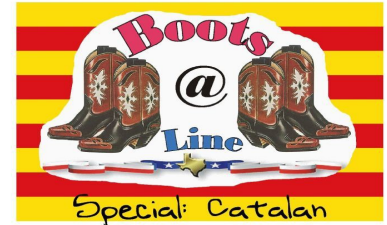


# One Hundred



Level: 2 Wall, Phrased  
Musik: "You Can Depend On Me" von Restless Heart  
Choreo: Adriano Castagnoli  
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 8 Taktschlägen  
Sequenz: Intro 4x, Tag 1 (6 Uhr); AB AAB (12 Uhr), Tag 2; A\* Ending  
Sorry: Die Tanzbeschreibung hat 3 Seiten ...

## Intro

- Sekt. Counts **Cross, Side, Heel, Close R + L**
- I1 1 - 2 RF über LF kreuzen, LF kleinen Schritt links (etwas nach hinten)  
3 - 4 RF Hacke schräg rechts vorn auftippen, RF an LF heransetzen  
5 - 6 LF über RF kreuzen, RF kleinen Schritt rechts (etwas nach hinten)  
7 - 8 LF Hacke schräg links vorn auftippen, LF an RF heransetzen
- Touch Back, 1/2 Turn R, Heel Strut Turning 1/2 R, Stomp Forward, Hold, Stomp, Hold**
- I2 1 - 2 RF Spitze hinten auftippen, 1/2 Drehung rechts auf LF Ballen (6 Uhr)  
3 - 4 RF Hacke etwas vorn aufsetzen, 1/2 Drehung rechts auf RF Hacke, LF im Kreis schwingen (12 Uhr)  
5 - 6 LF etwas vorn aufstampfen, Halten  
7 - 8 RF neben LF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel), Halten
- Side, Close, Cross, Hold R + L**
- I3 1 - 2 RF Schritt rechts, LF an RF heransetzen  
3 - 4 RF über LF kreuzen, Halten  
5 - 6 LF Schritt links, RF an LF heransetzen  
7 - 8 LF über RF kreuzen, Halten
- Heel, Hold, Back, Hold, Back, Close, Step, Scuff**
- I4 1 - 2 RF Hacke vorn auftippen, Halten  
3 - 4 RF Schritt zurück, Halten  
5 - 6 LF Schritt zurück, RF an LF heransetzen  
7 - 8 LF Schritt vor, RF vor schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen

Weiter auf der 2. Seite ...

## Part/Teil A

### Jump/Kick 2x, Jump Across, Back/Kick, Back/Kick, Cross, Jump/Kick, Jump/Kick

- A1 1 - 2 LF 2x hüpfen, dabei RF kick vor  
3 - 4 RF Sprung über LF, LF Sprung zurück dabei RF kick vor  
5 - 6 RF Sprung zurück dabei LF kick vor, LF Sprung über RF  
7 - 8 RF Sprung zurück dabei LF kick vor, LF Sprung zurück dabei RF kick vor

### Jump Side/Lift Across, Jump/Kick, Jump/Kick, Cross, Jump/Kick, Side, Stomp, Stomp Side

- A2 1 - 2 RF Sprung rechts dabei LF vor RF anheben, LF Sprung zurück dabei RF kick vor  
3 - 4 RF Sprung zurück dabei LF kick vor, LF über RF springen  
5 - 6 RF Sprung zurück dabei LF kick vor, LF Schritt links  
7 - 8 RF neben LF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel), RF rechts aufstampfen

### Heel-Toe Swivels L + R, Kick, Hook, Kick 2x

- A3 1 - 2 LF Hacke rechts drehen, LF Spitze rechts drehen  
3 - 4 RF Hacke links drehen, RF Spitze links drehen  
5 - 6 RF kick vor, RF vor LF kreuzen  
7 - 8 RF kick 2x vor

### Rock Back/Kick, Stomp, Stomp Forward, Heels Swivel 2x

- A4 1 - 2 RF Sprung zurück dabei LF kick vor, LF Sprung zurück  
3 - 4 RF neben LF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel), RF vorn aufstampfen  
5 - 6 Beide Hacken rechts drehen, Beide Hacken wieder zurück drehen  
7 - 8 Wie 5-6 (Gewicht am Ende RF)

### Step, Stomp, Back, Stomp, Kick, Stomp, Kick Back, Scuff

- A5 1 - 2 LF Schritt schräg links vor, RF neben LF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)  
3 - 4 RF Schritt schräg rechts zurück, LF neben RF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)  
5 - 6 LF kick vor, LF neben RF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)  
7 - 8 LF kick zurück, LF vor schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen

### Step, Lock, Step, Stomp, Toe-Heel-Toe Swivel, Lift Behind/Slap

- A6 1 - 2 LF Schritt vor, RF hinter LF einkreuzen  
3 - 4 LF Schritt vor, RF neben LF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)  
5 - 8 RF Spitze, Hacke, Spitze nach rechts drehen (Gewicht am Ende RF), LF hinter RF anheben/  
mit rechter Hand an den Stiefel klatschen

**Ende für A\*:** Der Tanz endet nach '7', Gewicht links; die Musik setzt kurz aus, bei Wiederbeginn die Ende-Sequenz tanzen

### 1/4 Turn L/Rock Forward, 1/4 Turn L, Hold, 1/2 Turn L, Hold, 1/2 Turn L, Hold

- A7 1 - 2 1/4 Drehung links und LF Schritt vor, RF etwas anheben (3 Uhr), Gewicht zurück auf RF  
3 - 4 1/4 Drehung links und LF Schritt vor (12 Uhr), Halten  
5 - 6 1/2 Drehung links und RF Schritt zurück (6 Uhr), Halten  
7 - 8 1/2 Drehung links und LF Schritt vor (12 Uhr), Halten

### Side, Close, Cross, Hold, Rock Back/Kick, Stomp, Stomp Forward

- A8 1 - 2 RF Schritt rechts (etwas zurück), LF an RF heransetzen  
3 - 4 RF über LF kreuzen, Halten  
5 - 6 LF Sprung zurück dabei RF kick vor, RF Sprung zurück  
7 - 8 LF neben RF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel), LF vorn aufstampfen

Weiter auf der 3. Seite ...

## Part/Teil B

### Jump Apart, Jump In/Flick, Jump/Kick, Jump/Kick, Cross, Jump Back, Rock Back/Kick

- B1 1 - 2 Mit beiden Füßen auseinander springen, LF Sprung in die Ausgangsposition dabei RF zurück schnellen  
3 - 4 LF Sprung auf der Stelle dabei RF kick vor, RF Sprung auf der Stelle, LF kick vor  
5 - 6 LF Sprung über RF, RF Sprung zurück  
7 - 8 LF Sprung zurück dabei RF kick vor, RF Sprung zurück

### Vine L Turning 1/4 L With Scuff, Step, Pivot 1/2 L, 1/4 Turn L, Close

- B2 1 - 2 LF Schritt links, RF hinter LF kreuzen  
3 - 4 1/4 Drehung links und LF Schritt vor (9 Uhr), RF vor schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen  
5 - 6 RF Schritt vor, 1/2 Drehung links auf beiden Ballen, Gewicht am Ende LF (3 Uhr)  
7 - 8 1/4 Drehung links und RF großen Schritt rechts (12 Uhr), LF an RF heransetzen

### Jump Apart, Jump In/Flick, Jump/Kick, Jump/Kick, Cross, Jump Back, Rock Back/Kick

- B3 1 - 8 Wie Schrittfolge B1, aber spiegelbildlich

### Vine R Turning 1/4 R With Scuff, Step, Pivot 1/2 R, 1/4 Turn R, Scuff

- B4 1 - 8 Wie Schrittfolge B2, aber spiegelbildlich mit rechts beginnend; auf RF vor schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen'

### Cross, Side, Heel, Close, Touch Forward, Close, Kick, Flick

- B5 1 - 2 RF über LF kreuzen, LF kleinen Schritt links (etwas zurück)  
3 - 4 RF Hacke schräg rechts vorn auftippen, RF an LF heransetzen  
5 - 6 LF Spitze vorn auftippen, LF an RF heransetzen  
7 - 8 RF kick vor, RF zurück schnellen

### **Tag/Brücke 1** 1/4 Turn L, Stomp, 1/4 Turn L, Stomp

- 1 - 2 1/4 Drehung links und RF Schritt rechts (9 Uhr), LF neben RF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)  
3 - 4 1/4 Drehung links und LF Schritt vor (6 Uhr), RF neben LF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)

### **Tag/Brücke 2** Walk 3, Touch Behind, Back 3, Heel Across

- 1 - 4 3 Schritte vor (r - l - r), LF Spitze hinter RF auftippen  
5 - 8 3 Schritte zurück (l - r - l), RF Hacke links auftippen

### Side, Touch Behind R + L, Step, Pivot 1/2 L (Stomping) 2x

- 1 - 2 RF Schritt rechts, LF Spitze hinter RF auftippen  
3 - 4 LF Schritt links, RF Spitze hinter LF auftippen  
5 - 6 RF Schritt vor, 1/2 Drehung links auf beiden Ballen, am Ende LF vorn aufstampfen (6 Uhr)  
7 - 8 Wie 5-6 (12 Uhr)

### **Ending/Ende** Kick, Jump Back/Kick, Jump Back/Kick, 1/4 Turn L/Cross, 1/4 Jump Turn L/Kick, 1/4 Jump Turn L/Kick, 1/4 Jump Turn L/Cross, Jump Back/Kick

- 1 - 2 RF kick vor, RF Sprung zurück dabei LF kick vor  
3 - 4 LF Sprung zurück dabei RF kick vor, 1/4 Drehung links und Sprung RF über LF (9 Uhr)  
5 - 6 1/4 Drehung links und LF Sprung zurück dabei RF kick vor, 1/4 Drehung links und RF Sprung zurück dabei LF kick vor (3 Uhr)  
7 - 8 1/4 Drehung links und LF Sprung über RF (12 Uhr), RF Sprung zurück dabei LF kick vor

### Jump Back/Kick, Cross, Back, Rock Back/Kick, Stomp, Stomp Forward

- 1 - 2 LF Sprung zurück dabei RF kick vor, RF Sprung über LF  
3 LF Sprung zurück  
4 - 5 RF Sprung zurück dabei LF kick vor, LF Sprung zurück  
6 - 7 RF neben LF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel), RF vorn aufstampfen

**Viel Spaß und Lächeln nicht vergessen!**