

# One Hundred

Choreographie: Adriano Castagnoli (31. Juli 2017)

<b>Beschreibung:</b>	136 Count, 2 Wall, Advanced Phrased Line Dance, Smooth: Two Step (TS), Catalan Style
<b>Musik:</b>	<b>You Can Depend On Me</b> von Restless Heart, BPM: 105
<b>Hinweis:</b>	Der Tanz beginnt nach 8 Taktschlägen mit dem Einsatz des Gesangs
<b>Abfolge/Sequenz:</b>	Intro 4x, Brücke/Tag 1, AB AAB, Brücke/Tag 2, A*, Hold, Ende/Ending

**Intro** (32 Counts)

**Section 1 1-8 Vaudeville right & left (Cross r, Side l, Heel Touch Diagonal Forward r, Together r + Cross l, Side r, Heel Touch Diagonal Forward l, Together l)**

- 1-2 Rechten Fuss vor linken kreuzen - Linker Fuss kleinen Schritt seitwärts nach links (etwas nach hinten)
- 3-4 Rechte Ferse schräg/diagonal rechts vorne auftippen - Rechten Fuss an linken heransetzen
- 5-6 Linken Fuss vor rechten kreuzen - Rechter Fuss kleinen Schritt seitwärts nach rechts (etwas nach hinten)
- 7-8 Linke Ferse schräg/diagonal links vorne auftippen und linken Fuss an rechten heransetzen

**Section 2 9-16 Touch Back r, ½ Turn right, Heel Strut right ½ Turning right, Stomp Forward l, Hold, Stomp Up r, Hold**

- 1-2 Rechte Fussspitze hinten auftippen - ½ Drehung rechts herum auf dem linken Ballen (6 Uhr)
- 3-4 Rechte Ferse etwas vorne aufsetzen - ½ Drehung rechts herum auf der rechten Ferse, dabei linkes Knie anheben (12 Uhr)
- 5-6 Linken Fuss etwas vorne aufstampfen - Halten
- 7-8 Rechten Fuss neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel) - Halten

**Section 3 17-24 Scissor Step right, Hold, Scissor Step left Hold (Side r, Together l, Cross r, Hold + Side l, Together r, Cross l, Hold)**

- 1-2 Rechter Fuss Schritt seitwärts nach rechts - Linken Fuss an rechten heransetzen
- 3-4 Rechten Fuss vor linken kreuzen - Halten
- 5-6 Linker Fuss Schritt seitwärts nach links - Rechten Fuss an linken heransetzen
- 7-8 Linken Fuss vor rechten kreuzen - Halten

**Section 4 25-32 Heel Touch Forward r, Hold, Step Back r, Hold, Slow Coaster Step left, Scuff Forward r**

- 1-2 Rechte Ferse vorne auftippen - Halten
- 3-4 Rechter Fuss Schritt nach hinten - Halten
- 5-6 Linker Fuss Schritt nach hinten - Rechten Fuss an linken heransetzen
- 7-8 Linker Fuss Schritt nach vorne - Rechten Fuss nach vorne schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen

**Brücke/Tag 1** (4 Counts)

**Section 1 1-4 ¼ Turn left/Side r, Stomp Up l, ¼ Turn left/Step Forward l, Stomp Up r**

- 1 ¼ Drehung links herum und rechter Fuss Schritt seitwärts nach rechts (9 Uhr)
- 2 Linken Fuss neben rechtem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 3 ¼ Drehung links herum und linker Fuss Schritt nach vorne (6 Uhr)
- 4 Rechten Fuss neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)

**Part/Teil A** (64 Counts)

**Section 1 1-8 Jump Forward l/Kick Forward r Twice, Jump Cross r, Kick Forward r + l, Cross l, Kick Forward l + r**

- 1-2 (**Gesprungen**) Auf dem linken Fuss 2x nach vorne hüpfen/rechten Fuss nach vorne kicken
- 3-4 (**Gesprungen**) Rechten Fuss vor linken kreuzen - Linker Fuss Sprung nach hinten/rechten Fuss nach vorne kicken
- 5-6 (**Gesprungen**) Rechter Fuss Sprung nach hinten/linken Fuss nach vorne kicken - Linken Fuss vor rechten kreuzen
- 7 (**Gesprungen**) Gewicht/Sprung zurück auf den rechten Fuss und linken Fuss nach vorne kicken
- 8 (**Gesprungen**) Gewicht/Sprung zurück auf den linken Fuss und rechten Fuss nach vorne kicken

**Section 2 9-16 Jump Side r/Hook l, Kick Forward r + l, Jumping Jazz Box left with Stomp Up r, Stomp Side r**

- 1 (**Gesprungen**) Rechter Fuss Sprung seitwärts nach rechts und linken Fuss vor rechtem Bein anheben
- 2 (**Gesprungen**) Linker Fuss Sprung zurück und rechten Fuss nach vorne kicken
- 3-4 (**Gesprungen**) Rechter Fuss Sprung nach hinten und linken Fuss nach vorne kicken - Linken Fuss vor rechten kreuzen
- 5-6 (**Gesprungen**) Rechter Fuss Sprung nach hinten und linken Fuss nach vorne kicken - Linker Fuss Schritt seitwärts nach links
- 7-8 Rechten Fuss neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel) - Rechten Fuss seitlich rechts aufstampfen

**Section 3 17-24 Heel-Toe Swivels In l + r, Kick Forward r, Hook r, Kick Forward r Twice**

- 1-2 Linke Ferse nach rechts drehen - Linke Fussspitze nach rechts drehen
- 3-4 Rechte Ferse nach links drehen - Rechte Fussspitze nach links drehen
- 5-6 Rechten Fuss nach vorne kicken - Rechten Fuß anheben und vor linkem Schienbein kreuzen
- 7-8 Rechten Fuss 2x nach vorne kicken

**Section 4 25-32 Jumping Rock Step Back right/Kick Forward l, Stomp Up r, Stomp Forward r, Heels Swivel to right 2x**

- 1 (**Gesprungen**) Rechter Fuss Schritt/Sprung nach hinten und linken Fuss nach vorne kicken
- 2 (**Gesprungen**) Gewicht/Sprung zurück auf den linken Fuss
- 3-4 Rechten Fuss neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel) - Rechten Fuss vorne aufstampfen
- 5-6 Beide Fersen nach rechts drehen - Beide Fersen wieder zurück drehen
- 7-8 Beide Fersen nach rechts drehen - Beide Fersen wieder zurück drehen (Gewicht am Ende rechts)

**Section 5 33-40 Step Diagonal Forward l, Stomp Up r, Step Diagonal Back r, Stomp Up l, Kick Forward l, Stomp Up l, Kick Back l, Scuff Forward l**

- 1-2 Linker Fuss Schritt nach schräg/diagonal links vorne - Rechten Fuss neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 3-4 Rechter Fuss Schritt nach schräg/diagonal rechts hinten - Linken Fuss neben rechtem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 5-6 Linken Fuss nach vorne kicken - Linken Fuss neben rechtem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 7-8 Linken Fuss nach hinten kicken - Linken Fuss nach vorne schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen

**Section 6 41-48 Locking Shuffle Forward left, Stomp Up r, Right Toe-Heel-Toe Swivel to right, Lift Behind l/Slap r**

- 1-2 Linker Fuss Schritt nach vorne - Rechten Fuss hinter linken einkreuzen
- 3-4 Linker Fuss Schritt nach vorne - Rechten Fuss neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 5-6-7 Rechte Fussspitze, Ferse und wieder Fussspitze nach rechts drehen (Gewicht am Ende rechts)  
(Ende/Ending Bei B\*: Der Tanz endet hier, Gewicht links; die Musik setzt kurz aus, und bei Wiederbeginn das Ende einfügen)
- 8 Linken Fuss hinter rechtem Bein anheben und mit der rechten Hand an den Stiefel klatschen

**Section 7 49-56 ¼ Turn left/Rock Step Forward left, ¼ Turn left/Step Forward l, Hold, ½ Turn left/Step Back r, Hold, ½ Turn left/Step Forward l, Hold**

- 1 ¼ Drehung links herum und linker Fuss Schritt nach vorne, rechten Fuss etwas anheben (3 Uhr)
- 2 Gewicht zurück auf den rechten Fuss
- 3-4 ¼ Drehung links herum und linker Fuss Schritt nach vorne (12 Uhr) - Halten
- 5-6 ½ Drehung links herum und rechter Fuss Schritt nach hinten (6 Uhr) - Halten
- 7-8 ½ Drehung links herum und linker Fuss Schritt nach vorne (12 Uhr) - Halten

**Section 8 57-64 Scissor Step right, Hold, Jumping Rock Step Back left/Kick Forward r, Stomp Up l, Stomp Forward l**

- 1-2 Rechter Fuss Schritt seitwärts nach rechts (etwas nach hinten) - Linken Fuss an rechten heransetzen
- 3-4 Rechten Fuss vor linken kreuzen - Halten
- 5 (Gesprungen) Linker Fuss Schritt/Sprung nach hinten und rechten Fuss nach vorne kicken
- 6 (Gesprungen) Gewicht/Sprung zurück auf den rechten Fuss
- 7-8 Linken Fuss neben rechtem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel) - Linken Fuss vorne aufstampfen

**Part/Teil B (40 Counts)**

**Section 1 1-8 Jumping Jacks Out, Jump In l/Flick Back r, Kick Forward r + l, Cross l, Jumping Rock Step Back left/Kick Forward r**

- 1 (Gesprungen) Mit beiden Füßen auseinander springen
- 2 (Gesprungen) Linker Fuss Sprung in die Ausgangsposition/rechten Fuss nach hinten schnellen
- 3 (Gesprungen) Linker Fuss Sprung auf der Stelle/rechten Fuss nach vorne kicken
- 4 (Gesprungen) Rechter Fuss Sprung auf der Stelle/linken Fuss nach vorne kicken
- 5-6 (Gesprungen) Linken Fuss vor rechten kreuzen - Rechter Fuss Sprung nach hinten
- 7 (Gesprungen) Linker Fuss Sprung nach hinten und rechten Fuss nach vorne kicken
- 8 (Gesprungen) Gewicht/Sprung zurück auf den rechten Fuss

**Section 2 9-16 Grapevine left ¼ Turning left with Scuff Forward r, Step Forward r, Pivot ¾ Turn left, Side r, Close l**

- 1-2 Linker Fuss Schritt seitwärts nach links - Rechten Fuss hinter linken kreuzen
- 3 ¼ Drehung links herum und linker Fuss Schritt nach vorne (9 Uhr)
- 4 Rechten Fuss nach vorne schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen
- 5-6 Rechter Fuss Schritt nach vorne - ¾ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)
- 7 Rechter Fuss grossen Schritt seitwärts nach rechts
- 8 Linken Fuss an rechten heransetzen

**Section 3 17-24 Jumping Jacks Out, Jump In r/Flick Back l, Kick Forward l + r, Cross r, Jumping Rock Step Back right/Kick Forward l**

- 1 (Gesprungen) Mit beiden Füßen auseinander springen
- 2 (Gesprungen) Rechter Fuss Sprung in die Ausgangsposition/linken Fuss nach hinten schnellen
- 3 (Gesprungen) Rechter Fuss Sprung auf der Stelle/linken Fuss nach vorne kicken
- 4 (Gesprungen) Linker Fuss Sprung auf der Stelle/rechten Fuss nach vorne kicken
- 5-6 (Gesprungen) Rechten Fuss vor linken kreuzen - Linker Fuss Sprung nach hinten
- 7 (Gesprungen) Rechter Fuss Sprung nach hinten und linken Fuss nach vorne kicken
- 8 (Gesprungen) Gewicht/Sprung zurück auf den linken Fuss

**Section 4 25-32 Grapevine right ¼ Turning right with Scuff Forward l, Step Forward l, Pivot ¾ Turn right, Side l, Scuff Forward r**

- 1-2 Rechter Fuss Schritt seitwärts nach rechts - Linken Fuss hinter rechten kreuzen
- 3 ¼ Drehung rechts herum und rechter Fuss Schritt nach vorne (3 Uhr)
- 4 Linken Fuss nach vorne schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen
- 5-6 Linker Fuss Schritt nach vorne - ¾ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (12 Uhr)
- 7 Linker Fuss grossen Schritt seitwärts nach links
- 8 Rechten Fuss nach vorne schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen'

**Section 4 25-32 Vaudeville right (Cross r, Side r, Heel Diagonal Forward r), Touch Forward l, Kick Forward r, Hook r**

- 1-2 Rechten Fuss vor linken kreuzen - Linker Fuss kleinen Schritt seitwärts nach links (etwas nach hinten)
- 3-4 Rechte Ferse schräg/diagonal rechts vorne auftippen - Rechten Fuss an linken heransetzen
- 5-6 Linke Fussspitze vorne auftippen - Linken Fuss an rechten heransetzen
- 7-8 Rechten Fuss nach vorne kicken - Rechten Fuss nach hinten anwinkeln/schnellen

**Wiederholung bis zum Ende**

**Abfolge/Sequenz:** Intro 4x, Brücke/Tag 1, AB AAB, Brücke/Tag 2, A\*, Hold, Ende/Ending

**Brücke/Tag 2** (16 Counts)**Section 1 1-8 Walk Forward r, l + r, Touch Behind l, Walk Back l, r + l, Heel Touch Cross r**

- 1-2 Rechter Fuss Schritt nach vorne - Linker Fuss Schritt nach vorne
- 3-4 Rechter Fuss Schritt nach vorne - Linke Fussspitze hinter rechtem Fuss auftippen
- 5-6 Linker Fuss Schritt nach hinten - Rechter Fuss Schritt nach hinten
- 7-8 Linker Fuss Schritt nach hinten - Rechte Ferse links von linker Fussspitze auftippen

**Section 2 9-16 Side r, Touch Behind l + Side l, Touch Behind r, Step Forward r, Pivot ½ Turn left (Stomp Forward l) 2x**

- 1-2 Rechter Fuss Schritt seitwärts nach rechts - Linke Fussspitze hinter rechtem Fuss auftippen
- 3-4 Linker Fuss Schritt seitwärts nach links - Rechte Fussspitze hinter linkem Fuss auftippen
- 5-6 Rechter Fuss Schritt nach vorne - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, am Ende linken Fuss vorne aufstampfen (6 Uhr)
- 7-8 Rechter Fuss Schritt nach vorne - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, am Ende linken Fuss vorne aufstampfen (12 Uhr)

**Bei A\*** (Der Tanz endet in Section 6 nach Taktschlag '47' von Part/Teil A, Gewicht links; die Musik setzt kurz**Section 1 1-14 Hold 14x** aus, Halten und bei Wiederbeginn auf die Worte "You Can Depend On Me" das Ende einfügen)

- 1-2..14 Halten (14 Taktschläge)

**Ende/Ending****Section 1 1-8 Jumping Kick Forward r, l + r, Jumping Jazz Box right Full Turning left (¼ Turn left/Cross r, ¼ Turn left/Kick Forward r, ¼ Turn left/Kick Forward l, ¼ Turn left/Cross l, Kick Forward l)**

- 1-2 (Gesprungen) Rechten Fuss nach vorne kicken - Rechter Fuss Sprung nach hinten und linken Fuss nach vorne kicken
- 3 (Gesprungen) Linker Fuss Sprung nach hinten und rechten Fuss nach vorne kicken
- 4 (Gesprungen) ¼ Drehung links herum und rechten Fuss vor linken kreuzen (9 Uhr)
- 5 (Gesprungen) ¼ Drehung links herum und linker Fuss Sprung nach hinten/rechten Fuss nach vorne kicken
- 6 (Gesprungen) ¼ Drehung links herum und rechter Fuss Sprung nach hinten/linken Fuss nach vorne kicken (3 Uhr)
- 7 (Gesprungen) ¼ Drehung links herum und linken Fuss vor rechten kreuzen (12 Uhr)
- 8 (Gesprungen) Rechter Fuss Sprung nach hinten und linken Fuss nach vorne kicken

**Section 2 9-15 Kick Forward r, Cross r, Step Back l, Jumping Rock Step Back right/Kick Forward l, Stomp Up r, Stomp Forward r**

- 1-2 (Gesprungen) Linker Fuss Sprung nach hinten und rechten Fuss nach vorne kicken - Rechten Fuss vor linken kreuzen
- 3 (Gesprungen) Linker Fuss Sprung/Schritt nach hinten l
- 4 (Gesprungen) Rechter Fuss Sprung nach hinten und linken Fuss nach vorne kicken
- 5 (Gesprungen) Gewicht/Sprung zurück auf den linken Fuss
- 6-7 Rechten Fuss neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel) - Rechten Fuss vorne aufstampfen

**Abfolge/Sequenz:** Intro 4x, Brücke/Tag 1, AB AAB, Brücke/Tag 2, A\*, Hold, Ende/Ending