

# Catch And Release



Musik: "Catch & Release" (Deepend Remix) von Matt Simons

Tanz: 32 Counts, 4 Wall

Tag after Wall 2 & 7

Choreograph: Josè Miguel Belloque Vane & The Tokyo Ladies

Intro: 16 Counts

---

## **1-8 Cross, Side Rock, Cross, ¼ Turn, ¼ Turn, Cross Rock, Side, Cross**

- 1 LF vor RF kreuzen
- 2&3 RF Schritt nach re – Gewicht zurück auf LF verlagern – RF vor LF kreuzen
- 4-5 ¼ Drehung re mit LF Schritt zurück – ¼ Drehung re mit RF Schritt nach re
- 6&7 LF vor RF kreuzen – Gewicht zurück auf RF verlagern – LF Schritt nach li
- 8 RF vor LF kreuzen

## **9-16 Side Rock, Cross, Side Rock, Cross, Step-Lock-Step-Step-Lock-Step, Step**

- 1&2 LF Schritt nach li – Gewicht zurück auf RF verlagern – LF vor RF kreuzen
- 3&4 RF Schritt nach re – Gewicht zurück auf LF verlagern – RF vor LF kreuzen
- 5&6 LF li diagonal vorwärts – RF hinter LF kreuzen – LF li diagonal vorwärts
- &7& RF re diagonal vorwärts – LF hinter RF kreuzen – RF re diagonal vorwärts
- 8 LF Schritt vor

## **17-24 Rock Step, Behind-Side-Cross, Side, Cross, Hold Side, Cross, Side, Cross**

- 1-2 RF Schritt nach vorn – Gewicht zurück auf LF verlagern, dabei mit dem re Fuß einen Halbkreis von vorn nach hinten beschreiben
- 3&4 RF hinter LF kreuzen – LF Schritt nach li – RF vor LF kreuzen
- &5 LF an RF heransetzen – RF vor LF kreuzen
- 6 Halten
- &7 LF an RF heransetzen – RF vor LF kreuzen
- &8 LF an RF heransetzen – RF vor LF kreuzen

## **25-32 ¼ Turn, Rock Step, Back, ¼ Turn, Cross, ¼ Turn, 1/2 Turn, 1/2 Turn, Walk forward**

- &1-2 LF an RF heransetzen – ¼ Drehung li mit RF Schritt nach vorn – Gewicht zurück auf LF verlagern
- 3&4 RF Schritt zurück – ¼ Drehung li mit LF Schritt nach li – RF vor LF kreuzen
- 5-6 ¼ Drehung li mit LF Schritt vor – ½ Drehung li mit RF Schritt zurück
- 7-8 ½ Drehung li mit LF Schritt vor – RF Schritt vor

## **Tag ( After Wall 2 & 7)**

**1-8 2x Step ½ Turn, Rock Step, Coaster Step** 1-2 LF Schritt nach vorn – ½ Drehung re, Gewicht am Ende auf RF

- 3-4 LF Schritt nach vorn – ½ Drehung re, Gewicht am Ende auf RF
- &5-6 LF an RF heransetzen – RF Schritt nach vorn – Gewicht zurück auf LF verlagern