Rilassamento (放輕鬆) (zh)

Count: 48 **Wall:** 2 **Level:** Intermediate
Choreographer: Anita Wittenberg - 2010年01月
Music: Rilassamento - Gianni Pavesi

第一段 **Step Forward 4x, 1 ¼ Turn R In Place**
前踏 4次, 轉 轉 1/4

1 LF Step forward 左足前踏
2 RF Step forward 右足前踏
3 LF Step forward 左足前踏
4 RF Step forward 右足前踏
5 LF ½ Turn R, step together (face 6.00)
右轉180度左足併踏(面向6點鐘)
& RF ½ Turn R, step together (face 12.00)
右轉180度右足併踏(面向12點鐘)
6 LF ¼ Turn R, step together (face 3.00)
右轉90度左足併踏(面向3點鐘)

第二段 **Step Backwards 3x, Step Together, Step Forward, Cross Shuffle ½ Turn R 後踏三次, 併, 踏 1/2 交叉交換**

1 RF Step backwards 右足後踏
2 LF Step backwards 左足後踏
& RF Step backwards 右足後踏
3 LF Step together 左足併踏
4 RF Step forward 右足前踏
5 LF ¼ Turn R, step left (face 6.00)
右轉90度左足左踏(面向6點鐘)
& RF ¼ Turn R, cross over (face 9.00)
右轉90度右足於左足前交叉踏(面向9點鐘)
6 LF step backwards 左足後踏

第三段 **½ Turn R, 1 1/8 Turn R, Twinkle 右轉, 右轉1 1/8圈, 華士步**

1 RF ½ Turn R, step forward 右轉180度右足前踏
2 LF Touch together, start 1 1/8 turn R
左足併點, 右轉1圈又45度
3 End 1 1/8 turn R (face 4.30)
以2拍轉圈, 結束時面向4:30
4 LF Step forward 左足前踏
5 RF 1/8 Turn L, step right (face 3.00)
左轉45度右足右踏(面向3點鐘)
6 LF 1/8 Turn L, step forward (face 1.30)
左轉45度左足前踏(面向1:30)

第四段 **Step Forward, Battema, ½ Turn L, Step Forward 4x**
踏, 後抬, 1/2, 前踏四次

1 RF Step forward 右足前踏

2 LF Lift leg backwards 左足向後伸直抬與地面呈垂直

3 LF Touch together, ½ turn L (face 7.30)
左足併點, 左轉180度(面向7:30)

4 LF Step forward 左足前踏

5 RF Step forward 右足前踏

& LF Step forward 左足前踏

6 RF Step forward 右足前踏

第五段 Step Forward, 1 ¼ Pirouette L, Step Forward 2x, ½ Turn R
踏, 腳尖左轉1 1/4, 踏 二次, 右轉

1 LF Step forward 左足前踏

2 RF 1 ¼ Turn L, hitch with knee open
左轉1又1/4圈右足抬(雙膝開)

3 End 1 ¼ turn L (face 4.30) 以2拍轉圈, 結束時面向4:30

4 RF Step forward 右足前踏

5 LF Step forward 左足前踏

6 RF ½ Turn R, weight change (face 10.30)
右轉180度重心在右足(面向10:30)

第六段 Hitch And Cross Over 2x, ½ Turn L, 1/8 Turn R, Cross Shuffle ¼ Turn R 抬交叉二次, 左轉, 右1/8, 1/4交叉交換

1 LF Hitch and cross over 左足抬於右足前交叉踏

2 RF Hitch and cross over 右足抬於左足前交叉踏

3 LF ½ Turn L, weight change (face 4.30)
左轉180度重心在左足(面向4:30)

4 RF Step forward 右足前踏

5 LF 1/8 Turn R, step left (face 6.00)
右轉45度左足左踏(面向6點鐘)

& RF ¼ Turn R, cross over (face 9.00)
右轉90度右足於左足前交叉踏

6 LF Step backwards 左足後踏

第七段 ½ Turn R, 1 1/8 Turn R Lift L Leg, Step Backwards 2x, Touch Together
右轉, 左抬轉1 1/8, 後踏二次, 併點

1 RF ½ Turn R, step forward (face 3.00)
右轉180度右足前踏(面向3點鐘)

2 LF Start 1 1/8 Turn R, lift backwards bended
左足後彎抬右轉1 又 1/8圈

3 Ending 1 1/8 turn (face 4.30) 以2拍轉圈結束面向4:30

4 LF Step backwards 左足後踏

5 RF Step backwards 右足後踏

6 LF Touch together 左足併點

第八段 1/8 Turn L, Forward 2x, ½ Turn L, Step Forward, ¼ Turn L, Touch R, Step R, Touch Together 1/8
踏 踏, 左轉, 1/4點, 右併踏, 左併點

1 LF 1/8 Turn L, step forward (face 3.00)
左轉45度左足前踏(面向3點鐘)

2 RF Step forward 右足前踏

3	LF ½ Turn L, step forward (face 9.00) 左轉180度左足前踏(面向9點鐘)
4	RF ¼ Turn L, step right (face 6.00) 左轉90度右足右點(面向6點鐘)
5	RF Slide together 右足滑併踏
6	LF Touch together 左足併點
