



# Adrenaline Rush

Choreographie: Maggie Gallagher

**Description:** 64 Count, 2 Wall, Intermediate Line Dance  
**Musik:** Shine in the Light von Anna Rossinelli  
**Hinweis:** Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen auf 'picture'

## Counts Step Description

- 1-8 Side, Back Step, Chassé R, Back Step, Chassé L**  
1 LF nach links  
2-3 RF hinter linken kreuzen, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF  
4&5 RF nach rechts - LF an rechten heransetzen und RF nach rechts  
6-7 LF hinter rechten kreuzen, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF  
8&1 LF nach links - RF an linken heransetzen und LF nach links
- 9-16 Hold & Side, Touch, ¼ Turn R, ½ Turn R, ½ Turn R, Side Rock -Cross**  
2&3 Halten - RF an linken heransetzen und LF nach links  
4-5 RF neben linkem auf tippen - ¼ Drehung rechts herum und RF nach vorn  
6-7 ½ Drehung rechts herum und LF nach hinten - ½ Drehung rechts herum und RF nach vorn  
8&1 LF nach links, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF und LF über rechten kreuzen
- 17-24 Side Rock, Cross, Side, Close, Chassé L**  
2-4 RF nach rechts, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF - RF über linken kreuzen  
5-6 LF nach links - RF an linken heransetzen  
7&8 LF nach links - RF an linken heransetzen und LF nach links
- 25-32 Back Step, Locking Shuffle Forward, Step, Pivot ½ R, Locking Shuffle Forward**  
1-2 RF nach hinten - Gewicht zurück auf den LF  
3&4 RF nach vorn - LF an rechten heransetzen und RF nach vorn  
5-6 LF nach vorn - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts  
7&8 LF nach vorn - RF an linken heransetzen und LF nach vorn
- 33-40 Point, Hold & Point, Pivot ¼ L, Hitch, Back / Hip Bumps**  
1 R Fußspitze rechts auf tippen  
2&3 Halten - RF an linken heransetzen und L Fußspitze links auf tippen  
4-5 ¼ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht bleibt rechts - L Knie anheben  
6-8 LF nach hinten / Hüften nach hinten, vorn und wieder nach hinten schwingen
- 41-48 & ¼ Turn L / Cross, Hold-Side-Cross, Hitch Across, Jazz Box Turning ½ R Cross**  
&1-2 RF an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und LF über rechten kreuzen - Halten  
&3-4 RF kleinen Schritt nach rechts und LF über rechten kreuzen - R Knie über linkes anheben  
5-6 RF über linken kreuzen - ¼ Drehung rechts herum und LF nach hinten  
7-8 ¼ Drehung rechts herum und RF nach rechts - LF über rechten kreuzen
- 49-56 Side, Hold & Side Rock & Side Rock, Sailor Step ¼ Turn L**  
1-2 RF nach rechts - Halten  
&3-4 LF an rechten heransetzen und RF nach rechts, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF  
&5-6 RF an linken heransetzen und LF nach links, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF  
7&8 ¼ Drehung links herum und LF hinter rechten kreuzen - RF nach rechts und Gewicht zurück auf den LF
- 57-64 Step, Kick-Ball-Step, Touch, Hip Bumps**  
1-2 RF nach vorn - LF nach vorn kicken  
&3-4 LF an rechten heransetzen und RF nach vorn - LF neben rechtem auf tippen

**Restart: In der 3. Runde - Richtung 6 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen**

- 5-8 Hüften nach links, rechts, links und wieder nach rechts schwingen

**Start from Beginning**

**Tag/Brücke (Ende der 1. Runde - 6 Uhr 2x tanzen) (Ende der 2. und 6. Runde - 12 Uhr 1x tanzen)**

- 1-8 Side, Touch Forward L + R, Hip Bumps**  
1-2 LF nach links - R Fußspitze schräg rechts vorn auf tippen  
3-4 RF nach rechts - L Fußspitze schräg links vorn auf tippen  
5-6 Hüften nach links schwingen (Knie etwas beugen) - Hüften nach rechts schwingen  
7-8 Hüften nach links schwingen (Knie wieder strecken) - Hüften nach rechts schwingen