



## CATCH & RELEASE

32 count, 4 wall, low intermediate

Choreographie: José Miguel Belloque Vane & Tokyo Ladies  
Musik: Catch & Release (Deepend Remix) von Matt Simons  
überarbeitet von: Marlis Wolter

Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen mit dem ersten schweren Beat

### CROSS, ROCK SIDE-CROSS, ¼ TURN R, ¼ TURN R, ROCK ACROSS-SIDE, CROSS

1 - 2 LF über RF kreuzen - RF Schritt nach rechts, LF etwas anheben  
&3 - 4 Gewicht zurück auf LF und RF über LF kreuzen, ¼ Rechtsdrehung, LF Schritt nach hinten (3 Uhr)  
5 - 6 ¼ Rechtsdrehung, RF Schritt nach rechts (6 Uhr) - LF über RF kreuzen, RF etwas anheben  
&7 - 8 Gewicht zurück auf RF und LF Schritt nach links, RF über LF kreuzen

### ROCK SIDE-CROSS L + R, STEP-LOCK-STEP-STEP-LOCK-STEP-STEP

1 & 2 LF Schritt nach links, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf RF, LF über RF kreuzen  
3 & 4 RF Schritt nach rechts, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF, RF über LF kreuzen  
5 & LF Schritt nach vorn, RF hinter LF einkreuzen  
6 & LF Schritt nach vorn und RF Schritt nach vorn  
7 & 8 LF hinter RF einkreuzen - RF Schritt nach vorn und LF Schritt nach vorn

(Ende: Der Tanz endet hier in der 10. Runde - Richtung 3 Uhr; zum Schluss '¼ Linksdrehung und RF nach vorn schwingen' - 12 Uhr)

### ROCK FORWARD, BEHIND-SIDE-CROSS-SIDE-CROSS, HOLD-SIDE-CROSS-SIDE-CROSS

1 - 2 RF Schritt nach vorn, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF  
3 & 4 RF im Kreis nach hinten schwingen und hinter LF kreuzen - LF Schritt nach links, RF über LF kreuzen  
&5 - 6 Kleinen LF Schritt nach links, RF über LF kreuzen - Halten  
& 7 Wie & 5  
& 8 Wie & 5

### ¼ TURN LEFT ROCK FORWARD, BACK, ¼ TURN LEFT CROSS, ¼ TURN LEFT, ½ TURN LEFT, ½ TURN LEFT/WALK 2

&1 - 2 ¼ Linksdrehung, LF Schritt nach vorn RF Schritt nach vorn, LF etwas anheben (3 Uhr)  
Gewicht zurück auf LF  
3 & 4 RF Schritt nach hinten, ¼ Linksdrehung, LF Schritt nach links, RF über LF kreuzen (12 Uhr)  
5 - 6 ¼ Linksdrehung links, LF Schritt nach vorn, ½ Linksdrehung, RF Schritt nach hinten (3 Uhr)  
7 - 8 ½ Linksdrehung und 2 Schritte nach vorn (l - r) (9 Uhr)

### Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 2. und 7. Runde - 6 Uhr/3 Uhr)

### STEP, PIVOT ½ R 2X & ROCK FORWARD, COASTER STEP

1 - 2 LF Schritt nach vorn - ½ Rechtsdrehung auf bd Ballen, Gewicht am Ende rechts (12 Uhr)  
3 - 4 Wie 1 - 2 (6 Uhr)  
&5 - 6 LF an RF heransetzen, RF Schritt nach vorn, LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF  
7 & 8 RF Schritt nach hinten, LF an RF heransetzen und RF Schritt nach vorn