

# One Day at a Time (fr)

拍数: 40      墙数: 2      级数: Novice  
编舞者: Véronique DAILLY (FR) - 19 Décembre 2023  
音乐: One Day at a Time - Charly Reynolds



Introduction : 8 comptes

## Section 1 : SWAY, SWAY, 1/4 DE TOUR À DROITE, SHUFFLE AVANT, SWAY, SWAY, SHUFFLE À GAUCHE

1-2-3 et 4      sway à D, sway à G, ¼ de tour à droite et shuffle devant DGD

5-6-7 et 8      sway à G, sway à D, shuffle à gauche GDG

## Section 2 : VAUDEVILLE DROITE, VAUDEVILLE GAUCHE, ENFER, POINT, POINT, ENFER

1 & 2 &      croiser PD devant PG, PG à G, talon D en diagonale avant D, revenir sur PD

3 & 4 &      croiser PG devant PD, PD à D, talon G en diagonale avant G, revenir sur PG

5 & 6 &      talon D devant, assembler PD à côté PG, pointe PG à gauche, assembler PG à côté PD

7 & 8 &      pointe PD à droite, assembler PD à côté PG, talon G devant, assembler PG à côté PD

## Section 3 : ROCK STEP SYNCOPÉ AVANT, ROCK STEP SYNCOPÉ ARRIÈRE, SHUFFLE AVANT, ROCK STEP SYNCOPÉ AVANT, 1/4 DE TOUR GAUCHE ROCK STEP SYNCOPÉ AVANT, COASTER STEP

1 & 2 & 3 & 4      PD devant, revenir appui PG, PD derrière, revenir appui PG, shuffle devant DGD

5 & 6 & 7 & 8      PG devant, revenir appui PD, 1/4 de tour à gauche et PG devant, revenir appui PD, PG derrière, assembler PD à côté du PG, PG devant

RESTART ICI au 5ème mur qui démarre à 12 h 00, redémarrage à 12 h 00

## Section 4 : SHUFFLE AVANT, 1/2 TOUR À GAUCHE, SHUFFLE AVANT, JAZZ BOX

1 & 2 & 3 & 4      shuffle devant DGD, pivot 1/2 tour à gauche avec shuffle devant GDG

5-6-7-8      croiser PG devant PD, recule PG, assembler PD à côté du PG, PG légèrement devant

RESTART ICI au 3ème mur qui démarre à 12 h 00, redémarrage à 6 h 00

## Section 5 : ROCK PAS EN AVANT, 1/2 TOUR À DROITE, SHUFFLE AVANT, ROCK PAS EN AVANT, 1/2 TOUR À GAUCHE, SHUFFLE AVANT

1-2-3 et 4      PD devant, revenir appui PG, 1/2 tour à droite et shuffle devant DGD

5-6-7 et 8      PG devant, revenir appui PD, 1/2 tour à gauche et shuffle devant GDG

PD = pied droit, PG = pied gauche

Contact : [daillyveronique@yahoo.fr](mailto:daillyveronique@yahoo.fr)

AMUSEZ-VOUS ET PROFITEZ

Last Update: 13 Mar 2024