

Today's Your Day (de)

COPPERKNOB
STEPSHEETS

拍数: 64 墙数: 2 级数: Intermediate
编舞者: Sabine Siller (DE) & Alexandra Riegler-Klinger (DE) - August 2007
音乐: Lucky Day - Sasha



Beginn nach 32 Counts

[1 - 8] Point, hold, point, hold, slow sailor step, hold

1, 2 RF gestreckt vorne auftippen, Pause
3, 4 RF gestreckt rechts auftippen, Pause
5, 6 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt zur Seite
7, 8 RF Schritt zur Seite, Pause

[9 - 16] Rock (diagonal), hold, recover, hold, 3 steps back (diagonal), hold

1, 2 LF Schritt vor in linke Diagonale, Pause
3, 4 Gewichtswechsel auf RF, Pause
5, 6 LF Schritt zurück in die rechte Diagonale, RF Schritt zurück in die rechte Diagonale
7, 8 LF Schritt zurück in die rechte Diagonale, Pause

[17 - 24] ¼ turn, hold, ¼ turn, hold, side, together, side, hold

1, 2 RF Schritt zurück, dabei ¼ (bzw. 1/8) Drehung links, Pause
3, 4 LF Schritt nach vor, dabei ¼ Drehung links, Pause (6.00)
5, 6 RF Schritt zur Seite, LF schließt neben RF
7, 8 RF Schritt zur Seite, Pause

[25 - 32] Cross, ¼ turn, ¼ turn, hold, side, together, side (small), hold

1, 2 LF kreuzt vor RF, RF Schritt zurück dabei ¼ Drehung links
3, 4 LF Schritt nach vor dabei ¼ Drehung links, Pause (12.00)
5, 6 RF Schritt zur Seite, LF schließt neben RF
7, 8 RF kleiner Schritt zur Seite, Pause

[33 - 40] Swivels back 4x

1, 2 Beide Fersen nach außen drehen LF Schritt hinter RF, dabei beide Fersen nach innen drehen
3, 4 Beide Fersen nach außen drehen RF Schritt hinter LF, dabei beide Fersen nach innen drehen
5, 6 Beide Fersen nach außen drehen LF Schritt hinter RF, dabei beide Fersen nach innen drehen
7, 8 Beide Fersen nach außen drehen RF Schritt hinter LF, dabei beide Fersen nach innen drehen

[41 - 48] Slow coaster step, hold, step, hold, step, hold

1, 2]LF Schritt zurück, RF schließt neben LF
3, 4 LF Schritt nach vor, Pause
5, 6 RF Schritt nach vor, Pause
7, 8 LF Schritt nach vor, Pause

[49 - 56] Step, hold, ½ turn together, hold, apple jacks

1, 2 RF Schritt nach vor, Pause
3, 4 ½ Drehung links, dabei LF neben RF schließen (in einer leichten 2. Fußposition), Pause (6.00)
5, 6 Rechter Ballen und linke Ferse drehen nach rechts, Füße zurück in Ausgangsposition
7, 8 Linker Ballen und rechte Ferse drehen nach links, Füße zurück in Ausgangsposition

[57 - 64] Step, hold, step, hold, out, out, in, in

- 1, 2 RF Schritt nach vor, Pause
- 3, 4 LF Schritt nach vor, Pause
- 5, 6 RF Schritt zur Seite, LF Schritt zur Seite, (Schulterbreite)
- 7, 8 RF Schritt in Mitte, LF Schritt in Mitte

RESTART: In der 4. Runde werden nur die ersten 32 Counts getanzt und anstatt der Pause auf Count 8 wird der LF an den RF herangesetzt und belastet (together).

TAG: Am Ende der 7. Runde (nach dem ruhigem Teil der Musik) auf 12.00, werden folgende 16 Counts dazugetanzt:

[1 - 8] Rock (side), hold, recover, hold, behind, side, cross, hold

- 1, 2 RF Schritt zur Seite, Pause
- 3, 4 Gewichtswechsel auf LF, Pause
- 5, 6 RF kreuzt hinter LF, LF Schritt zur Seite
- 7, 8 RF kreuzt vor LF, Pause

[9 - 16] Rock (side), hold, recover, hold, behind, side, cross, hold

- 1, 2 LF Schritt zur Seite, Pause
- 3, 4 Gewichtswechsel auf RF, Pause
- 5, 6 LF kreuzt hinter RF, RF Schritt zur Seite
- 7, 8 LF kreuzt vor RF, Pause

ENDING: In der 10. Runde, nach Count 48 (Blickrichtung 12.00) wird anstatt step ½ turn ein Spiral Turn (360°) getanzt.
