

# One Day (de)

COPPERKNOB  
STEPSHETS

拍数: 64      墙数: 4      级数: Intermediate  
编舞者: Andreas Zschaschel (DE) - 2012  
音乐: One Day / Reckoning Song (Wankelmut Remix) - Asaf Avidan & The Mojos



**Hinweis: Tanz beginnt nach 32 Takten**  
**3 Restarts, Ending**

## **L OUT, R OUT, L SHUFFLE FORWARD, R CROSS ROCK, R TRIPPLE STEP WITH 3/4 TURN R**

1,2      LF diagonal nach vorne links stellen (1) RF diagonal nach vorne rechts stellen (2)  
3&4      LF nach vorne stellen (3) RF neben LF abstellen (&) LF nach vorne stellen (4) (L-R-L)  
5,6      RF vor LF kreuzen und abstellen (5) das Gewicht wieder auf LF verlagern (6)  
7&8      1/4 Drehung nach rechts und RF nach rechts stellen (7) LF neben RF abstellen (&) 1/2  
Drehung nach rechts und RF nach vorne stellen (&) (R-L-R)

## **L ROCK STEP, L COASTER STEP, R ROCK STEP & L ROCK STEP**

9,10      LF nach vorne stellen (1) das Gewicht wieder auf RF verlagern (2)  
11&12      LF nach hinten stellen (3) RF neben LF abstellen (&) LF nach vorne stellen (4)  
13,14      RF nach vorne stellen (5) das Gewicht wieder auf LF verlagern (6)  
&15,16      RF nach hinten stellen (&) LF nach vorne stellen (7) das Gewicht wieder auf RF verlagern (8)

**Restart: in der 5. Runde bis COUNT 16 Tanzen und von vorne beginnen**

## **L SIDE TOGETHER, L CHASSE, R CROSS ROCK, R 1/4 TURN, R 1/2 TURN BACK**

17,18      LF nach links stellen (1) RF neben LF abstellen (2)  
19&20      LF nach links stellen (3) RF neben LF abstellen (&) LF nach links stellen (4) (L-R-L)  
21,22      RF vor LF kreuzen und abstellen (5) das Gewicht wieder auf LF verlagern (6)  
23,24      1/4 Drehung nach rechts und RF nach vorne stellen (7) 1/2 Drehung nach rechts und LF  
nach hinten stellen (8)

## **R ROCK BACK, & L SIDE TOUCH, HOLD, & R SIDE TOUCH, HOLD, R SHUFFLE FORWARD**

25,26      RF nach hinten stellen (1) das Gewicht wieder auf LF verlagern (2)  
&27,28      RF neben LF abstellen (&) LF nach links auftippen (3) Halten (4)  
&29,30      LF neben RF abstellen (&) RF nach rechts auftippen (5) Halten (6)  
31&32      RF nach vorne stellen (7) LF neben RF abstellen (&) RF nach vorne stellen (8) (R-L-R)

**Restart: in der 1. Runde bis COUNT 32 Tanzen und von vorne beginnen**

**Restart: in der 3. Runde bis COUNT 32 Tanzen und von vorne beginnen**

## **L SIDE TOGETHER, R 1/4 TURN WITH L SHUFFLE BACK, R ROCK BACK, R KICK-BALL STEP**

33,34      LF nach links stellen (1) RF neben LF abstellen (2)  
35&36      1/4 Drehung nach rechts und LF nach hinten stellen (3) RF neben LF abstellen (&) LF nach  
hinten stellen (4) (L-R-L)  
37,38      RF nach hinten stellen (5) das Gewicht auf LF verlagern (6)  
39&40      RF nach vorne kicken (7) RF neben LF abstellen (&) LF nach vorne stellen (8)

## **R KICK-BALL & L SIDE TOUCH, L KICK-BALL & R SIDE TOUCH, R JAZZ-BOX**

41&42      RF nach vorne kicken (1) RF neben LF abstellen (&) LF nach links auftippen (2)  
43&44      LF nach vorne kicken (3) LF neben RF abstellen (&) RF nach rechts auftippen (4)  
45,46      RF vor LF kreuzen und abstellen (5) LF nach hinten stellen (6)  
47,48      RF nach rechts stellen (7) LF nach vorne stellen (8)

## **R ROCK STEP, R FULL TURN BACK, R ROCK BACK, R KICK-BALL & POINT**

49,50      RF nach vorne stellen (1) das Gewicht auf LF verlagern (2)

- 51,52 1/2 Drehung nach rechts und RF nach vorne stellen (3) 1/2 Drehung nach rechts und LF nach hinten stellen (4)
- 53,54 RF nach hinten stellen (5) das Gewicht auf LF verlagern (6)
- 55&56 RF nach vorne kicken (7) RF neben LF abstellen (&) LF neben RF auftippen (8)

**L OUT, R OUT, L SHUFFLE FORWARD, R ROCK STEP, R COASTER STEP**

- 57,58 LF diagonal nach vorne links stellen (1) RF diagonal nach vorne rechts stellen (2)
- 59&60 LF nach vorne stellen (3) RF neben LF abstellen (&) LF nach vorne stellen (4) (L-R-L)
- 61,62 RF nach vorne stellen (5) das Gewicht auf LF verlagern (6)
- 63&64 RF nach hinten stellen (7) LF neben RF abstellen (&) RF nach vorne stellen (8)

**Ending: in der 7. Runde bis COUNT 49 Tanzen und das Ende einfügen.**

**Bitte auf die Musik hören, denn diese wird ganz langsam.**

**Tanz endet auf 12 Uhr.**

**L OUT, HOLD, R OUT, HOLD, L SHUFFLE FORWARD, R CROSS ROCK**

- 1,2 LF diagonal nach vorne links stellen (1) Halten (2)
- 3,4 RF diagonal nach vorne rechts stellen (3) Halten (4)
- 5&6 LF nach vorne stellen (5) RF neben LF abstellen (&) LF nach vorne stellen (6) (L-R-L)
- 7,8 RF vor LF kreuzen und abstellen (7) das Gewicht wieder auf LF verlagern (8)

**R TRIPLE STEP WITH 3/4 TURN R, L ROCK STEP, L COASTER STEP, R ROCK STEP**

- 9&10 1/4 Drehung nach rechts und RF nach rechts stellen (1) LF neben RF abstellen (&) 1/2 Drehung nach rechts und RF nach vorne stellen (2) (R-L-R)
- 11,12 LF nach vorne stellen (3) das Gewicht wieder auf RF verlagern (4)
- 13&14 LF nach hinten stellen (5) RF neben LF abstellen (&) LF nach vorne stellen (6)
- 15,16 RF nach vorne stellen (7) das Gewicht wieder auf LF verlagern (8)

**& L ROCK STEP, L SIDE TOGETHER, L CHASSE, R CROSS ROCK**

- &17,18 RF nach hinten stellen (&) LF nach vorne stellen (1) das Gewicht wieder auf RF verlagern (2)
- 19,20 LF nach links stellen (3) RF neben LF abstellen (4)
- 21&22 LF nach links stellen (5) RF neben LF abstellen (&) LF nach links stellen (6) (L-R-L)
- 23,24 RF vor LF kreuzen und abstellen (7) das Gewicht wieder auf LF verlagern (8)

**R 1/4 TURN, R 1/2 TURN BACK, R ROCK BACK, & L SIDE TOUCH, HOLD, L 1/4 TURN, HOLD**

- 25,26 1/4 Drehung nach rechts und RF nach vorne stellen (1) 1/2 Drehung nach rechts und LF nach hinten stellen (2)
- 27,28 RF nach hinten stellen (3) das Gewicht wieder auf LF verlagern (4)
- &29,30 RF neben LF abstellen (&) LF nach links auftippen (5) Halten (6)
- 31,32 1/4 Drehung nach links (7) Halten (8)

**VIEL SPASS BEIM ÜBEN ANDY**

**Contact: [www.AndySilke-Linedancer-Berlin.de](http://www.AndySilke-Linedancer-Berlin.de)**

---