

One Day In Your Life (nl)

COPPER **KNOB**
STEPSHETS

拍数: 64 墙数: 4 级数: Intermediate
编舞者: Francien Sittrop (NL) - Octobre 2013
音乐: One Day - Caro Emerald : (Album: The Shocking Miss Emerald)



Intro: Begin na 32 tellen op zang

[1 – 8] Toestruts R & L (You may also use hips), Rocking Chair

1 – 2 RV zet teen voor, RV zet hak neer en klik vingers
3 – 4 LV zet teen voor , LV zet hak neer en klik vingers
5 – 8 RV rock voor, Gewicht terug op LV, RV rock achter, Gewicht terug op LV

[9 – 16] Toestruts R & L(You may also use hips),, Rock fwd Recover, Step Back, Touch fwd

1 – 2 RV zet teen voor, RV zet hak neer en klik vingers
3 – 4 LV zet teen voor , LV zet hak neer en klik vingers
5 – 6 RV rock voor, Gewicht terug op LV
7 – 8 RV stap achter, LV tik teen voor en kijk over je rechterschouder en klik vingers

[17-24] Step , Scuff, Jazz Box , Side, Behind

1 – 2 LV stap voor, RV scuff voor
3 – 4 RV kruis over LV, LV stap achter
5 – 6 RV stap opzij, LV kruis over RV
7 – 8 RV stap opzij, LV kruis achter RV

[25-32] Side Shuffle, Rock Recover, Side, Behind, ¼ Shuffle fwd

1 & 2 RV stap opzij, LV sluit bij, RV stap opzij
3 – 4 LV rock achter, Gewicht terug op RV
5 – 6 LV stap opzij, RV kruis achter LV
7 & 8 ¼ Draai linksom stap LV voor , RV sluit bij, LV stap voor (09.00)

****R****

[33-40] Step fwd Recover, Pivot ¼ L x2 , Step fwd Touch Behind, Step Back, Heel fwd, Hold

1 – 2 RV stap voor, ¼ Draai linksom en duw heupen mee
3 – 4 RV stap voor, ¼ Draai linksom en duw heupen mee (03.00)
5 - 6 RV stap voor, LV tik achter RV
&7-8 LV stap achter, RV Hak tik voor, Rust

[41-48] Side Mambo's x2, Touch , Hold

1 – 4 RV rock opzij, Gewicht terug op LV, RV stap voor , LV rock opzij
5 – 8 Gewicht terug op RV, LV stap voor, RV tik naast LV

[49-56] Step fwd, Point Side x2, Jazzbox ½ Turn R

1 – 2 RV stap voor. LV tik opzij
3 – 4 LV stap voor, RV tik opzij
5 – 8 RV kruis over LV, ¼ Draai rechtsom stap LV opzij, ¼ Draai rechtsom stap RV voor, LV stap voor (09.00)

[57-64] Hiprolls, Step fwd , Hold x2

1 – 4 RV tik voor en rol heupen klokgewijs(1-2), Bump heup Rechts (3), Rust(4)
5 – 8 LV tik voor en rol heupen anti klokgewijs (5 - 6) , Bump heup Links (7) , Rust(8)

Restarts :

Tijdens muur 2(06.00) , 5 (09.00) en 7(03.00) na tel 32 begin opnieuw bij tel 1

Tag 1 (8 tellen): (3.00 muur)

Na muur 3 : Doe de laatste 8 tellen (hiprolls, rust) en begin weer bij tel 1

Tag 2 (32 tellen) : (6.00 muur)

Na muur 6 :

[1 – 8] Rumba Box , Hold x2

1 – 4 RV stap opzij, LV sluit bij, RV stap voor, Rust

5 – 6 LV stap opzij, RV sluit bij, LV stap achter, Rust

[9-16] Coaster Cross, Hold , ½ Turn R , Cross , Hold

1 – 4 RV stap achter, LV sluit bij, RV kruis over LV, Rust

5 – 8 ¼ Draai Rechtsom stap LV achter, ¼ Draai rechtsom stap RV opzij, LV kruis over RV, Rust

[17-32] Herhaal deze 16 tellen en begin weer bij tel 1

Contact - Website: www.franciensittrop.nl
