

One Day (de)

COPPERKNOB
STEPSHEETS

拍數: 64 牆數: 4 級數: Intermediate
編舞者: Andreas Zschaschel (DE) - 2012
音樂: 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
