

# One Day In Your Life (nl)

COPPERKNOB  
STEPSHETS

拍數: 64      牆數: 4      級數: Intermediate  
編舞者: Francien Sittrop (NL) - Octobre 2013  
音樂: 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](http://www.franciensittrop.nl)**

---