

One Day in your Life

Choreograaf : Francien Sittrop (Okt. 2013)

Soort dans : 4 muurs linedans

Niveau : Intermediate

Tellen : 64

Intro: Begin na 32 tellen op zang

www.allcountry.eu

Muziek : One Day

Artiest : Caro Emerald

Koop muziek: [iTunes](#) [Video](#)

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

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

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

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 ****R** (09.00)**

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

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

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)**

Hiprolls, Step fwd , Hold x2

1 – 4 RV tik voor en rol heupen kloksgewijs(1-2), Bump heup Rechts (3), Rust(4)

5 – 8 LV tik voor en rol heupen anti kloksgewijs (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