One Day (de)



Compte: 64 Mur: 4 Niveau: Intermediate

Chorégraphe: Andreas Zschaschel (DE) - 2012

Musique: One Day / Reckoning Song (Wankelmut Remix) - Asaf Avidan & The Mojos



Hinweis: Tanz beginnt nach 32 Takten

3 Restarts, Ending

I OUT ROUT I	SHUFFLE FORWARD	R CROSS ROCK	R TRIPPI F STEP W	ITH 3/4 TURN R
L 001, IX 001, I		. 11 011000 110011.		

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)
•	7. Runde bis COUNT 49 Tanzen und das Ende einfügen. usik hören, denn diese wird ganz langsam.
	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 STE	P 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 STE	P, 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)
04.00	44.5

31,32 1/4 Drehung nach links (7) Halten (8)

VIEL SPASS BEIM ÜBEN ANDY

Contact: www.AndySilke-Linedancer-Berlin.de