

Had a bad Day



Choreographer: Rachael McEnaney

Description: 32 Count, 2 Wall Intermediate/Advanced

Music: Bad Day von Calle Kristiansson

Start: Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesanges

BACK, SWEEP/BEHIND-SIDE-CROSS-SIDE ROCK-CROSS-SIDE, 1/8 TURN R/BEHIND-1/8 TURN R/BACK, 1/2 TURN R, 1/4 TURN R/SIDE ROCK, CROSS

- 1, 2& RF Schritt zurück, LF mit Beinkreis nach hinten schwingen und hinter RF kreuzen, RF Schritt rechts seit
- 3& LF vor RF kreuzen, RF Schritt rechts seit
- 4& Gewicht zurück auf LF, RF vor LF kreuzen
- 5, 6& LF Schritt links seit, 1/8 Drehung rechts RF hinter LF kreuzen sowie 1/8 Drehung rechts und LF kleinen Schritt zurück (3:00)
- 7& 1/2 Drehung rechts RF Schritt vor, 1/4 Drehung rechts LF Schritt links seit (12:00)
- 8& Gewicht zurück auf RF, LF vor RF kreuzen
(Restart: in der 7.Runde (12:00) hier abbrechen und von vorn beginnen)

NIGHTCLUB BASIC R + L, 1/4 TURN R, FULL TURN R, ROCK FORWARD, BACK

- 1, 2& RF Schritt rechts seit, LF Schritt zurück und Gewicht zurück auf RF
- 3, 4& LF Schritt links seit, RF Schritt zurück und Gewicht zurück auf LF
- 5, 6& 1/4 Drehung rechts RF Schritt vor, 1/2 Drehung rechts LF Schritt zurück, 1/2 Drehung rechts RF Schritt vor (3:00)
- 7, 8& LF Schritt vor, Gewicht zurück auf RF, LF Schritt zurück

BACK, SWEEP/BEHIND-SIDE-CROSS, SWEEP/CROSS-SIDE, ROCK BACK, SIDE, ROCK BACK, 1/4 TURN R, 1/4 TURN R

- 1, 2& RF Schritt zurück, LF mit Beinkreis nach hinten schwingen und hinter RF kreuzen, RF Schritt rechts seit
- 3, 4& LF vor RF kreuzen, RF mit Beinkreis nach vor schwingen und vor LF kreuzen, LF Schritt links seit
- 5, 6& RF Schritt zurück, Gewicht zurück auf LF, RF Schritt rechts seit
- 7& LF Schritt zurück, Gewicht zurück auf RF (Oberkörper etwas nach links drehen)
- 8& 1/4 Drehung rechts LF Schritt links seit, 1/4 Drehung rechts und RF Schritt vor (9:00)

CROSS, STEP, 1/2 TURN R, 1/2 TURN R, ROCK FORWARD, BACK, ROCK BACK, STEP TURN 1/4 L-CROSS, SIDE

- 1, 2 LF vor RF kreuzen, RF Schritt vor
- 3& 1/2 Drehung rechts LF Schritt zurück, 1/2 Drehung rechts und RF Schritt vor
- 4& LF Schritt vor, Gewicht zurück auf RF
(Restart: in der 4.Runde nach 4 abbrechen, 1/4 Drehung links und mit 1 von vorn beginnen 12.00)
- 5, 6& LF großen Schritt zurück dabei RF zurück ziehen, RF Schritt zurück, Gewicht zurück auf LF
- 7& RF Schritt vor, 1/4 Drehung links auf beiden Ballen (Gewicht am Ende links 6:00)
- 8& RF vor LF kreuzen, LF Schritt links seit

Wiederholung!