



A GOOD DAY TO RUN

Chorégraphe : Benny Ray
Description : 32 comptes – 2 murs
Style : Danse en ligne
Niveau : Débutant
Musique : A good day to run – Darryl Worley

DEPART : 2 x 8 temps (sur les paroles)

4 X DIAGONAL STEP TOUCH :

1 – 2 : Avancer PD en diagonale avant D, pointer PG contre PD
3 – 4 : Reculer PG en diagonale arrière G, pointer PD contre PG
5 – 6 : Reculer PD en diagonale arrière D, pointer PG contre PD
7 – 8 : Avancer PG en diagonale avant G, pointer PD contre PG

R STEP, LOCK, STEP, SCUFF, L STEP, LOCK STEP, SCUFF :

1 – 2 : Avancer PD, Lock du PG derrière PD
3 – 4 : Avancer PD, Scuff du PG
5 – 6 : Avancer PG, Lock du PD derrière PG
7 – 8 : Avancer PG, Scuff du PD

STEP, ½ TURN, STEP, HOLD, TRIPLE FULL TURN R :

1 – 2 : Avancer PD, ½ tour à G
3 – 4 : Avancer PD, Pause
5 – 6 : ½ tour à D en reculant PG , ½ tour à D en avançant PD
7 – 8 : Avancer PG, Pause

RUN FORWARD, TOUCH, RUN BACK, TOUCH :

1 – 4 : Avancer PD, PG, PD, pointer PG contre PD
5 – 8 : Reculer PG, PD, PG, pointer PD contre PG

Lexique :

G : gauche

D : droit

PD : pied droit

PG : pied gauche

PdC : poids du corps

Country Rebell's 32