

Good Day To Run

Choreograaf : Alan & Sonia Cole
Soort Dans : Partner circle dance
Niveau : Intermediate
Tellen : 64
Info : Start na 16 tellen in Sweetheart Position LOD
Muziek : "A Good Day To Run" by Darryl Worley (album: Hard Rain Don't Last)

HEER

Back Mambo, Hold, Step Lock Step Hold

1 LV rock achter
2 RV gewicht terug
3 LV stap voor
4 rust
5 RV stap voor
6 LV lock achter
7 RV stap voor
8 rust

½ R Into Hammerlock, Hold, Coaster, Hold

1 LV stap voor
heer draait onder opgeheven R handen, L hand laag
2 L+R ½ draai rechtsom
3 LV ½ rechtsom, stap achter
4 rust
hammerlock
5 RV stap achter
6 LV sluit
7 RV stap voor
8 rust

Step Lock Step, Hold, Walk x3, Hold

1 LV stap voor
2 RV lock achter
3 LV stap voor
4 rust
L handen los, dame draait onder opgeheven R handen
5 RV stap voor
6 LV stap voor
L handen vast onder R handen
7 RV stap voor
8 rust

Pivot ½ R, Fwd, Hold, Coaster, Hold

1 LV stap voor
beide handen over hoofd dame in windows
2 L+R ½ draai rechtsom
3 LV stap voor
4 rust
5 RV stap achter
6 LV sluit
7 RV stap voor
8 rust

DAME

Back Mambo, Hold, Step Lock Step Hold

1 RV rock achter
2 LV gewicht terug
3 RV stap voor
4 rust
5 LV stap voor
6 RV lock achter
7 LV stap voor
8 rust

Mambo Fwd, Hold, Coaster, Hold

1 RV rock voor
heer draait onder opgeheven R handen, L hand laag
2 LV gewicht terug
3 RV stap achter
4 rust
hammerlock
5 LV stap achter
6 RV sluit
7 LV stap voor
8 rust

Step Lock Step, Hold, Pivot ½ R, Hold

1 RV stap voor
2 LV lock achter
3 RV stap voor
4 rust
L handen los, dame draait onder opgeheven R handen
5 LV ½ rechtsom, stap achter
6 RV stap achter
L handen vast onder R handen
7 LV stap achter
8 rust

Back Rock ½ L Back, Hold, Coaster, Hold

1 RV rock achter
beide handen over hoofd dame in windows
2 LV gewicht terug
3 RV ½ linksom, stap achter
4 rust
5 LV stap achter
6 RV sluit
7 LV stap voor
8 rust

blad 2 - vervolg 'Good Day To Run'

vervolg *HEER*

¼ L x3, Hold, Rock Back Recover ¼ R, Beside, Hold

handen over hoofd dame

- | | | |
|---|----|----------------------|
| 1 | LV | ¼ linksom, stap voor |
| 2 | RV | ¼ linksom, stap voor |
| 3 | LV | ¼ linksom, stap voor |

handen gekruist

- | | | |
|---|----|------------------------|
| 4 | | rust (ILOD) |
| 5 | RV | rock achter |
| 6 | LV | gewicht terug |
| 7 | RV | ¼ rechtsom, stap naast |
| 8 | | rust (LOD) |

Rock Fwd Recover, Together, Hold, Pinwheel ½ L, Hold

handen over hoofd dame

- | | | |
|---|----|----------------------|
| 1 | LV | rock voor |
| 2 | RV | gewicht terug |
| 3 | LV | stap naast |
| 4 | | rust |
| 5 | RV | ¼ linksom, stap voor |
| 6 | LV | sluit aan |
| 7 | RV | ¼ linksom, stap voor |
| 8 | | rust (RLOD) |

Run ½ L, Hold, Walk x3, Hold

L handen los, dame draait onder opgeheven

R handen

- | | | |
|---|----|----------------------------|
| 1 | LV | ¼ linksom, stap voor |
| 2 | RV | sluit aan |
| 3 | LV | ¼ linksom, stap voor (LOD) |
| 4 | | rust |
| 5 | RV | stap voor |
| 6 | LV | stap voor |
| 7 | RV | stap voor |
| 8 | | rust |

sweetheart

Shuffle Fwd, Hold, Mambo Fwd, Hold

- | | | |
|---|----|---------------|
| 1 | LV | stap voor |
| 2 | RV | sluit aan |
| 3 | LV | stap voor |
| 4 | | rust |
| 5 | RV | rock voor |
| 6 | LV | gewicht terug |
| 7 | RV | stap achter |
| 8 | | rust |

Begin opnieuw

vervolg *DAME*

Fwd, ¼ R Back, Back, Hold, Rock Back Recover ¼ L, Beside, Hold

handen over hoofd dame

- | | | |
|---|----|-------------------------|
| 1 | RV | stap voor |
| 2 | LV | ¼ rechtsom, stap achter |
| 3 | RV | stap achter |

handen gekruist

- | | | |
|---|----|-----------------------|
| 4 | | rust (OLOD) |
| 5 | LV | rock achter |
| 6 | RV | gewicht terug |
| 7 | LV | ¼ linksom, stap naast |
| 8 | | rust (LOD) |

½ L Back, Back, Back, Hold, Pinwheel ½ L, Hold

handen over hoofd dame

- | | | |
|---|----|-----------------------|
| 1 | RV | ½ linksom, sap achter |
| 2 | LV | stap achter |
| 3 | RV | stap achter |
| 4 | | rust |
| 5 | LV | ¼ linksom, stap voor |
| 6 | RV | sluit aan |
| 7 | LV | ¼ linksom, stap voor |
| 8 | | rust (LOD) |

Full Turn R, Hold (x2)

L handen los, dame draait onder opgeheven

R handen

- | | | |
|---|----|-------------------------|
| 1 | RV | stap voor |
| 2 | LV | ½ rechtsom, stap achter |
| 3 | RV | ½ rechtsom, stap voor |
| 4 | | rust |
| 5 | LV | ½ rechtsom, stap achter |
| 6 | RV | ½ rechtsom, stap voor |
| 7 | LV | stap voor |
| 8 | | rust |

sweetheart

Shuffle Fwd, Hold, Mambo Fwd, Hold

- | | | |
|---|----|---------------|
| 1 | RV | stap voor |
| 2 | LV | sluit aan |
| 3 | RV | stap voor |
| 4 | | rust |
| 5 | LV | rock voor |
| 6 | RV | gewicht terug |
| 7 | LV | stap achter |
| 8 | | rust |

Begin opnieuw