

One Bad Day (Then I'll Be OK!)

(4 wall line dance)

Choreograaf: Vivienne Scott (Mei 2005)

Tellen: 32 tellen

Niveau: Beginner – Intermediate

Muziek: Lisa Brokop – One Bad Day (Album – Hey Do You Know Me)

Intro: Begin als Lisa begint te zingen en de stem van de man ophoud

WALK FORWARD x2, LUNGE/ROCK FORWARD, WALK BACK x2, COASTER BACK

- 1- 2 RV stap voor, LV stap voor
- 3&4 RV rock voor, rock terug op LV , RV stap achter
- 5- 6 LV stap achter, RV stap achter
- 7&8 LV stap achter, RV stap naast LV , LV stap voor

WALK FORWARD x2, LUNGE/ROCK FORWARD, TURN BACK x2, COASTER BACK

- 1- 2 RV stap voor, LV stap voor
- 3&4 RV rock voor, rock terug op LV , RV stap achter
- 5- 6 LV stap achter met ½ draai linksom, RV stap achter met ½ draai linksom
- 7&8 LV stap achter, RV stap naast LV , LV stap voor

SYNCOPATED ROCK STEPS TRAVELING FORWARD, SIDE SHUFFLES WITH TURNS

- 1&2 RV rock diagonaal rechts voor, rock terug op LV , RV stap voor
- 3&4 LV rock diagonaal links voor, rock terug op RV , LV stap voor
- 5&6 RV stap opzij, LV stap naast RV , RV stap opzij
- 7&8 LV stap met ¼ draai linksom, RV stap naast LV , LV stap opzij

SIDE SHUFFLES WITH TURNS, SIDE ROCK, SAILOR STEP, TURNING COASTER STEP

- 1&2 RV stap opzij met ¼ draai linksom, LV stap naast RV ,RV stap opzij
 - 3&4 LV stap opzij met ¼ draai linksom, RV stap naast LV ,LV stap opzij met ¼ draai linksom
 - 5& RV rock opzij , rock terug op LV
 - 6&7 RV stap gekruist achter LV , LV stap opzij , RV stap opzij
 - &8& LV stap gekruist achter RV met ¼ draai linksom, RV stap naast LV , LV stap voor
- Optie voor tellen 6 – 8& SIDE TOUCH, STEP TOGETHER, TURNING COASTER STEP**
- 5- 6 RV tik opzij , RV stap naast LV
 - 7&8 LV stap gekruist achter RV met ¼ draai linksom , RV stap naast LV , LV stap voor

Herhaal alles

Restart: tijdens de derde muur dans de eerste 8 tellen , dan tellen 1&2& en begin opnieuw bij tel 1
1&2& RV tik teen voor en bump rechter heup, voor , achter , voor , achter