

ONE DAY



Coreógrafas : Maite Alemany y M^a Jesús Osuna (Diciembre 2017)

Descripción : 32 tiempos / 4 paredes / line dance

Nivel : Iniciación

Música : “ One for every day “ , JP Harris & The Tough Choices (Album: Home is where the hurt is,2014)

Coreografía presentada en Premiá de Mar, 17-12-17 , en la Maratón de TV3 2017 a favor de las Enfermedades infecciosas graves

DESCRIPCIÓN DE LOS PASOS

Intro: 16 tiempos

1-8 KICK BALL CROSS (R) – HEEL TAPS (R) – KICK BALL CROSS (L) – HEEL TAPS (L)

- 1&2 Patada hacia delante con PD, paso PD al lado del izquierdo, PI cruzado por delante del derecho
&3&4 Paso hacia delante y levemente hacia la derecha apoyando la punta del PD manteniendo la rodilla derecha algo flexionada, bajar talón D, elevar talón D, bajar talón D
5&6 Patada hacia delante con PI, PI al lado del derecho , PD cruzado por delante del izquierdo
&7&8 Paso hacia delante y levemente hacia la izquierda apoyando la punta del PI manteniendo la rodilla izquierda algo flexionada, bajar talón I, elevar talón I, bajar talón I

9-16 PADDLE ¼ TURN LEFT (x2) – ROCK FWD (R) – SHUFFLE ½ TURN RIGHT

- 1-2 Paso hacia delante con PD apoyando la punta del pie (el peso estará repartido en las puntas de ambos pies), girar ¼ de vuelta hacia la izquierda pasando el peso al PI (09.00)
3-4 Paso hacia delante con PD apoyando la punta del pie (el peso estará repartido en las puntas de ambos pies), girar ¼ de vuelta hacia la izquierda pasando el peso al PI (06.00)
5-6 Paso hacia delante con PD, recupero peso en PI
7&8 Girar ½ vuelta hacia la derecha dando un paso hacia delante con PD, PI cerca del derecho, (12.00)
paso hacia delante con PD

17-24 STEP FWD (L) – ¼ TURN RIGHT – CROSS SHUFFLE – SIDE (R) – STOMP UP (L) – SIDE – STOMP UP (R)

- 1-2 Paso hacia delante con PI, girar ¼ de vuelta hacia la derecha pivotando sobre ambos pies (03.00)
3&4 Paso hacia la derecha PI cruzado por delante del derecho, PD cerca del izquierdo, paso hacia la derecha con PI cruzado por delante del derecho
5-6 Paso hacia la derecha con PD , picar PI al lado del derecho sin cambio de peso
7-8 Paso hacia la izquierda con PI , picar PD al lado del izquierdo sin cambio de peso

25-32 DIAGONAL RIGHT: [STEP FWD- STOMP UP (L)] – DIAGONAL LEFT : [STEP BACK – STOMP UP (R)] – ½ TURN R and WALKS FWD – STOMPS (R-L)

- 1-2 Paso hacia delante con PD en la diagonal derecha, picar PI al lado del derecha sin cambio de peso
3-4 Paso hacia atrás con PI en la diagonal izquierda, picar PD al lado del izquierdo sin cambio de peso
5-6 Girar ½ vuelta hacia la derecha dando un paso hacia delante con PD, paso hacia delante con PI (09.00)
7-8 Picar PD al lado del izquierdo, picar PI en el sitio

VOLVER A EMPEZAR