



En Solskinnsdag

Koreografert av Cato Larsen

(11. Januar 2007)

www.western-entertainment.no

email: cl@western-entertainment.no

Mob: 905 60 948



Beskrivelse:	64 Takter, 4 Wall Line Dance.
Nivå:	Intermediate.
Musikk:	En Solskinnsdag – Postgirobygget.
CD:	Postgirobygget – Best Av Alt (2003).
Intro:	Start dansen ved vokalen etter 16 taktslag (7 sekunder).
Motion:	Smooth (West Coast Swing)
Tempo:	120 BPM.

- 1 – 8** **Step, 1/2 turn, Step, 1/2 Pivot turn, Back Rock, Step, Hold.**
1,2 Step fram på høyre (1), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (2).
3,4 Step fram på høyre (3), Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step bak på venstre (4).
5,6 Step bak på høyre (5), Rock (recover) fram igjen på venstre (6).
7,8 Step fram på høyre (7), Hold (8).
- 9 – 16** **Side Rock & Cross, 1/4 turn twice, Cross Rock, Side.**
1,2 Step venstre til venstre side (1), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (2).
3 Step venstre i kryss over høyre (3).
4 Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step bak på høyre (4).
5 Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (5).
6,7 Step høyre i kryss over venstre (6), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (7).
8 Step høyre til høyre side (8).
Restart: *Restart herfra på vegg nr. 5. Bytt ut taktslag 8 med følgende: Touch høyre inntil venstre (8).*
- 17 – 24** **Cross, Hold, And Cross, Hold, Monterey Turn, 1/4 turn & Hook.**
1,2 Step venstre i kryss over høyre (1), Hold (2).
&3,4 Step høyre tåballe litt diagonalt bak til høyre (&), Step venstre i kryss over høyre (3), Hold (4).
5,6 Point høyre tå til høyre side (5), Snu (swivel) 180 grader mot høyre og Step høyre inntil v (6).
7 Point venstre tå til venstre side (7).
8 Snu (swivel) 90 grader mot venstre og Hook venstre opp til høyre kne (8).
- 25 – 32** **Step, Sweep 1/2 turn, Rock Step, Shuffle forward.**
1 Step fram på venstre (1).
2,3,4 Snu (swivel) 180 grader mot venstre og Sweep høyre fot utstrekkt i front rundt og fram (2,3,4).
5,6 Step fram på høyre (3), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (6).
7&8 Step fram på høyre (7), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (8).
- 33 – 40** **And Point, 1/4 turn with Hitch, Shuffle forward, Step, 1/4 turn, Step, 1/4 turn.**
&1 Step venstre inntil høyre (&), Point høyre tå til høyre side (1).
2 Snu 90 grader mot høyre samtidig som du Hitcher høyre kne (2).
3&4 Step fram på høyre (3), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (4).
5,6 Step fram på venstre (5), Snu (swivel) 90 grader mot høyre (6).
7,8 Step fram på venstre (7), Snu (swivel) 90 grader mot høyre (8).
- 41 – 48** **Cross, Side, Behind, Unwind, Cross, Side, Sailor Step.**
1,2 Step venstre i kryss over høyre (1), Step høyre til høyre side (2).
3,4 Step venstre i kryss bak høyre (3), Unwind 180 grader mot venstre (4).
5,6 Step høyre i kryss over venstre (5), Step venstre til venstre side (6).
7&8 Step høyre i kryss bak venstre (7), Step venstre litt til venstre (&), Step høyre litt til høyre (8).

49 – 56**Cross, Side, Behind, Unwind, Cross, Side, Sailor 1/4 turn.**

- 1,2 Step venstre i kryss over høyre (1), Step høyre til høyre side (2).
3,4 Step venstre i kryss bak høyre (3), Unwind 180 grader mot venstre (4).
5,6 Step høyre i kryss over venstre (5), Step venstre til venstre side (6).
7& Step høyre i kryss bak venstre (7), Step venstre litt til venstre side (&).
8 Snu 90 grader mot høyre og Step litt fram på høyre (8).

57 – 64**Mambo Cross left & right, Side, Tap, Side, Tap, And...**

- 1& Step venstre til venstre side (1), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).
2 Step venstre i kryss over høyre (2).
3& Step høyre til høyre side (3), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).
4 Step høyre i kryss over venstre (4).
5,6 Step venstre til venstre side (5), Tap høyre tå diagonalt fram til høyre (6).
7,8 Step høyre til høyre side (7), Tap venstre tå digonalt fram til venstre (8).
& Step venstre inntil høyre (&).