

Seize The Day

32 takter 2 wall, Intermediate Linedance.
Koreograf: Robbie McGowan Hickie (April 2008).
Musikk: Will My Arms Be Strong Enough - BWO (Bodies Without Organs).
CD: BWO (Bodies Without Organs) - Halcyon Days (2006)..
alt:
Intro: Start dansen ved vokalen etter 16 taktslag (13 sekunder).
Motion: Smooth (Night Club Two-Step).
Tempo: 76 BPM.
SOD: Speed of Dance; Normal.
Videolink: <https://www.youtube.com/watch?v=m0RmSBFPV-k>



1 - 9 NC Basic 1/4 turn, Step, 1/4 turn, Cross, 1/4 Pivot turn twice, Cross, Side Rock & Cross.		
1	Step høyre til høyre side (1).	12:00
2&	Step venstre litt i kryss bak høyre (2), Step høyre litt i kryss over venstre (&).	
3	Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre (3).	09:00
4&5	Step fram på høyre (4), Snu (swivel) 90 grader mot venstre (&), Step høyre i kryss over v. (5).	06:00
6	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (6).	09:00
&	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step høyre til høyre side (&).	12:00
7	Step venstre i kryss over høyre (7).	
8&	Step høyre til høyre side (8), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
1	Step høyre i kryss over venstre (1).	

10 - 16 1/4 turn and Walk back, Coaster Step, Shuffle Lock forward, Step.		
2,3	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (2), Step bak på høyre (3).	03:00
4&5	Step bak på venstre (4), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (5).	
6&7	Step fram på høyre (6), Lock venstre i kryss bak høyre (&), Step fram på høyre (7).	
8	Step fram på høyre (8). (Prep for 1/4 turn venstre).	

17 - 25 Hitch 1/4 turn & Cross, 1/4 Pivot turn twice, Cross Rock & Cross Rock & Triple full turn, Rock Step.		
1	Hitch høyre kne og Snu (spinn) 90 grader mot venstre og Step høyre i kryss over venstre (1).	12:00
2	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (2).	03:00
&	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step høyre til høyre side (&).	06:00
3,4	Step venstre i kryss over høyre (3), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (4).	
&	Step venstre litt til venstre side (&).	
5,6	Step høyre i kryss over venstre (5), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (6).	
&	Step høyre inntil venstre (&).	
7	Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step bak på venstre (7).	12:00
&	Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step fram på høyre (&).	06:00
8,1	Step fram på venstre (8), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (1).	

26 - 32 Sweep back, 1/4 turn, Step, Shuffle Lock forward, Step, 1/2 turn, 1/4 turn, Touch.		
2	Sweep venstre fot ut og rundt bakover og Step bak på venstre (2).	
&3	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step høyre til høyre side (&), Step fram på venstre (3).	09:00
4&5	Step fram på høyre (4), Lock venstre i kryss bak høyre (&), Step fram på høyre (5).	
6,7	Step fram på venstre (6), Snu (swivel) 180 grader mot høyre (7).	03:00
8&	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step venstre til venstre side (8), Touch høyre tå inntil (&).	06:00