

HAD A BAD DAY

32 count, 2 wall, high intermediate level

Choreographie: Rachael McEnaney

Musik: Had A Bad Day – Calle Kristiansson
Der Tanz beginnt nach 8 Takten

BACK R SWEEPING L, L BEHIND SIDE CROSS, R SIDE ROCK CROSS, SIDE L, FULL TURN (¾) SAILOR R, L SIDE ROCK CROSS

- 1-2 Schritt zurück mit rechts und den LF im Bogen nach hinten schwingen – LF hinter RF kreuzen
&3 Schritt nach rechts mit rechts und LF vor RF kreuzen
&4&5 Schritt nach rechts mit rechts, Gewicht zurück auf den LF, RF vor LF kreuzen und Schritt nach links mit links
6&7 RF hinter LF kreuzen und 1/8 Drehung nach rechts, 1/8 Drehung nach rechts und kleinen Schritt zurück mit links, ½ Drehung nach rechts und Schritt nach vor mit rechts (9:00)
&8& ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach links mit links (Ende Sailor!), Gewicht zurück auf den RF und LF vor RF kreuzen (12:00)
(**Restart:** In der 7. Runde (12:00) - hier abrechnen und von vorn Richtung 12:00 beginnen)

R NIGHTCLUB BASIC, L NIGHTCLUB BASIC, ¼ TURN R, FULL TURN R, RUN BACK R, L

- 1-2& Schritt nach rechts mit rechts – LF hinter RF kreuzen und RF vor LF kreuzen
3-4& Schritt nach links mit links – RF hinter LF kreuzen und LF vor RF kreuzen
5 ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach vor mit rechts (3:00)
6&7 ½ Drehung nach rechts und Schritt zurück mit links, ½ Drehung nach rechts und Schritt nach vor mit rechts, Schritt nach vor mit links (3:00)
8&1 Schritt zurück mit rechts, Schritt zurück mit links, Schritt zurück mit rechts und den LF im Bogen nach hinten schwingen

L BEHIND SIDE CROSS (SWEEP R), R CROSS, L SIDE, ROCK BACK ON R, STEP R, ROCK BACK ON LEFT, ¼ R, ¼ R,

- 2&3 LF hinter RF kreuzen, Schritt nach rechts mit rechts, LF vor RF kreuzen und den RF im Bogen nach vorne schwingen
4&5 RF vor LF kreuzen, Schritt nach links mit links und Schritt zurück mit rechts (Körper diagonal nach rechts drehen – 4:30)
6&7 Gewicht zurück auf den LF, Schritt nach rechts mit rechts und Schritt zurück mit links (Körper diagonal nach links drehen – 1:30)
&8& Gewicht zurück auf den RF, ¼ Drehung nach rechts und Schritt zurück mit links, ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach rechts mit rechts (9:00)

WALK FORWARD L R, FULL TURN FORWARD TO R, L MAMBO DRAG BACK, R BACK ROCK, STEP R, ¼ L, R CROSS, L SIDE

- 1-2 Schritt nach vor mit links (leicht gekreuzt vor RF) – Schritt nach vor mit rechts
3& ½ Drehung nach rechts und Schritt zurück mit links, ½ Drehung nach rechts und Schritt nach vor mit rechts (9:00)
4 Schritt nach vor mit links
(**Restart:** In der 4. Runde hier abrechnen: ¼ Drehung nach links und von vorne Richtung 12:00 beginnen)
5& Gewicht zurück auf den RF, großen Schritt zurück mit links und den RF heranziehen, Gewicht links
6& Schritt zurück mit rechts, Gewicht zurück auf den LF
7& Schritt nach vor mit rechts, ¼ Drehung nach links (6:00)
8& RF vor LF kreuzen und Schritt nach links mit links