

# All Day Long

64 count, 2 wall, intermediate level

**Choreographie:** Gary Lafferty

**Musik:** Mr. Mom - Lonestar

---

## **TOE STRUT R + L, KICK, OUT, OUT, HOLD**

- 1-2 Schritt nach vor mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Ferse absenken
- 3-4 Schritt nach vor mit links, nur die Fußspitze aufsetzen - Linke Ferse absenken
- 5-6 RF nach vor kicken - Kleinen Schritt nach rechts mit rechts
- 7-8 Kleinen Schritt nach links mit links - Halten

## **BEHIND, SIDE, SCUFF, SIDE, SAILOR STEP, HOLD**

- 1-2 RF hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links
- 3-4 RF nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen - Schritt nach rechts mit rechts
- 5-6 LF hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
- 7-8 Gewicht zurück auf den LF - Halten

## **BEHIND, SIDE, CROSS, HOLD, SCISSOR STEP, HOLD**

- 1-2 RF hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links
- 3-4 RF über linken kreuzen - Halten
- 5-6 Schritt nach links mit links - RF an linken heransetzen
- 7-8 LF über rechten kreuzen - Halten

## **SIDE, BEHIND, SIDE, CROSS, SIDE, HOLD, BACK ROCK**

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - LF hinter rechten kreuzen
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts - LF über rechten kreuzen
- 5-6 Schritt nach rechts mit rechts - Halten
- 7-8 LF hinter rechten kreuzen - Gewicht zurück auf den RF

## **RUMBA BOX**

- 1-2 Schritt nach links mit links - RF an linken heransetzen
- 3-4 Schritt nach vor mit links - Halten
- 5-6 Schritt nach rechts mit rechts - LF an rechten heransetzen
- 7-8 Schritt zurück mit rechts - Halten

## **BACK, LOCK, BACK, KICK, BACK, CLOSE, CROSS, SIDE**

- 1-2 Schritt zurück mit links - RF über linken einkreuzen
- 3-4 Schritt zurück mit links - RF nach vor kicken
- 5-6 Schritt zurück mit rechts - LF an rechten heransetzen
- 7-8 RF über linken kreuzen - Schritt nach links mit links

## **BACK ROCK, SIDE, COASTER STEP, HOLD**

- 1-2 RF hinter linken kreuzen - Gewicht zurück auf den LF
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Halten
- 5-6 Schritt zurück mit links - RF an linken heransetzen
- 7-8 Schritt nach vor mit links - Halten

**ROCK FORWARD, ROCK BACK, STEP, HOLD, PIVOT ½ L, HOLD**

- 1-2 Schritt nach vor mit rechts - Gewicht zurück auf den LF  
3-4 Schritt zurück mit rechts - Gewicht zurück auf den LF  
5-6 Schritt nach vor mit rechts - Halten  
7-8 ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem LF (6:00) - Halten

**Tag / Brücke** (in der 3. Runde nach den ersten beiden Schrittfolgen, dann Neustart)

**STEP, HOLD, PIVOT ½ L, HOLD**

- 1-2 Schritt nach vor mit rechts - Halten  
3-4 ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem LF (6:00) - Halten

[www.phoenix-dancers.at](http://www.phoenix-dancers.at)

[info@phoenix-dancers.at](mailto:info@phoenix-dancers.at)