

Good Day To Run (Partner)



Choreo: Alan & Sonia Cole (2015-11) translated by Michael Schmidt

Beschreibung: **64 count, circle, intermediate partner dance**

Musik: **A Good Day To Run – Darryl Worley [152 bpm] (00:00)**

(Steven Taylor)

Alternate: **Take Me Back To Graceland – Slow Horses [154 bpm] (03:59)**

(Country Gabi)

Where The Green Gras Grows – Tim McGraw [80/160 bpm] (03:22)

Beer Run – Garth Brooks ft George Jomes [168 bpm] (03:04)

Info: **Beginne nach 16 counts mit dem Gesang. Beginne in der Sweatheart Position.**

Beide tanzen spiegelverkehrte Schritte, soweit nicht anders erwähnt

(Both:) MAMBO back, HOLD, STEP LOCK STEP, HOLD

1-4 **M:** LF Schritt zurück, Gewicht vor auf RF, LF kleiner Schritt vor, Halt

L: RF Schritt zurück, Gewicht vor auf LF, RF kleiner Schritt vor, Halt

5-8 **M:** RF Schritt vor, LF hinter rechten einkreuzen, RF Schritt vor, Halt

L: LF Schritt vor, RF hinter linken einkreuzen, LF Schritt vor, Halt

(M:) 1/2 TURN r into Hammerlock / (L:) MAMBO fwd / (Both:) COASTER STEP back

1-4 **M:** LF Schritt vor, ½ Rechtsdrehung auf RF, ½ Rechtsdrehung & LF Schritt zurück, Halt

die rechten Hände über den Kopf des Herrn führen, die linken in Hüfthöhe halten – der Herr dreht in die Hammerlock Position (die rechten Hd. vor der Lady, die linken Hände sind hinter dem Herrn gefasst)

L: RF Schritt vor, Gewicht zurück auf LF, RF Schritt zurück, Halt

5-8 **M:** RF Schritt zurück, LF an rechten stellen, RF Schritt vor, Halt

L: LF Schritt zurück, RF an linken stellen, LF Schritt vor, Halt

STEP LOCK STEP, HOLD (M:) WALK 3x, HOLD / (L:) 1/2 TURN r into crossed arms, HOLD

1-4 **M:** LF Schritt vor, RF hinter linken einkreuzen, LF Schritt vor, Halt

L: RF Schritt vor, LF hinter rechten einkreuzen, RF Schritt vor, Halt

5-8 **M:** 3 Schritt vor (r – l – r), Halt

L: ½ Rechtsdrehung & LF kleiner Schritt zurück, RF Schritt zurück, LF Schritt zurück, Halt (*Blick: RLOD*)
die linken Hd. lösen, rechte Hände über den Kopf der Lady führen, nach der Drehung die linken Hd. wieder fassen (die Arme sind gekreuzt, dabei befinden sich die rechten Hände über den linken)

(M:) STEP, 1/2 TURN r, STEP, HOLD / (L:) ROCK back, 1/2 TURN l, STEP back into window, HOLD

(Both:) small COASTER STEP back

1-4 **M:** LF Schritt vor, ½ Rechtsdrehung auf RF, LF kleiner Schritt vor, Halt (*Blick: RLOD*)

L: RF Schritt zurück, Gewicht vor auf LF mit ½ Linksdrehung, RF Schritt zurück, Halt (*Blick: LOD*)

beide Arme über den Kopf der Lady führen – die Paare drehen in die Window Position – die linken Hände zeigen nach oben, die rechten sind zwischen den linken gekreuzt gefasst

5-8 **M:** (mit kleinen Schritten ausführen) RF Schritt zurück, LF an rechten stellen, RF Schritt vor, Halt

L: (mit kleinen Schritten ausführen) LF Schritt zurück, RF an linken stellen, LF Schritt vor, Halt

CHANGE SIDE (M:) 3/4 TURN l, HOLD / (L:) 1/4 TURN r, HOLD (into crossed) /

(Both:) 1/4 TURN to LOD, HOLD

1-4 **M:** mit 3 Schritten (l – r – l) ¾ Linksdrehung hinter der Lady nach aussen ausführen, Halt (*Blick: lLOD*)

L: mit 3 Schritten (r – l – r) ¼ Rechtsdrehung ausführen, Halt (*Blick: OLOD*)

beide Arme über den Kopf der Lady führen – die Arme sind jetzt gekreuzt (die rechten über den linken)

5-8 **M:** RF Schritt zurück, ¼ Rechtsdrehung & Gewicht vor auf LF, RF an linken stellen, Halt (*Blick: LOD*)

L: LF Schritt zurück, ¼ Linksdrehung & Gewicht vor auf RF, LF an rechten stellen, Halt (*Blick: LOD*)

Good Day To Run (Partner) Seite 2

(M:) ROCK, RECOVER, STEP, HOLD / (L:) 1/2 TURN l, HOLD (into window) /
(Both:) PINWHEEL 1/2 TURN l (changing sides), HOLD

- 1-4 **M:** (*fast am Platz ausführen*) LF Schritt vor, Gewicht zurück auf RF, LF kleiner Schritt vor, Halt
L: mit 3 Schritten (r – l – r) ½ Linksdrehung ausführen, Halt (*Blick: RLOD*)
beide Arme über den Kopf der Lady führen – die Paare drehen in die Window Position – die linken Hände zeigen nach oben, die rechten sind zwischen den linken gekreuzt gefasst
- 5-8 **M:** mit 3 Schritten (r – l – r) ½ Linksdrehung nach innen ausführen, Halt (*Blick: RLOD*)
L: mit 3 Schritten (l – r – l) ½ Linksdrehung nach aussen ausführen, Halt (*Blick: LOD*)
die Partner wechseln auf die andere Seite (der Herr steht innen, die Lady aussen - Hände nicht lösen)

(M:) 1/2 TURN l, HOLD, WALK 3x, HOLD / (L:) FULL TURN r, HOLD, FULL TURN r, HOLD

- 1-4 **M:** mit 3 Schritten (l – r – l) ½ Linksdrehung (*auf der Stelle*) ausführen, Halt (*Blick: LOD*)
L: mit 3 Schritten (r – l – r) eine volle Rechtsdrehung ausführen, Halt (*Blick: LOD*)
während der Drehung (raus aus der Window Position) beide Arme über den Kopf der Lady führen
- 5-8 **M:** 3 Schritte vor (r – l – r), Halt
L: mit 3 Schritten (l – r – l) eine volle Rechtsdrehung vorwärts (*oder 3 Schritte vorwärts*), Halt
**5 die linken Hd. lösen, rechte Hände über den Kopf der Lady führen, nach der Drehung die linken Hände wieder ergreifen und die Sweetheart Position einnehmen*

(Both:) SHUFFLE, HOLD, MAMBO, HOLD

- 1-4 **M:** LF Schritt vor, RF an linken heranstellen, LF Schritt vor, Halt
L: RF Schritt vor, LF an rechten heranstellen, RF Schritt vor, Halt
- 5-8 **M:** RF Schritt vor, Gewicht zurück auf LF, RF kleiner Schritt zurück, Halt
L: LF Schritt vor, Gewicht zurück auf RF, LF kleiner Schritt zurück, Halt

... hold your girl, smile & have fun