

# All Day long



Musik: "Mr. Mom" von Lonestar  
Tanz: 64 counts, 2 wall  
Tag & Restart in Runde 3

## **1-8 2x Toe strut, Kick, Out, Out,hold**

1-2 re Fußspitze nach vorn aufsetzen – re Ferse nach unten drücken & belasten  
3-4 li Fußspitze nach vorn aufsetzen – li Ferse nach unten drücken & belasten  
5-7 RF nach vorn kicken – RF nach re zur Seite setzen – LF nach li zur Seite setzen  
8 Halten

## **9-16 Sailor- scuff-step, Sailor step,hold**

1-4 RF hinter LF kreuzen – LF nach li setzen – re Ferse über den Boden schlagen –  
RF nach re setzen  
5-7 LF hinter RF kreuzen – RF nach re setzen – LF nach li setzen  
8 Halten  
(3. Runde: Tag und dann Restart)

## **17-24 Behind,side,cross,hold,side rock, cross, hold**

1-4 RF hinter LF kreuzen – LF nach li setzen – RF vor LF kreuzen – Halten  
5-8 LF nach li setzen – Gewicht zurück auf RF verlagern – LF vor RF kreuzen - Halten

## **25-32 Side, behind, side, cross, side, hold, rock back**

1-4 RF nach re setzen – LF hinter RF kreuzen – RF nach re setzen – LF vor RF kreuzen  
5-6 RF nach re setzen – Halten  
7-8 LF nach hinten setzen - Gewicht zurück auf RF verlagern

## **33-40 Side, together, Step forward, hold, side, together, step back, hold**

1-4 LF Schritt nah li – RF neben LF abstellen – LF Schritt vorwärts – halten  
5-8 RF Schritt nach re – LF neben RF abstellen – RF Schritt zurück – halten

## **41-48 Back-lock-back, Kick, back, together, cross, side,**

1-4 LF Schritt zurück – RF vor LF kreuzen – LF Schritt zurück – RF nach vorn kicken  
5-8 RF Schritt zurück – LF neben RF abstellen – RF vor LF kreuzen – LF Schritt nach links

## **49- 56 rock back, side, hold, Coaster Step, Hold**

1-2 RF Schritt zurück – Gewicht zurück verlagern auf LF  
3-4 RF Schritt nach re – Halten  
5-7 LF Schritt zurück – RF neben LF abstellen – LF Schritt nach vorn  
8 Halten

### **56-64 Rocking Chair , Step, Hold, ½ Turn, Hold**

- 1-2 RF Schritt nach vorn setzen – Gewicht zurück verlagern auf LF
- 3-4 RF Schritt zurück setzen – Gewicht zurück verlagern auf LF
- 5-6 RF Schritt nach vorn – Halten
- 7-8 ½ Drehung über die li Schulter ( Gewicht am Ende auf LF) - Halten

**Tanz beginnt von vorn!**

#### **Tag ( Nach den ersten 16 counts in Runde 3)**

##### **1-4 Step, Hold, ½ Turn, Hold**

- 1-2 RF Schritt nach vorn – Halten
- 3-4 ½ Drehung über die li Schulter ( Gewicht am Ende auf LF) - Halten

**Anschließend von vorn beginnen!**