

RUN FOR LIFE

Four wall line dance

Intro 8 tellen

**R SIDE, L NEXT TO R, R ROCK, L
SIDE AND R CROSS,
L SIDE, R NEXT TO L, L ROCK,
R SIDE AND L CROSS**

- 1./ RV stap opzij
- 2./ LV stap naast RV
- 3./ RV rock opzij
- & LV stap naast RV
- 4./ RV stap gekruist voor LV (links diagonaal)
- 5./ LV stap opzij
- 6./ RV stap naast LV
- 7./ LV rock opzij
- & RV stap naast LV
- 8./ LV stap gekruist voor RV (rechts diagonaal)

**ROCK FORWARD R, RECOVER L,
RUN BACK R-L-R (MAKING 1/4 L
ROCK BACK L, RECOVER R,
RUN FORWARD L-R-L**

- 9./ RV rock naar voor (13.00)
- 10./ LV gewicht terug op LV
- 11./ RV stap achter
- & LV stap achter
- 12./ RV draai 1/4 linksom en stap achter (11.00)
- 13./ RV rock achter
- 14./ RV gewicht terug op RV
- 15./ LV stap voor
- & RV stap voor
- 16./ LV stap voor (12.00)

**CROSS ROCK, RECOVER L, 1/2 TURN R SAILOR STEP,
L FORWARD MAMBO, R COASTER STEP**

- 17./ RV rock gekruist voor LV
- 18./ LV gewicht terug op LV
- 19./ RV zwaai 1/2 draai rechtsom en stap achter LV
- & LV stap opzij
- 20./ RV stap opzij
- 21./ LV rock voor
- & RV gewicht terug op LV
- 22./ LV stap naast RV
- 23./ RV stap achter
- & LV stap naast RV
- 24./ RV stap voor

**ROCK FORWARD L, RECOVER R, TRIPLE 1/2 TURN L,
1/4 L, TOUCH L, L SIDE ROCK AND CROSS**

- 25./ LV rock voor
- 26./ RV gewicht terug op RV
- 27&28 triple 1/2 draai linksom, L-R-L (12.00)
- 29./ RV draai 1/4 linksom en grote stap opzij
- 30./ LV tik naast RV
- 31./ LV rock opzij
- & RV stap naast LV
- 32./ LV stap gekruist voor RV

RESTARTS:

Aan het einde van muur 3 en 7 (15.00):
Doe de 1° 8 tellen en begin daarna opnieuw

Aan het einde van muur 8 (12.00):

Herhaal de 1° 8 tellen plus

RV stap opzij

LV tik naast RV

LV stap opzij

RV tik naast LV

Optie voor het einde (15.00):

Doe de eerste 6 tellen, vervang 7&8 voor
1/4 shuffle naar links en spreid je armen

Onderstaande is geschreven door de choreografen

From Pam

*This dance was written to honour people who have been
affected by cancer.*

*Thanks to Bernadette Schaap and Madie Calitz for their
inspiration.*

From Alan

*Thanks to Pam for letting me a part of this song and
dance.*

Email: xelajenn@telkomsa.net or

alan.haywood@yahoo.com

Website: www.alanhaywood.co.uk

Choreografie: Pam Pelsa SA and Alan Haywood (UK)

Nivo: Improver

Muziek: I Run For Life by Melissa Etheridge

BPM: 94

Tel: 072-5094328

Email: SKC.Dehe@quicknet.nl

Website: www.kickingcountrydancers.nl

