



# HARD DAYS

32 Count, 4 Wall, Beginner

Choreographer: Sophie Ruhling (France) February 2019

Choreographed to: Hard Days by Nashville Cast feat. Chris Carmack

140 bpm 16 count intro CCW

1 TAG

*Danse spécialement écrite pour le USA Normandy Festival de Louviers les 29-30 juin 2019  
(d'après la danse Saturday Night chorégraphiée par Sophie Ruhling en juin 2017)*

## SECT.1 TRIPLE STEP TO R SIDE, ROCK STEP L BACK, TRIPLE STEP TO L SIDE, ROCK STEP R BACK

- 1&2 pas PD à D, ramener PG près de PD, pas PD à D  
3-4 rock step arrière PG, revenir sur PD  
5&6 pas PG à G, ramener PD près de PG, pas PG à G  
7-8 rock step arrière PD, revenir sur PG

## SECT.2 KICK BALL CROSS (X2), 1/4 TURN L BACK R, 1/4 TURN L WALK L, STEP 1/2 TURN L

- 1&2 kick PD devant, poser ball PD près de PG, croiser PG devant PD  
3&4 kick PD devant, poser ball PD près de PG, croiser PG devant PD  
5-6 1/4 tour G reculer PD, 1/4 tour G avancer PG (6h)  
7-8 avancer PD, 1/2 tour G (poids du corps sur PG) (12h)

## SECT.3 TOE STRUT R FWD, TOE STRUT L FWD, JAZZ BOX R WITH 1/4 TURN R

- 1-2 poser pointe PD devant, poser talon PD  
3-4 poser pointe PG devant, poser talon PG  
5-6 croiser PD devant PG, reculer PG  
7-8 1/4 tour D poser PD devant, avancer PG (3h)

## SECT.4 TRIPLE STEP R FWD, STEP 1/2 TURN R, STOMP L, STOMP R, SWIVETS

- 1&2 avancer PD, ramener PG près de PD, avancer PD  
3-4 avancer PG, 1/2 tour D (poids du corps sur PD) (9h)  
5-6 stomp PG à G, stomp PD à D  
7-8 pivoter plante PG à G et talon PD à D, revenir au centre (pdc PG)

**\*TAG ici fin mur 10 à 6h : 20 comptes : répéter sect.4 X2 + hold 4 comptes avec snap**