

LIGHTNING POLKA



Level: 4 Wall Line Dance Intermediate (32 Counts)

Musik: "Sin Wagon" von Dixie Chicks „Rollin´ in my Sweet Babys Arms“ z.B. von Boxcar Willie

Side Rock, Behind, Side, Cross, Side Rock, Coaster Step

- 1 - 2 re. Fuß nach re. stellen - li. Fuß etwas anheben, Gewicht wieder auf den li. Fuß
3 & 4 re. Fuß hinter dem li. Fuß kreuzen und absetzen, li. Fuß einen Schritt zur li. Seite (&)
re. Fuß vor dem li. Fuß kreuzen und absetzen
5 - 6 li. Fuß nach li. stellen - re. Fuß etwas anheben, Gewicht wieder auf den re. Fuß
7 & 8 li. Fuß nach hinten stellen, re. Fuß neben den li. Fuß stellen (&), li. Fuß nach vorn stellen

Shuffle R, Step L, 1/2 Pivot Turn R, Heel Switches L - R - Left, L Hook

- 9 & 10 Shuffle nach vorn (re.,li.,re.)
11 - 12 li. Fuß nach vorn stellen, auf beiden Ballen einen 1/2 Drehung nach re. (6Uhr)
(Gewicht ist auf dem re. Fuß)
13 & 14 li. Hacken nach vorn auftippen, li. Fuß neben den re. Fuß setzen(&), re. Hacken
nach vorn auftippen
& 15 re. Fuß neben den li. Fuß setzen (&), li. Hacken nach vorn auftippen
16 li. Bein vor dem re. Bein kreuzen

Shuffle L, Step R, 1/2 Pivot Turn L, R & L Heel Switches, R Stomp, 1/4 Turn R & Kick

- 17 & 18 Shuffle nach vorn (li.,re.,li.)
19 - 20 re. Fuß nach vorn stellen, auf beiden Ballen eine 1/2 Drehung nach li. (12Uhr)
(Gewicht ist auf dem li. Fuß)
21 & 22 re. Hacken nach vorn auftippen, re. Fuß neben den li. Fuß setzen(&), li.
Hacken nach vorn auftippen
& 23 li. Fuß neben den re. Fuß setzen (&), re. Fuß neben den li. Fuß stampfen
24 auf dem li. Ballen eine 1/4 Drehung nach re. und dabei mit dem re. Fuß nach vorn kicken (3Uhr)

Coaster Step, Shuffle L, Step R, 1/2 Pivot Turn L, Walk Forward R - L

- 25 & 26 re. Fuß nach hinten stellen, li. Fuß neben den re. Fuß stellen (&), re. Fuß nach vorn stellen
27 & 28 Shuffle nach vorn (li.,re.,li.)
29 - 30 re. Fuß nach vorn stellen, auf beiden Ballen eine 1/2 Drehung nach li. (9Uhr)
(Gewicht ist auf dem li. Fuß)
31 - 32 2 Schritte nach vorn re.,li. - oder eine ganze Drehung li. herum

Tanz beginnt von vorn

Und denkt daran - Kopf hoch & lächeln - tanzen macht Spaß und das darf & soll jeder sehen!