

LIGHTNING POLKA

Chorégraphe : Peter Metelnick

Description : 32 comptes, 2 murs, danse en ligne

Musique : Sin Wagon (The Dixie Chicks) 144 bpm

CD : Fly (1999)

RIGHT SIDE ROCK & RECOVER, RIGHT BEHIND, LEFT TO SIDE, RIGHT CROSS OVER, LEFT SIDE ROCK & RECOVER, LEFT SAILOR STEP

1-2 Ecart pied droit (Rock), retour poids du corps sur pied gauche

3&4 Croiser pied droit derrière pied gauche, écart pied gauche, croiser pied droit devant pied gauche

5-6 Ecart pied gauche (Rock), retour poids du corps sur pied droit

7&8 Croiser pied gauche derrière pied droit, écart pied droit (légèrement), avancer pied gauche

RIGHT FORWARD SHUFFLE, LEFT FORWARD, ½ RIGHT PIVOT TURN, LEFT HEEL SWITCHES, LEFT CROSS OVER TOE TOUCH

9&10 Avancer pied droit, assembler pied gauche à côté du pied droit, avancer pied droit

11-12 Avancer pied gauche, pivoter ½ tour à droite (poids du corps finit sur pied droit) (6 :00)

13&14& Toucher talon gauche devant, assembler pied gauche à côté du pied droit, toucher talon droit devant, assembler pied droit à côté du pied gauche

15-16 Toucher talon gauche devant, toucher pointe pied gauche croisé devant pied droit

LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, ½ LEFT PIVOT TURN, RIGHT & LEFT HEEL SWITCHES, RIGHT STOMP, ¼ RIGHT & KICK

17&18 Avancer pied gauche, assembler pied droit à côté du pied gauche, avancer pied gauche

19-20 Avancer pied droit, pivoter ½ tour à gauche (poids du corps finit sur pied gauche) (12 :00)

21&22& Toucher talon droit devant, assembler pied droit à côté du pied gauche, toucher talon gauche devant, assembler pied gauche à côté du pied droit

23-24 Frapper pied droit sur le sol à côté du pied gauche (sans le poser), en pivotant ¼ de tour à droite petit coup de pied droit vers l'avant (3 :00)

RIGHT BACK COASTER STEP, LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, ½ LEFT PIVOT TURN FORWARD 2 (OR SPIN)

25&26 Reculer pied droit, assembler pied gauche à côté du pied droit, avancer pied droit

27&28 Avancer pied gauche, assembler pied droit à côté du pied gauche, avancer pied gauche

29-30 Avancer pied droit, pivoter ½ tour à gauche (poids du corps finit sur pied gauche) (9 :00)

31-32 Avancer pied droit, avancer pied gauche

Option 31-32 : En pivotant ½ tour à gauche (sur le pied gauche) reculer pied droit, en pivotant ½ à gauche (sur le pied droit) avancer pied gauche

REPEAT

FINISH

Frapper pied droit sur le sol vers l'avant.

**Danse enseignée le 20 Novembre 2009 (Révision)
par NADINE des CRAZY DANCERS OF COUNTRY MUSIC**