



Lightning Polka

LINE DANCE Débutant
32 temps – 4 murs

Traduit et mis en page par
Marie-Laure GESLIN

Chorégraphie : Peter Metelnick

Musiques conseillées :

Little Bird – CD "Love in the real world" – Sherrié Austin – Départ 16 temps (8 x 2)

Sin wagon – CD "Fly" – The Dixie Chicks – Départ 16 temps (8 x 2)

Ghost Riders in the Sky – CD "I walk the line" – Johnny Cash – Départ 16 temps (8 x 2)

Polka – 140 bpm

Polka – 144 bpm

Polka – 120 bpm

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

1 – 2	SIDE ROCK STEP	PD à D poids du corps dessus	Retour poids du corps PG
3 – & – 4	SAILOR CROSS	PD croisé derrière PG	PG à G PD croisé devant PG
5 – 6	SIDE ROCK STEP	PG à G poids du corps dessus	Retour poids du corps PD
7 – & – 8	SAILOR STEP	PG croisé derrière PD	PD légèrement à D PG devant

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

1 – & – 2	SHUFFLE	PD devant	PG derrière PD	PD devant
3 – 4	STEP TURN	PG devant	Sans décoller les pieds ½ tour à D fini poids du corps PD	
5 – & – 6	HEEL SWITCHES	Talon G devant	PG à côté PD	Talon D devant
& – 7		PD à côté PG	Talon G devant	
8	CROSS & TOE TOUCH	PG croisé et pointé par dessus PD		

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

1 – & – 2	SHUFFLE	PG devant	PD derrière PG	PG devant
3 – 4	STEP TURN	PD devant	Sans décoller les pieds ½ tour à G fini poids du corps PG	
5 – &	HEEL SWITCHES	Talon D devant	PD à côté PG	
6 – &		Talon G devant	PG à côté PD	
7	STOMP	PD sur place en tapant au sol en restant appui PG		
8	¼ TURN & KICK	¼ tour à D et coup de PD devant		

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

1 – & – 2	COASTER STEP	PD derrière	PG à côté PD	PD devant
3 – & – 4	SHUFFLE	PG devant	PD derrière PG	PG devant
5 – 6	STEP TURN	PD devant	Sans décoller les pieds ½ tour à G fini poids du corps PG	
7 – 8	WALK / WALK	PD devant	PG devant	

Variante sur 7 – 8 : FULL TURN LEFT

7 – 8		PD devant avec ½ tour à G	PG derrière en faisant ½ tour à G
-------	--	---------------------------	-----------------------------------

Pour la chanson "Sin Wagon" : Au milieu de la chanson il y a un moment sans musique, laissant juste les vocals. Continuez à danser. À la fin de la chanson, la même chose se produit. Continuez à danser. A la fin, faire les 8 premiers comptes et finir avec un stomp PD devant et pause. On doit finir face au mur droit.

PLANETE ROCK'N'ROLL - Association loi 1901 à but non lucratif

☎ : 06.10.04.79.46 – 06.84.28.14.40

Mail : country@planeterocknroll.com - Site internet : country.planeterocknroll.com