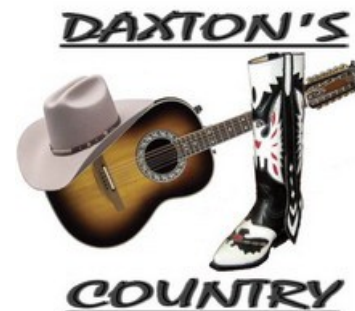


LIGHTNING POLKA

Chorégraphe : Peter Metelnick -Canada
Description : Ligne, 4 murs, 32 temps
Niveau : Débutant/Intermédiaire
Musique : Sin Wagon par les Dixie Chicks (148 bpm)
Little Byrd de Sherié Austin (140 bpm)
Sold, John Michael Montgomery (120 bpm)



1-8 RIGHT SIDE ROCK & RECOVER, RIGHT BEHIND, LEFT TO LEFT SIDE, RIGHT CROSS OVER, LEFT SIDE ROCK & RECOVER, LEFT SAILOR STEP

Pas sur le côté droit et revenir sur PG, PD derrière PG, PG à G, croiser PD devant PG, Pas à G et revenir sur PD, pas du marin à gauche

1-2 Poser PD à D et replacer le poids du corps sur PG
3&4 Croiser PD derrière PG, poser PG à G, croiser PD devant PG
5-6 Poser PG à G et replacer le poids du corps sur PD
7&8 Poser PG derrière PD, poser PD à D, avancer PG

9-16 RIGHT FORWARD SHUFFLE, LEFT FORWARD, ½ RIGHT PIVOT TURN, LEFT, RIGHT, LEFT HEEL SWITHES, LEFT CROSS OVER TOE TOUCH

Pas chassé PD vers l'avant, Avancer PG, ½ tour à D, talons syncopés G-D-G, croiser PG devant jambe D

1&2 Avancer PD, ramener PG près du PD, avancer PD
3-4 Avancer PG, ½ tour à D en pivotant
5&6 Poser talon G devant, ramener PG près du PD, Poser talon D devant
& Ramener PD à côté du PG
7-8 Poser talon G devant, croiser PG devant jambe D

17-24 LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, ½ LEFT PIVOT TURN, RIGHT & LEFT HEEL SWITHCHES, RIGHT STOMP, ¼ RIGHT & KICK

Pas chassé PG vers l'avant, Avancer PD, ½ tour pivot à G, talons syncopés D-G, Stomp PD, ¼ tour à D et Kick PD

1&2 Avancer PG, ramener PD près du PG, avancer PG
3-4 Avancer PD, ½ tour à G en pivotant
5&6 Poser talon D devant, ramener PD près du PG, Poser talon G devant
& Ramener PG près du PD
7 Frapper le sol avec le PD (poids du corps sur PG)
8 Faire ¼ tour à droite sur la plante du PG et donner un coup de PD vers l'avant

25-32 RIGHT BACK COASTER STEP, LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, ½ LEFT PIVOT TURN FORWARD 2 (OR SPIN)

Coaster Step PD vers l'arrière, Pas chassé PG vers l'avant, Avancer PD, ½ tour à G, avancer de 2 pas (ou en tournant)

1&2 Reculer PD, ramener PG près du PD, avancer PD
3&4 Avancer PG, amener PD près du PG, avancer PG
5-6 Avancer PD, effectuer ½ tour à G
7-8 Avancer PD, Avancer PG

Alternative

7 Avancer PD en effectuant ½ tour à G
8 Poser PG vers l'arrière en effectuant ½ tour à G, de manière à effectuer un tour complet à G

Recommencez avec le sourire