



LIGHTNING POLKA

32 Count, 4 – Wall – Intermediate

Musik: Little Red Ridinghood - Cartoons
Choreographie: Peter Metelnick
übersetzt von: Marlis Wolter

ROCK SIDE – BEHIND-SIDE-CROSS – SIDE ROCK – SAILOR SHUFFLE

- 1 – 2 RF Schritt nach rechts, LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF
- 3 & 4 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor dem LF kreuzen
- 5 – 6 LF Schritt nach links, RF etwas anheben, Gewicht zurück auf den RF
- 7 & 8 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF neben RF aufsetzen

SHUFFLE FORWARD – STEP – PIVOT ½ RIGHT – STEP – HEEL SWITCHES – CROSS OVER TOUCH

- 1 & 2 Wechselschritt nach vorn (R – L – R)
- 3 – 4 LF Schritt nach vorn und ½ Rechtsdrehung,
- 5 & Linke Ferse vorne auftippen und LF an RF heransetzen
- 6 & Rechte Ferse vorne auftippen und RF an LF heransetzen
- 7 – 8 Linke Ferse vorn auftippen und linke Fußspitze rechts vor rechter Spitze aufsetzen

SHUFFLE FORWARD – STEP – PIVOT ½ LEFT – STEP – HEEL SWITCHES – STOMP – ¼ TURN R & KICK

- 1 & 2 Wechselschritt nach vorn (L – R – L)
- 3 – 4 RF Schritt nach vorn und ½ Linksdrehung,
- 5 & Rechte Ferse vorne auftippen und RF an LF heransetzen
- 6 & Linke Ferse vorne auftippen und LF an RF heransetzen
- 7 – 8 RF neben LF aufstampfen und ¼ Rechtsdrehung und RF nach vorn kicken

COASTER STEP – SHUFFLE FORWARD – STEP – PIVOT ½ LEFT – STEP – STEP (OR FULL TURN LEFT TRAVELING FORWARD)

- 1 & 2 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF kleinen Schritt nach vorn
- 3 & 4 Wechselschritt nach vorn (L – R – L)
- 5 – 6 RF Schritt nach vorn und ½ Linksdrehung
- 7 – 8 RF Schritt nach vorn und LF Schritt nach vorn
(oder auf 7 – 8 eine volle Linksdrehung ausführen)

Wiederholung bis zum Ende