



LIGHTNING POLKA

Peter Metelnick

Ligne, 32 temps, 4 murs,
Débutants/Intermediaires

Séquence 1	RIGHT SIDE ROCK & RECOVER, RIGHT BEHIND, LEFT TO LEFT SIDE, RIGHT CROSS OVER, LEFT SIDE ROCK & RECOVER, LEFT SAILOR STEP			
1-2	Rock step à D	PD pose à D	PG reprend PdC	
3&4	Derrière, côté, croise	PD croise derrière PG	PG pose à G	PD croise devant PG
5-6	Rock step à G	PG pose à G	PD reprend PdC	
7&8	Derrière, côté, croise	PG croise derrière PD	PD pose à D	PG avance
Séquence 2	RIGHT FORWARD SHUFFLE, LEFT FORWARD, ½ RIGHT PIVOT TURN, LEFT, RIGHT, LEFT HEEL SWITCHES, LEFT CROSS OVER TOE TOUCH			
1&2	Chassé avant PD	PD avance	PG rejoint PD (3°p)	PD avance
3-4	Avance G, pivot ½ T D	PG avance	PD prend PdC après ½ tour à D	
5&6	Talon D & talon G	PD pose talon devant	PD pose près PG	PG pose talon devant
&7-8	& talon G, croise	PG pose près PD	PD pose talon devant	PG pointe croisé devant PG
Séquence 3	LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, ½ LEFT PIVOT TURN, RIGHT & LEFT HEEL SWITCHES, RIGHT STOMP, ¼ RIGHT & KICK			
1&2	Chassé avant PG	PG avance	PD rejoint PG (3°p)	PG avance
3-4	Avance D, pivot ½ T G	PD avance	PG prend PdC après ½ T à G	
5&6	Talon D & Talon G	PD pose talon devant	PD pose près PG	PG pose talon devant
&7-8	& stomp up, kick	PD stomp près PG (PdC sur PG)	½ de T à G sur PG	PD coup de pied en avant
Séquence 4	RIGHT BACK COASTER STEP, LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, ½ LEFT PIVOT TURN FORWARD 2 (OR SPIN)			
1&2	Derrière, côté, devant	PD recule	PG pose près PD	PD avance
3&4	Chassé avant G	PG avance	PD rejoint PG (3°p)	PG avance
5-6	Avance ½ T à G	PD avance	PG prend PdC après ½ T à G	
7-8	Avance, avance	PD avance	PG avance	
		Alternative sur compte 7 - 8 (tour complet à G)		
	Ou Tour complet à G	PD recule après ½ T à G	PG avance après ½ T à G	

Recommencer avec le sourire!

Conventions : PD= Pied Droit - PG=Pied Gauche - D=Droite - G=Gauche - PdC = Poids du corps

Musique :

SIN WAGON par les DIXIE CHICKS - polka - 144 bpm - Intro 16 temps

(vers le milieu de la chanson, il y a un arrêt de la musique avec seulement la voix. Ne pas arrêter de Danser, garder le rythme)

Autre musique : LITTLE BIRD par SHERRIE AUSTIN - 140 bpm - Intro 16 temps