

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)
Double Wide Paradise, Toby Keith (109 bpm)

TEMPS

DESCRIPTION DES PAS

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 et en avançant

RECOMMENCEZ DEPUIS LE DEBUT.... Amusez-vous..... Souriez.....