



# LIGHTNING POLKA

**Musique** Sin Wagon (Dixie Chicks) ou tout autre polka

**Chorégraphe** Peter Metelnick (CAN) \* août 99

**Type** Ligne, 4 murs, 32 temps

**Niveau** Intermédiaires

## ***Right Side Rock, Sailor Cross, Left Side Sailor Step***

1– 2 Rock step à droite (pas droit à droite, revenir sur le pied gauche)

3 & 4 **PD croise derrière PG PG pose à G PD croise devant PG**

5 – 6 Rock step à gauche (pas gauche à gauche, revenir sur le pied droit)

7 & 8 Sailor step gauche modifié (pas gauche croisé derrière le pied droit, pas droit à droite, pas gauche devant)

## ***Shuffle droit devant, Pivot 1/2 tour à droite, Heel Switches, Hook***

1 & 2 Shuffle droit devant (pas droit devant, ramener le pied gauche à côté du pied droit, pas droit devant)

3 – 4 Pivot 1/2 tour à droite (pas gauche devant, 1/2 tour à droite et passer le poids du corps sur le pied droit)

5 & Talon gauche devant (dans la diagonale), ramener le pied gauche à côté du pied droit

6 & Talon droit devant (dans la diagonale), ramener le pied droit à côté du pied gauche

7 – 8 Talon gauche devant (dans la diagonale), hook gauche devant la cheville droite en tapant la pointe gauche au sol

## ***Shuffle gauche devant, Pivot 1/2 tour à gauche, Heel switches, Stomp-up, 1/4 de tour droite-kick***

1 & 2 Shuffle gauche devant (pas gauche devant, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche devant)

3 – 4 Pivot 1/2 tour à gauche (pas droit devant, 1/2 tour à gauche et passer le poids du corps sur le pied gauche)

5 & Talon droit devant (dans la diagonale), ramener le pied droit à côté du pied gauche

6 & Talon gauche devant (dans la diagonale), ramener le pied gauche à côté du pied droit

7 Stomp-up droit à côté du pied gauche

8 Sur pied gauche : 1/4 de tour à droite en kickant le pied droit devant

## ***Coster step, Shuffle gauche devant, Pivot 1/2 tour à gauche, Walk (or full turn)***

1 & 2 Coaster step droit (pas droit derrière, pas gauche à côté du pied droit, pas droit devant)

3 & 4 Shuffle gauche devant (pas gauche devant, ramener le pied droit à côté du pied gauche, pas gauche devant)

5 – 6 Pivot 1/2 tour à gauche (pas droit devant, 1/2 tour à gauche et passer le poids du corps sur le pied gauche)

7 – 8 Pas droit devant, pas gauche devant (ou full turn gauche, travelling devant)

### **Pour la musique de Sin Wagon**

Au milieu de la chanson il y a un endroit où la musique s'arrête, il n'y a que la partie dite vocale, n'arrêtez pas, continuez à danser et la musique reprendra,