



LIGHTNING POLKA

Musique	Sin Wagon (Dixie Chicks)
Chorégraphe	Peter Metelnick (CAN) * août 99
Type	Ligne, 4 murs, 32 temps
Niveau	Intermédiaires

Rock step à droite, Cross Shuffle, Rock step à gauche, Sailor step modifié

- 1– 2 Rock step à droite (pas droit à droite, revenir sur le pied gauche)
3 & 4 Cross shuffle à gauche (pas droit croisé devant le pied gauche, pas gauche à gauche, pas droit croisé devant le pied gauche)
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

Coaster 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)

REPRENDRE AU DEBUT, SANS PERDRE LE SOURIRE !