

# For All Polka (Fr)

**Count:** 16      **Wall:** 4      **Level:** Ultra Débutant +

**Choreographer:** Bruno Cattiaux – Octobre 2019

**Music:** Be My Cheyenne Woman by René Guylline



## Chorégraphie adaptée pour toutes les polka

### [1 à 8] HEEL - HOOK- TRIPLE STEP – HELL- HOOK- TRIPLE STEP

- 1-2                      Poser talon D devant, crocher talon D devant le tibia de la jambe G  
3&4                     Poser PD devant en diagonale vers D, assembler PG à côté du PD, poser PD devant  
5-6                     Poser talon G devant, crocher talon G devant le tibia de la jambe D  
7&8                     Poser PG devant en diagonale vers G, assembler PD à côté du PG, poser PG devant

### [9 à 16] MAMBO STEP – COASTER STEP – SCISSOR CROSS – SIDE ¼ STEP

- 1&2                     Rock du PD devant, revenir sur le PG, poser PD derrière  
3&4                     Poser PG derrière, poser PD à côté du PG, poser PG devant  
5&6                     Rock du PD à droite, poser PG à côté du PD, croiser PD devant le PG  
7&8                     Rock du PG à gauche, revenir sur le PD en faisant un ¼ de tour vers D, poser PG devant

**Bonne danse.**