Country Polka (de)



Compte: 32 Mur: 4 Niveau: Newcomer / Novice Polka

Chorégraphe: Elke Sonnenberg (DE) - Februar 2020

Musique: Country Polka - Eric Flanders



No Tag - No restart Start: After 32 counts

[1 – 8] Triple	r + I, rock step	, triple ½ turn r
----------------	------------------	-------------------

1 & 2	RF Schritt vorwärts, LF an RF schließen, RF Schritt vorwärts (r- l– r)
3 & 4	Schritt vorwärts LF, RF an LF heran setzen, LF Schritt vorwärts (I- r- I)

5 - 6 RF Wiegeschritt vorwärts- Gewicht zurück auf LF und ½ Drehung rechts (6 Uhr)

7 & 8 Schritt RF vorwärts, LF an RF heran setzen, RF Schritt vorwärts (r -l - r)

[9 – 16] Rock step, coaster step, heel-switch-heel-switch-heel-hook-step

1 - 2	LF Wiegeschritt vorwärts, Gewicht wieder zurück auf RF
3 & 4	LF Schritt zurück, RF schließt zu LF, LF Schritt vorwärts

R- Ferse rechts vorn auftippen- schließt zu LF- LF links vorn auftippen- schließt zu RF R- Ferse rechts vorne auftippen – an L-Schienbein kreuzen (mit Fußspitze nach unten)

8 RF kleinen Schritt vorwärts

[17 - 24] Rock step, sailor 1/4 turn I, triple r, walk 3

1 - 2	LF Wiegeschritt vorwärts, Gewicht zurück auf RF
3 & 4	LF kreuzt hinter links, ¼ Drehung links, Schritt RF rechts, Schritt LF links (3 Uhr)
5 & 6	Schritt RF vorwärts, LF an RF heran setzen, RF Schritt vorwärts (r- - r)

7 & 8 3 kleine Schritte vorwärts (I- r- I)

[25 - 32] Rock step, coaster step, point back, ½ turn I, out- out

1 – 2	RF Wiegeschritt vorwärts, Gewicht am Ende LF
3 & 4	RF Schritt zurück, LF schließt zu RF, RF Schritt vorwärts

5 – 6 L- Fußspitze hinten aufsetzen- ½ Drehung links, Gewicht am Ende LF (9 Uhr)

7 – 8 RF Schritt rechts, LF Schritt links

Wiederholung bis zum Ende Viel Spaß ;-)