

# For All Polka (fr)

**COPPER**KNOB  
BYEPOSTETS

拍數: 16      牆數: 4      級數: Ultra Débutant +  
編舞者: Bruno Cattiaux (FR) - Octobre 2019  
音樂: 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.**

---