

Lighting Polka

Coreographed by Peter Metelnick

Descrizione: 32 count, 4 wall

Livello Difficoltà: principiante/intermedio

Musica: "Sin Wagon" by Dixie Chicks, "Tell me Ma" by Shania Twain

RIGHT SIDE ROCK & RECOVER, RIGHT BEHIND, LEFT TO LEFT SIDE, RIGHT CROSS OVER, LEFT SIDE ROCK & RECOVER, LEFT SAILOR STEP

1-2 Passo destro a destra e riporto il peso sul sinistro (rock step)

3&4 il piede destro incrocia dietro il sinistro, il sinistro si apre verso sinistra, il destro incrocia davanti al sinistro, portandoci il peso

5-6 Passo laterale verso sinistra di sinistro, riporto il peso sul destro (rock step)

7&8 Passo di sinistro dietro il destro, passo destro a destra, passo di sinistro avanti

RIGHT FORWARD SHUFFLE, LEFT FORWARD, 1/2 RIGHT PIVOT TURN, LEFT, RIGHT, LEFT HEEL SWITCHES, LEFT CROSS OVER TOE TOUCH

1&2 Passo avanti di destro, il sinistro raggiunge il destro, passo avanti di destro

3-4 Passo avanti di sinistro (peso), giro di 1/2 con la spalla destra che va indietro

5&6 Tocco il tacco sinistro avanti e ritorno, tocco il tacco destro avanti e ritorno

7-8 Tocco il tacco sx avanti, alzo la gamba sinistra a uncino all'altezza del ginocchio destro

LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, 1/2 LEFT PIVOT TURN, RIGHT & LEFT HEEL SWITCHES, RIGHT STOMP, 1/4 RIGHT & KICK

1&2 Passo avanti di sinistro, destro che lo raggiunge, passo avanti di sinistro (shuffle)

3-4 Passo avanti di destro, pivot di mezzo giro

5&6 Tocco il tacco destro avanti e ritorno, tocco il tacco sinistro in avanti e ritorno

& 7 Batto il piede destro a terra (Stomp), portando il peso sul sinistro

8 giro di un 1/4 con la spalla destra che va indietro e calcio in avanti di destro

RIGHT BACK COASTER STEP, LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, 1/2 LEFT PIVOT TURN FORWARD 2 (OR SPIN)

1&2 Passo destro indietro, passo sinistro a fianco del destro, passo dx avanti (coaster step)

3&4 passo sinistro avanti, destro che lo raggiunge, passo sinistro avanti (shuffle)

5-6 Passo destro avanti (peso), pivot di mezzo giro

7-8 Passo avanti di destro, passo avanti di sinistro