



## Lightning Polka

**Counts** 32 / 4-wall / Intermediate

**Choreographie:** Metelnick Peter

**Musik:** Sin Wagon by Dixie Chicks

**Musik Suggestion** I Want You To Want Me by Jim Witter

Ghost Riders In The Sky by Ned Sublette

Little Bird by Sherrie Austin

**Zu "Sin Wagon":** In der Mitte hört die Musik kurz auf, es wird nur gesungen, weiter tanzen. Am Ende das Gleiche; die ersten 8 Takte beenden, dann den rechten Fuß vorn aufstampfen und bis zum Ende halten (in Richtung 3 Uhr)

### Rock side, behind-side-cross, side rock, sailor shuffle

- 1, 2 RF Schritt nach rechts (LF etwas anheben) und Gewicht zurück auf den LF
- 3 + 4 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor dem LF kreuzen
- 5, 6 LF Schritt nach links (RF etwas anheben) und Gewicht zurück auf den RF
- 7 + 8 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf den LF

### Shuffle forward, step, pivot ½ r, step, heel switches, cross over touch

- 1 + 2 Cha Cha nach vorn (r - l - r)
- 3, 4 LF Schritt nach vorn und ½ Rechtsdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem RF
- 5 + Linke Ferse vorne auftippen und LF an RF heransetzen
- 6 + Rechte Ferse vorne auftippen und RF an LF heransetzen
- 7, 8 Linke Ferse vorn auftippen und linke Fußspitze rechts vor rechter Spitze aufsetzen

### Shuffle forward, step, pivot ½ l, step, heel switches, stomp, ¼ turn r & kick

- 1 + 2 Cha Cha nach vorn (l - r - l)
- 3, 4 RF Schritt nach vorn und ½ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem LF
- 5 + Rechte Ferse vorne auftippen und RF an LF heransetzen
- 6 + Linke Ferse vorne auftippen und LF an RF heransetzen
- 7 RF neben LF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 8 ¼ Rechtsdrehung auf dem linken Ballen und RF nach vorn kicken

### Coaster step, shuffle forward, step, pivot ½ l, step, step (or full turn l traveling forward)

- 1 + 2 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF kleinen Schritt nach vorn
- 3 + 4 Cha Cha nach vorn (l - r - l)
- 5, 6 RF Schritt nach vorn und ½ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem LF
- 7, 8 RF Schritt nach vorn und LF Schritt nach vorn  
(oder auf 7, 8 in Richtung vorwärts eine volle Linksdrehung herum ausführen)

### Tanz beginnt wieder von vorne

<http://www.tornado-ffm.de/>