

Lightning Polka

Choreographie: Peter Metelnick

4-Wall Linedance – 32 Counts – Intermediate

Musik: The Dixie Chicks – Sin Wagon (fast) (144 bpm)

Rhonda Vincent – Drivin`Nails In My Coffin (slow) (133 bpm)

RIGHT SIDE ROCK, BEHIND, SIDE, CROSS, LEFT SIDE ROCK, BEHIND SIDE CROSS

- 1 RF rock rechts
- 2 Gewicht zurück auf LF
- 3 RF kreuzt hinter LF
- & LF links
- 4 RF kreuzt vor LF
- 5 LF rock links
- 6 Gewicht zurück auf RF
- 7 LF kreuzt hinter RF
- & RF rechts
- 8 LF kreuzt vor RF

SHUFFLE FORWARD, STEP, PIVOT ½ TURN,HEEL SWITCHES, HEEL, HOOK

- 9 RF Schritt vor
- & LF neben RF
- 10 RF Schritt vor
- 11 LF Schritt vor
- 12 RF&LF ½ Dreh R-um
- 13 LF Ferse vor
- & LF neben RF setzen
- 14 RF Ferse vor
- & RF neben LF setzen
- 15 LF Ferse vor
- 16 LF kreuzt vor R-Bein

SHUFFLE FORWARD, STEP, PIVOT ½ TURN, HEEL SWITCHES,STOMP, ¼ TURN R & KICK FWD

- 17 LF Schritt vor
- & RF neben LF setzen
- 18 LF Schritt vor
- 19 RF Schritt vor
- 20 LF&RF ½ Dreh L-um
- 21 RF Ferse vor
- & RF neben LF setzen
- 22 LF Ferse vor
- & LF neben RF setzen
- 23 RF stomp neben LF, ¼ R-um
- 24 RF kick vor

COASTERSTEP, SHUFFLE FORWARD, STEP, PIVOT ½ TURN, WALK, WALK (OR ½ TURN, ½ TURN)

- 25 RF Schritt hinten
- & LF neben RF setzen
- 26 RF Schritt vor
- 27 LF Schritt vor
- & RF neben LF
- 28 LF Schritt vor
- 29 RF Schritt vor
- 30 LF&RF ½ Dreh L-um
- 31 RF Schritt vor (alternative: RF Schritt hinten, ½ Dreh L-um)
- 32 LF Schritt vor (alternative: LF Schritt vor, ½ Dreh L-um)

Beginner von vorne.