



LIGHTNING POLKA

(Août 1999)



Chorégraphe : Peter Metelnick (ROYAUME-UNI)

Niveau : intermédiaire Temps : 32 Murs : 4 BPM : 144 Intro : 4 + 16 comptes

Musique : Sin Wagon – The Dixie Chicks (USA) - Album : Fly (1999)

S1 : RIGHT SIDE ROCK & RECOVER, RIGHT BEHIND, LEFT TO LEFT SIDE, RIGHT CROSS OVER, LEFT SIDE ROCK & RECOVER, LEFT SAILOR STEP

- 1.2 *ROCK STEP* latéral D à D, revenir sur PG à G
- 3&4 *CROSS* PD derrière PG, pas PG à G (&), *CROSS* PD devant PG (*Behind-Side-Cross*)
- 5.6 *ROCK STEP* latéral G à G, revenir sur PD à D
- 7&8 *CROSS* PG derrière PD, pas PD à D (&), pas PG à G (*Sailor Step*)

S2 : RIGHT FORWARD SHUFFLE, LEFT FORWARD, ½ RIGHT PIVOT TURN, LEFT, RIGHT, LEFT HEEL SWITCHES, LEFT CROSS OVER TOE TOUCH

- 1&2 Pas PD avant, pas PG à côté du PD (&), pas PD avant (*Triple D avant*)
- 3.4 Pas PG avant, ½ tour pivot à D 6h00
- 5&6 *TOUCH* talon PG avant, pas PG à côté du PD (&), *TOUCH* talon PD avant
- & Pas PD à côté du PG (&)
- 7.8 *TOUCH* talon PG avant, *CROSS* pointe PG devant PD

S3 : LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, ½ LEFT PIVOT TURN, RIGHT & LEFT HEEL SWITCHES, RIGHT STOMP, ¼ RIGHT & KICK

- 1&2 Pas PG avant, pas PD à côté du PG (&), pas PG avant (*Triple G avant*)
- 3.4 Pas PD avant, ½ tour pivot à G 12h00
- 5&6 *TOUCH* talon PD avant, pas PD à côté du PG (&), *TOUCH* talon PG avant
- & Pas PG à côté du PD (&)
- 7 *STOMP-UP* PD à côté du PG
- 8 ¼ de tour à D (*sur PG*) & *KICK* PD avant 3h00

S4 : RIGHT BACK COASTER STEP, LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, ½ LEFT PIVOT TURN FORWARD 2 WALKS (OR SPIN)

- 1&2 Pas *BALL* PD arrière, pas *BALL* PG à côté du PD, pas PD avant (*Coaster Step D*)
- 3&4 Pas PG avant, pas PD à côté du PG (&), pas PG avant (*Triple G avant*)
- 5.6 Pas PD avant, ½ tour pivot à G 9h00
- 7.8 Pas PD avant, pas PG avant
- 7.8 Ou *SPIN* : ½ tour à G & pas PD arrière, ½ tour à G & pas PG avant

SOURCE : <https://www.copperknob.co.uk/stepsheets/lightning-polka>