



# LIGHTNING POLKA



**CHOREGRAPHE** : Peter Metelnick

**Type** : Ligne-32 temps- 4 murs

**Musique** : Sin Wagon par les Dixie Chicks (148 bpm)

Little Byrd de Sherié Austin (140 bpm)

Sold de John Michael Montgomery (120 bpm)

**Niveau** : Débutant-Intermédiaire

Traduit et Préparé : F.BAILLY

## 1-8 RIGHT SIDE ROCK & RECOVER-RIGHT BEHIND-LEFT TO LEFT SIDE-RIGHT CROSS OVER-LEFT SIDE ROCK & RECOVER-LEFT SAILOR STEP

- 1-2 Rock Step PD à D, reprendre le PdC sur PG  
3&4 Croiser PD derrière PG, Poser PG à G, Croiser PD devant PG  
5-6 Rock Step PG à G, reprendre le PdC sur PD  
7&8 Croiser PG derrière PD, Pose PD à D, Avancer PG

## 9-16 RIGHT FORWARD SHUFFLE-LEFT FORWARD-1/2 RIGHT PIVOT TURN-LEFT RIGHT-LEFT HEEL SWITCHES-LEFT CROSS OVER TOE TOUCH

- 1&2 Avancer PD, Ramener PG à côté du PD, Avancer PD  
3-4 Avancer PG, Faire  $\frac{1}{2}$  tour à D en pivotant  
5&6 Poser Talon G devant, Ramener PG à côté du PD, Poser Talon D devant  
& Ramener PD à côté du PG  
7-8 Poser Talon G devant, Croiser PG devant Jambe D

## 17-24 LEFT FORWARD SHUFFLE-RIGHT FORWARD-1/2 LEFT PIVOT TURN-RIGHT & LEFT HEEL SWITCHES-RIGHT STOMP-1/4 TURN & KICK

- 1&2 Poser PG devant, Ramener PD à côté du PG, Poser PG devant  
3-4 Avancer PD, Faire  $\frac{1}{2}$  à G en pivotant  
5&6 Poser Talon D devant, Ramener PD, Poser Talon G devant,  
& Ramener PG à côté du PD  
7-8 Frapper le sol avec le PD (pdc sur PG) et faire  $\frac{1}{4}$  tour à D sur le PG en donnant 1 Coup de PD vers l'avant.

## 25-32 RIGHT BACK COASTER STEP-LEFT FORWARD SHUFFLE-RIGHT FORWARD - $\frac{1}{2}$ LEFT PIVOT TURN FORWARD 2 (or SPIN)

- 1&2 Reculer PD, Ramener PG à côté du PD, Avancer PD  
3&4 Avancer PG, Ramener PD à côté du PG, Avancer PG  
5-6 Avancer PD, Faire  $\frac{1}{2}$  tour à G  
7-8 Avancer PD, Avancer PG  
**Autre possibilité :**  
7 Avancer PD en effectuant  $\frac{1}{2}$  tour à G  
8 Poser PG à l'arrière en effectuant  $\frac{1}{2}$  tour à G, de manière à Faire 1 tour complet et en avançant.



**ET ON REPREND LA DANSE AVEC LE SOURIRE**  
**LES BUZZY BOOTS DANCERS**

<http://www.buzzyboots.com>

**Convention:PD (pied droit)-PG (pied gauche)-PDC (poids du corps)-D(à droite)-G(à gauche)**