

# Lightning Polka

Level: 32 counts / 4-wall / Intermediate  
Choreografie: Peter Metenick (08/1999)  
Musik: Sin Wagon von Dixie Chicks (Start mit Gesang)  
I Want You To Want Me von Jim Witter (Start mit Gesang)  
Little Bird von Sherrie Austin (Start mit Gesang)  
Ghost Riders in the Sky von Ned Sublette

## **SIDE ROCK, BEHIND-SIDE-CROSS, SIDE ROCK, SAILOR STEP**

- 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, LF neben RF anstellen

## **SHUFFLE, ½ PIVOT R, HEEL SWITCHES, HOOK**

- 1 + 2 RF nach vorn - LF an RF heran setzen und RF nach vorn
- 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 LF vor rechtem Schienbein kreuzen

## **SHUFFLE, ½ PIVOT R, HEEL SWITCHES, STOMP, ¼ TURN R & KICK**

- 1 + 2 LF nach vorn - RF an LF heran setzen und LF nach vorn
- 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, ½ PIVOT TURN L, WALK, WALK (Option: FULL TURN L)**

- 1 + 2 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF kleinen Schritt nach vorn
- 3 + 4 LF nach vorn - RF an LF heran setzen und LF nach vorn
- 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  
(Option: eine volle Linksdrehung vorwärts ausführen)

**Der Tanz beginnt wieder von vorne**