



2010/2011

LIGHTNING POLKA

Chorégraphe : Peter Metelnick

Description : Ligne, 32 temps - 4 murs

Niveau : Débutant / Intermédiaire

Musique : Sin Wagon par les Dixie Chicks – polka – 144 bpm – Intro 16 temps (vers le milieu de la chanson, il y a un arrêt de la musique avec seulement la voix. Ne pas arrêter de danser, garder le rythme)

Autre musique : Little Bird par Sherrie Austin – 140 bpm – Intro 16 temps

D=droite, **G**=gauche, **PD**=Pied droit, **PG**=Pied gauche, **PdC**=Poids du corps

Temps **Description des pas**

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 à D	PD pose à D	PG reprend PdC	
3&4	Derrière, côté, croise	PD croise derrière PG	PG pose à G	PD croise devant PG
5-6	Rock step à G	PG pose à G	PD reprend PdC	
7&8	Derrière, côté, croise	PG croise derrière PD	PD pose à D	PG avance

9-16 RIGHT FORWARD SHUFFLE, LEFT FORWARD, ½ RIGHT PIVOT TURN, LEFT, RIGHT, LEFT HEEL SWITCHES, LEFT CROSS HOOK

9&10	Chassé avant PD	PD avance	PG rejoint PD (3°p)	PD avance
11-12	Avance G, pivot ½ T D	PG avance	PD prend PdC après ½ tour à D	
13&14	Talon D & talon G	PG pose talon devant	PG pose près PD	PD pose talon devant
&15-16	PD pose près PG	PG pose talon devant	PG toucher la Pte G croisé devant le PD	

17-24 LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, ½ LEFT PIVOT TURN, RIGHT & LEFT HEEL SWITCHES, RIGHT STOMP, ¼ RIGHT & KICK

17&18	Chassé avant PG	PG avance	PD rejoint PG (3°p)	PG avance
19-20	Avance D, pivot ½ T G	PD avance	PG prend PdC après ½ T à G	
21&22	Talon D & Talon G	PD pose talon devant	PD pose près PG	PG pose talon devant
&23-24	& pose près de PD	PD stomp près PG	¼ de T à G sur PG	PD coup de pied en avant

Stomp-up PD, 1/4 tour à droite et Kick le PD devant

FRENCH HONKY TONK ASSOCIATION

Patrick MILLET - 30, rue Rouget de l'Isle 93160 NOISY LE GRAND - Tél. : 01.69.28.80.12 - Port. : 06.20.86.82.82

Email : frenchhonkytonk@free.fr - Site internet : frenchhonkytonk.com

Association loi 1901 enregistrée en Sous-Préfecture du Raincy le 11.01.2005 - SIRET 481.245.595.00022 - APE 923A



25-32 RIGHT BACK COASTER STEP, LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, ½ LEFT PIVOT TURN FORWARD 2 (OR SPIN)

1&2	Derrière, côté, devant	PD recule	PG pose près PD	PD avance
3&4	Chassé avant G	PG avance	PD rejoint PG (3°p)	PG avance
5-6	Avance ½ T à G	PD avance	PG prend PdC après ½ T à G	
7-8	Avance, avance	PD avance	PG avance	

Recommencer depuis le début avec le sourire !



FRENCH HONKY TONK ASSOCIATION

Patrick MILLET - 30, rue Rouget de l'Isle 93160 NOISY LE GRAND - Tél. : 01.69.28.80.12 - Port. : 06.20.86.82.82

Email : frenchhonkytonk@free.fr - Site internet : frenchhonkytonk.com

Association loi 1901 enregistrée en Sous-Préfecture du Raincy le 11.01.2005 - SIRET 481.245.595.00022 - APE 923A