

Country Polka (de)

COPPERKNOB
STEPSHETS

拍數: 32 牆數: 4 級數: Newcomer / Novice Polka
編舞者: Elke Sonnenberg (DE) - Februar 2020
音樂: Country Polka - Eric Flanders



No Tag - No restart
Start: After 32 counts

[1 – 8] Triple r + l, rock step, triple ½ turn r

1 & 2 RF Schritt vorwärts, LF an RF schließen, RF Schritt vorwärts (r- l- r)
3 & 4 Schritt vorwärts LF, RF an LF heran setzen, LF Schritt vorwärts (l- r- l)
5 - 6 RF Wiegeschritt vorwärts- Gewicht zurück auf LF und ½ Drehung rechts (6 Uhr)
7 & 8 Schritt RF vorwärts, LF an RF heran setzen, RF Schritt vorwärts (r -l - r)

[9 – 16] Rock step, coaster step, heel-switch-heel-switch-heel-hook-step

1 - 2 LF Wiegeschritt vorwärts, Gewicht wieder zurück auf RF
3 & 4 LF Schritt zurück, RF schließt zu LF, LF Schritt vorwärts
5&6& R- Ferse rechts vorn auftippen- schließt zu LF- LF links vorn auftippen- schließt zu RF
7 & R- Ferse rechts vorne auftippen – an L-Schienbein kreuzen (mit Fußspitze nach unten)
8 RF kleinen Schritt vorwärts

[17 – 24] Rock step, sailor 1/4 turn l, triple r, walk 3

1 - 2 LF Wiegeschritt vorwärts, Gewicht zurück auf RF
3 & 4 LF kreuzt hinter links, ¼ Drehung links, Schritt RF rechts, Schritt LF links (3 Uhr)
5 & 6 Schritt RF vorwärts, LF an RF heran setzen, RF Schritt vorwärts (r- l- r)
7 & 8 3 kleine Schritte vorwärts (l- r- l)

[25 – 32] Rock step, coaster step, point back, ½ turn l, out- out

1 – 2 RF Wiegeschritt vorwärts, Gewicht am Ende LF
3 & 4 RF Schritt zurück, LF schließt zu RF, RF Schritt vorwärts
5 – 6 L- Fußspitze hinten aufsetzen- ½ Drehung links, Gewicht am Ende LF (9 Uhr)
7 – 8 RF Schritt rechts, LF Schritt links

Wiederholung bis zum Ende Viel Spaß ;-)