

Good Morning Polka



32 Count

4 wall

Beginner / Intermediate

10/2015

Choreographie :

Robert Hahn

02/2015

Musik :

We Only Live Once

Shannon Noll

1 Rock Step, Shuffle Back, Shuffle Back, Back Rock

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF
3 + 4 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF Schritt zurück
5 + 6 LF Schritt zurück, RF an LF heransetzen, LF Schritt zurück
7, 8 RF Schritt zurück (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF

2 Side Rock, Behind, Side, Cross, 1/4 Turn Shuffle, 1/2 Turn, 1/2 Turn

- 1, 2 RF Schritt nach rechts (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF
3 + 4 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen
5 + 6 1/4 Linksdrehung & LF Schritt vorwärts, RF an LF heransetzen, LF Schritt vorwärts
7, 8 1/2 Linksdrehung & RF Schritt zurück, 1/2 Linksdrehung & LF Schritt vorwärts

3 Rock Step, Triple 1/2 Turn, Triple 1/2 Turn, Back Rock

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF
3 + 4 1/4 Rechtsdrehung & RF Schritt nach rechts, LF an RF heransetzen, 1/4 Rechtsdrehung & RF Schritt vor
5 + 6 1/4 Rechtsdrehung & LF Schritt nach links, RF an LF heransetzen, 1/4 Rechtsdrehung & LF Schritt zurück
7, 8 RF Schritt zurück (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF

4 Side Rock, Sailor 1/4 Turn, 1/4 Turn Shuffle, Step 1/2 Turn

- 1, 2 RF Schritt nach rechts (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF
3 + 4 1/4 Rechtsdrehung & RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF an LF heransetzen
5 + 6 1/4 Linksdrehung & LF Schritt vorwärts, RF an LF heransetzen, LF Schritt vorwärts
7, 8 RF Schritt vorwärts, 1/2 Linksdrehung auf beiden Ballen (Gewicht am Ende LF)

Tanz beginnt wieder von vorne