

# Lightning Polka



**32 Count**

**4 wall**

**Intermediate**

03/2013

**Choreographie :**

Peter Metelnick

06/2008

**Musik :**

Little Bird  
Sin Wagon  
I Want You To Want Me  
Ghost Riders In The Sky

Sherrie Austin  
Dixie Chicks  
Jim Witter  
Ned Sublette

## **1 Side Rock, Behind, Side, Cross, Side Rock, Sailor Step**

- 1, 2 RF Schritt nach rechts (LF etwas anheben), 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), Gewicht zurück auf den RF  
7 + 8 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf den LF

## **2 Shuffle, Step ½ Turn, Heel Switches, Cross Touch (Option : Hook)**

- 1 + 2 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts  
3, 4 LF Schritt nach vorn, ½ Rechtsdrehung auf beiden Ballen (Gewicht auf RF)  
5 + Linke Ferse vorne auftippen, LF an RF heransetzen  
6 + Rechte Ferse vorne auftippen, RF an LF heransetzen  
7, 8 Linke Ferse vorn auftippen, linke Fußspitze rechts vor rechter Spitze aufsetzen (LF vor RF kreuzen)

## **3 Shuffle, Step ½ Turn, Heel Switches, Stomp, ¼ Turn & Kick**

- 1 + 2 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts  
3, 4 RF Schritt nach vorn, ½ Linksdrehung auf beiden Ballen (Gewicht auf LF)  
5 + Rechte Ferse vorne auftippen, RF an LF heransetzen  
6 + Linke Ferse vorne auftippen, LF an RF heransetzen  
7 RF neben LF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)  
8 ¼ Rechtsdrehung auf dem linken Ballen und RF nach vorn kicken

## **4 Coaster Step, Shuffle, Step ½ Turn, Step, Step (Option : Full Turn)**

- 1 + 2 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF kleinen Schritt nach vorn  
3 + 4 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts  
5, 6 RF Schritt nach vorn, ½ Linksdrehung auf beiden Ballen (Gewicht auf LF)  
7, 8 RF Schritt nach vorn, LF Schritt nach vorn  
(oder auf 7, 8 in Richtung vorwärts eine volle Linksdrehung herum ausführen)

**Tanz beginnt wieder von vorne**

Zu "Sin Wagon":

In der Mitte hört die Musik kurz auf, es wird nur gesungen, weiter tanzen. Am Ende das Gleiche; die ersten 8 Takte beenden, dann den rechten Fuß vorn aufstampfen und bis zum Ende halten (in Richtung 3 Uhr)