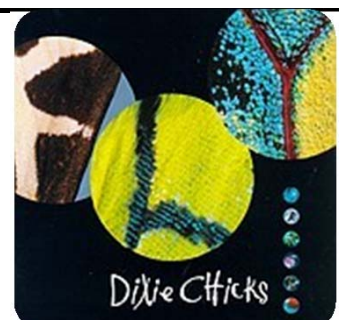


Lightning Polka

32 takter 4 wall, Intermediate Line Dance.
Koreograf: Peter Metelnick.
Musikk: Sin Wagon - Dixie Chicks.
CD: Dixie Chicks - Fly (1999).
alt: Next Thing Smokin'-Joe Diffie / Little Bird-Sherrie Austin
Intro:
Motion: Lilt motion (Polka Rhythm).
Tempo: 146 BPM.
SOD: Speed of Dance;
Videolink:



1 - 8	Side Rock, Left Weave, Side Rock, Right Weave.	
1,2	Step høyre til høyre (1), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (2).	12:00
3&4	Step høyre i kryss bak høyre (3), Step venstre til venstre (&), Step høyre i kryss over venstre (4).	
5,6	Step venstre til venstre (5), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (6).	
7&8	Step venstre i kryss bak høyre (7), Step høyre til høyre (&), Step fram på venstre (8).	
9 - 16	Shuffle forward, Step, 1/2 Turn, Heel Switches, Cross Toe Touch.	
1&2	Step fram på høyre (1), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (2).	06:00
3,4	Step fram på venstre (3), Snu (Swivel) 180 grader mot høyre (4).	
5&6	Touch venstre hel fram (5), Step venstre inntil høyre (&), Touch høyre hel fram (6).	
&7,8	Step høyre inntil venstre (&), Touch venstre hel fram (7), Touch venstre tå i kryss foran høyre (8).	
17 - 24	Shuffle forward, Step, 1/2 Turn, Heel Switches, 1/4 Turn, Kick.	
1&2	Step fram på venstre (1), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (2).	12:00
3,4	Step fram på høyre (3), Snu (Swivel) 180 grader mot venstre (4).	
5&6	Touch høyre hel fram (5), Step høyre inntil venstre (&), Touch venstre hel fram (6).	
&7	Step venstre inntil høyre (&), Stomp høyre inntil venstre (7).	
8	Snu 90 grader mot høyre på venstre tåballe og Kick høyre fram (8).	03:00
25 - 32	Coaster Step, Shuffle forward, Step, 1/2 Turn, Walk forward.	
1&2	Step bak på høyre (1), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (2).	09:00
3&4	Step fram på venstre (3), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (4).	
5,6	Step fram på høyre (5), Snu (Swivel) 180 grader mot venstre (6).	
7,8	Step fram på høyre (7), Step fram på venstre (8).	