



...bis die Sohle qualmt...

## Lightning Polka

32 count – intermediate – 4 wall

Choreographie: Peter Metelnick

Musik:	Sin Wagon	von:	The Chicks
	I Want You To Want Me		Jim Witter
	Little Bird		Sherrié Austin
	Ghost Riders In The Sky		Ned Sublette

**Hinweis:** Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs

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

### rock side, behind-side-cross, rock side, sailor step

- 1-2 Schritt nach re mit Re, Li Fuß etwas anheben – Gewicht zurück auf den Li Fuß
- 3&4 Re Fuß hinter Li kreuzen – Schritt nach li mit Li und Re Fuß über Li kreuzen
- 5-6 Schritt nach li mit Li, Re Fuß etwas anheben – Gewicht zurück auf den Re Fuß
- 7&8 Li Fuß hinter Re kreuzen – Schritt nach re mit Re und Gewicht zurück auf den Li Fuß

### shuffle forward, step, pivot ½ r, heel & heel & heel, touch across

- 1&2 Schritt nach vorn mit Re – Li Fuß an Re heransetzen und Schritt nach vorn mit Re
- 3-4 Schritt nach vorn mit Li – ½ Drehung re herum auf beiden Ballen,  
Gewicht am Ende Re (6 Uhr)
- 5&6 Li Hacke vorn auftippen – Li Fuß an Re heransetzen und Re Hacke vorn auftippen
- &7-8 Re Fuß an Li heransetzen und Li Hacke vorn auftippen –  
Li Fußspitze re von Re auftippen

### shuffle forward, step, pivot ½ l, heel & heel & stomp, ¼ turn r/kick

- 1&2 Schritt nach vorn mit Li – Re Fuß an Li heransetzen und Schritt nach vorn mit Li
- 3-4 Schritt nach vorn mit Re – ½ Drehung li herum auf beiden Ballen,  
Gewicht am Ende Li (12 Uhr)
- 5&6 Re Hacke vorn auftippen – Re Fuß an Li heransetzen und Li Hacke vorn auftippen
- &7-8 Li Fuß an Re heransetzen und Re Fuß neben li aufstampfen (ohne Gewichtswechsel) –  
¼ Drehung re herum/Re Fuß nach vorn kicken (3 Uhr)

### coaster step, shuffle forward, step, pivot ½ l, step, step (½ turn l, ½ turn l)

- 1&2 Schritt zurück mit Re – Li Fuß an Re heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit Re
- 3&4 Schritt nach vorn mit Li – Re Fuß an Li heransetzen und Schritt nach vorn mit Li
- 5-6 Schritt nach vorn mit Re – ½ Drehung li herum auf beiden Ballen,  
Gewicht am Ende Li (9 Uhr)
- 7-8 2 Schritte nach vorn (r – l) (Option: in Richtung nach vorn eine volle Umdrehung  
li herum ausführen)

**Begin dance again**