



Traduction
et mise en page :

Michel Simon

NTA fundamental V
www.kicknclap.com

LIGHTNING POLKA

Peter Metelnick

Ligne, 32 temps, 4 murs,
Débutants/Intermediaires

Conventions : PD= Pied Droit - PG=Pied Gauche - D=Droite - G=Gauche - PdC = Poids du corps

Séquence 1

RIGHT SIDE ROCK & RECOVER, RIGHT BEHIND, LEFT TO LEFT SIDE, RIGHT CROSS OVER, LEFT SIDE ROCK & RECOVER, LEFT SAILOR STEP

1-2	Rock step à D	PD pose à D	PG reprend PdC	
3&4	Derrière, côté, croise	PD croise derrière PG	PG pose à G	PD croise devant
		PG		
5-6	Rock step à G	PG pose à G	PD reprend PdC	
7&8	Derrière, côté, croise	PG croise derrière PD	PD pose à D	PG avance

Séquence 2

RIGHT FORWARD SHUFFLE, LEFT FORWARD, 1/2 RIGHT PIVOT TURN, LEFT, RIGHT, LEFT HEEL SWITHES, LEFT CROSS OVER TOE TOUCH

1&2	Chassé avant PD	PD avance	PG rejoint PD (3°p)	PD avance
3-4	Avance G, pivot 1/2 D	PG avance	PD prend PdC après 1/2 tour à D	
5&6	Talon G & talon D	PG touche talon devant	PG pose près PD	PD touche talon
		devant		
&7-8	& talon G, croise	PD pose près PG	PG pose talon devant	PG croise devant
		tibia D		

Séquence 3

LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, 1/2 LEFT PIVOT TURN, RIGHT & LEFT HEEL SWITHES, RIGHT STOMP, 1/2 RIGHT & KICK

1&2	Chassé avant PG	PG avance	PD rejoint PG (3°p)	PG avance
3-4	Avance D, pivot 1/2 T G	PD avance	PG prend PdC après 1/2 T à G	
5&6	Talon D & Talon G	PD touche talon devant	PD pose près PG	PG touche talon
		devant		
&7	& stomp up 1/4 à D,	& pose PG	PD stomp près PG (PdC sur PG) avec 1/4 de T	
		à D		
8	kick	PD coup de pied en avant		

Séquence 4

RIGHT BACK COASTER STEP, LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, 1/2 LEFT PIVOT TURN FORWARD 2 (OR SPIN)

1&2	Derrière, côté, devant	PD recule	PG pose près PD	PD avance
3&4	Chassé avant G	PG avance	PD rejoint PG (3°p)	PG avance
5-6	Avance 1/2 T à G	PD avance	PG prend PdC après 1/2 T à G	
7-8	Avance, avance	PD avance	PG avance	
		Alternative sur compte 7 - 8 (tour complet à G)		
	Ou Tour complet à G	PD recule après 1/2 T à G	PG avance après 1/2 T à G	

Recommencer avec le sourire!

Musique :

SIN WAGON par les DIXIE CHICKS - polka - 144 bpm - Intro 16 temps

(vers le milieu de la chanson, il y a un arrêt de la musique avec seulement la voix. Ne pas arrêter de Danser, garder le rythme)

Autre musique : LITTLE BIRD par SHERRIE AUSTIN - 140 bpm - Intro 16 temps