



# LIGHTNING POLKA

Choreograaf: Peter Metelnick  
Type Dans: Four Wall Line Dance  
Niveau: Novice  
Tellen: 32  
BPM: 144  
Muziek: "Sin Wagon" Dixie Chicks

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

- 1 RV rock rechts opzij
- 2 Gewicht op LV)
- 3 RV stap kruis achter LV
- & LV stap links opzij
- 4 RV stap kruis over LV
- 5 LV rock links opzij
- 6 Gewicht op RV
- 7 LV stap kruis achter RV
- & RV kleine stap rechts opzij
- 8 LV stap voor

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

- 9 RV stap voor
- & LV sluit
- 10 RV stap voor
- 11 LV stap voor
- 12 LV+RV 1/2 draai rechtsom
- 13 LV tik hiel voor
- & LV stap naast RV
- 14 RV tik hiel voor
- & RV stap naast LV
- 15 LV tik hiel voor
- 16 LV tik teen over RV

## LEFT FORWARD SHUFFLE, RIGHT FORWARD, 1/2 LEFT PIVOT TURN, RIGHT & LEFT HEEL SWITCHES, RIGHT STOMP, 1/4 RIGHT & KICK

- 17 LV stap voor
- & RV sluit
- 18 LV stap voor
- 19 RV stap voor
- 20 RV+LV 1/2 draai linksom
- 21 RV tik hiel voor
- & RV stap naast LV
- 22 LV tik hiel voor
- & LV stap naast RV
- 23 RV stamp ter plaatse, gewicht blijft op LV
- 24 LV draai 1/4 rechtsom op LV en kick RV voorwaarts

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

- 25 RV stap achter
- & LV stap naast RV
- 26 RV stap voor
- 27 LV stap voor
- & RV zet bij
- 28 LV stap voor
- 29 RV stap voor
- 30 RV+LV 1/2 draai linksom
- 31 RV stap voor
- 32 LV stap voor

Herhaal

*Variatie : 31 RV stap voor 1/2 draai linksom  
32 LV stap achter 1/2 draai linksom  
= volledig voorwaartse draai linksom*

Voor de muziek " Sin Wagon" : in het midden van het liedje is een stuk zonder beats, alleen de stemmen blijven. Blijf verder dansen. Hetzelfde gebeurt op het einde. Voor een mooi einde van de dans vervolledig de eerste 8 tellen van de dans, stamp met de rechter voet voorwaarts en rust tot einde (met gezicht naar rechter muur)