

4 STEPS AHEAD LINEDANCER

Atomik Polka

64 Counts / 4-wall / Intermediate

Musikvorschläge: Turbo Polka

Tanzbeschreibung

Section 1 Forward Shuffle, 1/4 Turn Side Shuffle, 1/4 Turn Back Shuffle, Coaster

- 1 + 2 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 3 + 4 ¼ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links
- 5 + 6 ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt zurück
- 7 + 8 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

Section 2 Diagonal Forward Gallops Right and Left with Touches

- 1 + 2 RF Schritt schräg rechts vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt schräg rechts vorwärts
- + 3 LF neben RF absetzen und RF Schritt schräg rechts vorwärts (45°)
- 4 LF neben RF auftippen
- 5 + 6 LF Schritt schräg links vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt schräg links vorwärts
- + 7 RF neben LF absetzen und LF Schritt schräg links vorwärts (45°)
- 8 RF neben LF auftippen

Section 3 Heel Taps, Coaster Step, Heel Taps, Sailor 1/4 Turn Left

- 1, 2 2 x rechte Ferse vorne auftippen
- 3 + 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 5, 6 2 x linke Ferse vorne auftippen
- 7 LF hinter dem RF kreuzen
- + 8 ¼ Linksdrehung & RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF

Section 4 Heel Switches, Clap x 2, Heel Switches, Clap x 2

- 1 + Rechte Ferse vorne auftippen und RF neben LF absetzen
- 2 + 3 Linke Ferse vorne auftippen, LF neben RF absetzen, rechte Ferse vorne auftippen
- + 4 2 x klatschen
- + 5 RF neben LF absetzen und linke Ferse vorne auftippen
- + 6 LF neben RF absetzen und rechte Ferse vorne auftippen
- + 7 RF neben LF absetzen und linke Ferse vorne auftippen
- + 8 2 x klatschen
- + LF neben RF absetzen

www.4stepsahead.at

Mail: office@4stepsahead.at

Sabine 0664/5361621

Martina 0676/3874245

4 STEPS AHEAD LINEDANCER

Section 5 1/4 Turn Right Shuffle x 4 (Full Turn)

- 1 + 2 ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 3 + 4 ¼ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 5 + 6 ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 7 + 8 ¼ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

Section 6 Full Turn Right, Touch and Clap, Full Turn Left, Touch and Clap

- 1, 2 ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts und ½ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück
- 3, 4 ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt nach rechts und LF neben RF auf tippen & klatschen
- 5, 6 ¼ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück
- 7, 8 ¼ Linksdrehung auf RF & LF Schritt nach links und RF neben LF auf tippen & klatschen

Section 7 Back Shuffle, Coaster Step, Full Turn Left, Step, Touch

- 1 + 2 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt zurück
- 3 + 4 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 5, 6 ½ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück und ½ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts
- 7, 8 RF Schritt vorwärts und LF neben RF auf tippen

Section 8 Hips Bumps, Touch, Back Shuffle, Coaster Step

- 1, 2 LF Schritt nach links & Hüften nach links schwingen und nach rechts schwingen
- 3, 4 Hüften nach links schwingen und RF neben LF auf tippen
- 5 + 6 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt zurück
- 7 + 8 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

Tanz beginnt wieder von vorne

www.4stepsahead.at

Mail: office@4stepsahead.at

Sabine 0664/5361621

Martina 0676/3874245