

Helluva polka

Chorégraphie : Kathy Hunyadi
Description : Danse en ligne, 4 murs, 32 comptes - Polka
Niveau : Novice
Musique: "If You're Going Through Hell" by Rodney Atkins
Départ : Démarrer la danse sur les paroles
Source : Workshop avec K. Hunyadi, Salon-de-Provence, juillet 2006

1-8 Right shuffle, left shuffle, ½ turn left, right shuffle back, left sailor turning ¼ left

1&2 Triple step en avant DGD
3&4 Triple step en avant GDG
5&6 ½ tour à gauche et triple step en arrière DGD
7&8 PG derrière le PD et en même temps ¼ de tour à gauche, PD à droite, PG sur place

9-16 Walk, walk, step, heel swivels, walk, walk, rock & 1/4 turn left

1-2 Avancer PD, PG
3&4 PD devant, swivel des talons à droite et retour au centre (PDC sur le PD à la fin)
5-6 Avancer PG, PD
7&8 Rock PG devant, retour sur le PD, ¼ de tour à gauche en faisant un pas PG à gauche

17-24 Crossing shuffle, ¼ turn shuffle, ¼ turn shuffle, cross rock, ¼ left turn

1&2 Triple step cross vers la gauche : PD croisé devant PG, PG à gauche, PD croisé devant PG
3&4 ¼ de tour à droite en faisant un pas PG en arrière, PD à côté du PG, PG en arrière
5&6 ¼ de tour à droite en faisant un pas PD sur le côté, PG à côté du PD, PD à droite
7&8 Cross rock PG devant PD, retour sur le PD, ¼ de tour à gauche en faisant un pas PG en avant

25-32 Heel switches, hold, clap twice, heel switches, hold, clap twice, quick step back

1&2& Toucher le talon droit devant, ramener à côté du PG, toucher le talon gauche devant, ramener à côté du PD
à côté du PD
3&4 Toucher le talon droit devant, hold, frapper 2 fois dans les mains
&5&6& Ramener le PD à côté du PG, toucher le talon gauche devant, ramener à côté du PD, toucher le talon droit devant, ramener à côté du PG
7&8& Toucher le talon gauche devant, hold, frapper 2 fois dans les mains, ramener le PG pour repartir PD

Et on recommence !!

La polka est une danse vive et pleine d'entrain. Pour les triple steps et les swivels, pensez à placer votre poids sur la plante des pieds : vous donnerez un style plus gai et plus sautillant à la danse.

Note : PD = Pied droit, PG = Pied gauche, PDC = Poids Du Corps

Trad. et adapt. MB / aicirts.country@yahoo.fr



Cette fiche est sous licence Creative Commons - Paternité - Partage des conditions initiales à l'identique 2.0 France disponible sur <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/fr/>