

Running Polka

Choreographie: Jean-Pierre Madge

Beschreibung: 32 count, 2 wall, intermediate line dance; 0 restarts, 1 tag
Musik: Run von OneRepublic
Hinweis: Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs



S1: Heel grind side & cross, side, behind-side-cross-side-touch behind, unwind ¾ l

- 1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen, nur die Hacke aufsetzen (Fußspitze zeigt nach links) - Schritt nach links mit links (rechte Fußspitze nach rechts drehen)
 &3-4 Rechten Fuß an linken heransetzen und linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
 5&6 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
 &7-8 Schritt nach rechts mit rechts und linke Fußspitze hinter rechtem Fuß auf tippen - ¾ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3 Uhr)

S2: Touch forward/mashed potatoes, coaster step, out-out-in-cross-side-touch

- 1&2 Rechte Fußspitze vorn auf tippen (beide Hacken nach innen drehen) - Rechten Fuß anheben (beide Hacken nach außen drehen) und Schritt nach hinten mit rechts (beide Hacken nach innen drehen)
 3&4 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links
 5& Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts und kleinen Schritt nach links mit links (jeweils nur die Hacken aufsetzen)
 6& Schritt zurück in die Ausgangsposition mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
 7-8 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auf tippen

S3: Chassé l, ½ turn r/chassé r, rock across, ¼ turn l, ½ turn l/drag

- 1&2 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links
 3&4 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts (9 Uhr)
 5-6 Linken Fuß über rechten kreuzen - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung links herum und rechten Fuß an linken heranziehen (12 Uhr)

S4: Shuffle back, ½ turn l/shuffle forward, cross, back, side, close

- 1&2 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach hinten mit rechts
 3&4 ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)
 5-6 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach hinten mit links
 7-8 Großen Schritt nach rechts mit rechts (Oberkörper von links nach rechts schwingen - Linken Fuß an rechten heransetzen)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (2x nach Ende der 1. und 4. Runde; 3x nach Ende der 7. Runde)

Rock forward step, pivot ½ r, ½ turn r, ½ turn r, step, run 2

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
 &3-4 Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts
 5-6 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts
 7-8& Schritt nach vorn mit links - 2 kleine Schritte nach vorn (r - l)