

RUNNING POLKA



Choreographie: Jean-Pierre Madge

Musik: Run (Start on Vocals)

Interpret: OneRepublic

Tanz Info: *Tanzlevel* *Wall* *Counts* *Bmp*
Intermediate 2 32

Grind & Cross-Side, Weave & Touch, Unwind 3/4 L

1 - 2 RF über LF kreuzen, nur die Hacke aufsetzen und Fußspitze nach re drehen, LF nach li
&3 - 4 RF an LF setzen, LF über RF kreuzen, RF Schritt nach re
5&6&7 LF hinter RF kreuzen, RF Schritt n.re, LF ü/ RF kreuzen, RF Schritt n.re, LF hinter RF auftippen
8 3/4-LD ausführen (Gewicht auf LF) 3 Uhr

Touch & Twist, Coaster Step, Heels Out-Out, Back & Cross, Side-Touch Ri

1 & RF vorn auftippen / bd. Hacken n. innen drehen, RF n. hinten bringen /bd. Hacken raus
2 RF Schritt zurück / bd. Hacken n. innen drehen
3 & 4 LF Schritt zurück, RF an LF setzen und LF Schritt vor
5&6& re Hacke re raus - li Hacke li raus, RF Schritt zurück und LF über RF kreuzen
7 - 8 RF Schritt nach re, LF neben RF auftippen

Chassé li, 1/2 r - Chassé r, Cross Rock, 1/4, 1/2 Ri

1 & 2 Cha-Cha-Cha nach li (1 - r - 1) 3 Uhr
3 & 4 1/2-RD - Cha-Cha-Cha nach re (r - 1 - r) 9 Uhr
5 - 6 LF über RF kreuzen - auf RF zurückbelasten
7 - 8 LF m. 1/4-LD vor, RF m. 1/2-LD ohne Gewichtswechsel neben LF absetzen 12 Uhr

Shuffle Back, 1/2-Shuffle fwd., Cross-Back - Side-Together Ri

1 & 2 Cha-Cha-Cha zurück (r - 1 - r)
3 & 4 mit 1/2-LD Cha-Cha-Cha vorwärts (1 - r - 1) 6 Uhr
5 - 6 RF über LF kreuzen LF Schritt zurück
7 - 8 RF mit größeren Schritt nach re - LF an RF setzen

TAG: 2x nach der 1. (6 Uhr) + 4. Wand (12 Uhr), 3x nach der 7. Wand (6 Uhr)

1 - 2 RF Schritt vor - auf LF zurückbelasten
&3 - 4 RF an LF setzen, LF Schritt vor und 1/2-RD ausführen
5 - 6 - 7 LF m. 1/2-RD zurück, RF m. 1/2-RD vor, LF Schritt vor
8 & RF Schritt vor - LF Schritt vor

Wiederholen und lächeln nicht vergessen !!

neu zu Papier by Conny

02.07.2021

mailto: Conny@longhorns-hamburg.de