



32 count / 2-wall
Intermediate

Running Polka

Choreographie:

Jean-Pierre Madge

05/2021

Music: Run - OneRepublic

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

- 1 Rechte Ferse vor dem LF kreuzend aufsetzen (Fußspitze nach links)
- 2 Auf der rechten Ferse die Fußspitze nach rechts drehen & LF Schritt nach links
- + 3, 4 RF neben LF absetzen, LF vor dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts
- 5 + 6 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen
- + 7 RF Schritt nach rechts und linke Fußspitze hinter dem RF kreuzend auftippen
- 8 $\frac{3}{4}$ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)

Touch and Twist, Coaster Step, Heels Out-Out, Back and Cross, Side, Touch

- 1 Rechten Fußballen vorne auftippen & beide Fersen nach innen drehen
- + RF hinter dem LF kreuzend aufsetzen (Gewicht LF) & beide Fersen nach außen drehen
- 2 RF Schritt zurück & beide Fersen nach innen drehen
- 3 + 4 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 5 + RF (Ferse) kleiner Schritt schräg rechts vorwärts und LF (Ferse) Schritt nach links
- 6 + RF Schritt zurück und LF vor dem RF kreuzen
- 7, 8 RF Schritt nach rechts und LF neben RF auftippen

Chassé L, 1/2 R Chassé R, Cross Rock, Side, 3/4 L

- 1 + 2 LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links
- 3 + 4 $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung & RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach rechts
- 5, 6 LF vor dem RF kreuzen (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 7, 8 $\frac{1}{4}$ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts und $\frac{1}{2}$ Linksdrehung & RF neben LF auftippen

Shuffle Back, 1/2 Shuffle forward, Cross, Back, Side, Together

- 1 + 2 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt zurück
- 3 + 4 $\frac{1}{2}$ Linksdrehung & LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 5, 6 RF vor dem LF kreuzen und LF Schritt zurück
- 7 RF großen Schritt nach rechts (Knie leicht beugen, Oberkörper nach vorne beugen & von links nach rechts bewegen)
- 8 LF neben RF absetzen

Brücke: 2 x am Ende des 1. und 4. Durchgangs und 3 x am Ende des 7 Durchgangs

Rock, Recover and Step 1/2 Pivot R, Full Turn, Walk, Run Run

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- + 3, 4 RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts, $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF)
- 5, 6 $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück und $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts
- 7, 8 + LF Schritt vorwärts, RF Schritt vorwärts, LF Schritt vorwärts

Tanz beginnt wieder von vorne