

Running Polka

32 Count, 2 Wall
0 restarts, 1 tag

Intermediate

Choreographie: Jean-Pierre Madge

Musik: Run von OneRepublic

Hinweis: Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs

Heel grind side & cross, side, behind-side-cross-side-touch behind, unwind $\frac{3}{4}$ l

- 1-2** RF über li kreuzen, nur die Ferse aufsetzen (Fußspitze zeigt nach li) - Schritt nach li mit li (RF Spitze nach re drehen)
&3-4 RF an li ransetzen und LF über re kreuzen - Schritt nach re mit re
5&6 LF hinter re kreuzen - Schritt nach re mit re und LF über re kreuzen
&7-8 Schritt nach re mit re und LF Spitze hinter RF auftippen - $\frac{3}{4}$ Drehung li rum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende li (3 Uhr)

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

- 1&2** RF Spitze vorn auftippen (beide Fersen nach innen drehen) - RF anheben (beide Fersen nach außen drehen) und Schritt zurück mit re (beide Fersen nach innen drehen)
3&4 Schritt zurück mit li - RF an li ransetzen und Schritt vor mit li
5& Schritt nach schräg re vorn mit re und Schritt nach li mit li (jeweils nur die Fersen aufsetzen)
6& Schritt zurück in die Ausgangsposition mit re und LF über re kreuzen
7-8 Schritt nach re mit re - LF neben re auftippen

Chassé l, $\frac{1}{2}$ turn r/chassé r, rock across, $\frac{1}{4}$ turn l, $\frac{1}{2}$ turn l/drag

- 1&2** Schritt nach li mit li - RF an li ransetzen und Schritt nach li mit li
3&4 $\frac{1}{2}$ Drehung re rum und Schritt nach re mit re - LF an re ransetzen und Schritt nach re mit re (9 Uhr)
5-6 LF über re kreuzen - Gewicht zurück auf den RF
7-8 $\frac{1}{4}$ Drehung li rum und Schritt vor mit li - $\frac{1}{2}$ Drehung li rum und RF an li ranziehen (12 Uhr)

Shuffle back, $\frac{1}{2}$ turn l/shuffle forward, cross, back, side, close

- 1&2** Schritt zurück mit re - LF an re ransetzen und Schritt zurück mit re
3&4 $\frac{1}{2}$ Drehung li rum und Schritt vor mit li - RF an li ransetzen und Schritt vor mit li (6 Uhr)
5-6 RF über li kreuzen - Schritt zurück mit li
7-8 Großen Schritt nach re mit re (Oberkörper von li nach re schwingen - LF an re ransetzen)

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

Rock forward step, pivot $\frac{1}{2}$ r, $\frac{1}{2}$ turn r, $\frac{1}{2}$ turn r, step, run 2

- 1-2** Schritt vor mit re - Gewicht zurück auf den LF

&3-4 RF an li ransetzen und Schritt vor mit li - ½ Drehung re rum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende re

5-6 ½ Drehung re rum und Schritt zurück mit li - ½ Drehung re rum und Schritt vor mit re

7-8& Schritt vor mit li - 2 kleine Schritte vor (r - l)

Der Tanz beginnt von vorne. Kopf hoch und das Lächeln nicht vergessen!!!



Dancers