

P & D Polka

Choreographed: Pim van Grootel & Daniel Trepap

Description: 32 count, 2 wall, newcomer level

Motion: Lilt – Polka

Music: Thirty Days by The Tractors

Start dancing: On lyrics

Triple step forward, step turn, step, scuff ½ turn, coaster step

- 1&2 RF Schritt nach vorn - LF an RF heranstellen – RF Schritt nach vorn
3-4 LF Schritt nach vorn – ½ Rechtsdrehung Gewicht am Ende auf RF (6 Uhr)
5-6 LF Schritt nach vorn – RF nach vorn schwingen Ferse am Boden schleifen – ½ Linksdrehung
7&8 RF Schritt zurück – LF an RF heransetzen – RF kleinen Schritt nach vorn

¼ turn, triple step left, kick ball cross, triple step right, kick ball cross

- 1&2 ¼ Linksdrehung dabei LF Schritt nach links - RF an LF heranstellen – LF Schritt nach links
3&4 RF nach vorn kicken - RF an LF heransetzen - LF vor RF kreuzen
5&6 RF Schritt nach rechts - LF an RF heransetzen – RF Schritt nach rechts
7&8 LF nach vorn kicken - LF an RF heransetzen - RF vor LF kreuzen

Cross triple full turn, side rock, sailor step

- 1 ¼ Linksdrehung dabei LF vor RF kreuzen (12 Uhr)
&2 RF kleiner Schritt nach rechts - ¼ Linksdrehung dabei LF vor RF kreuzen (9Uhr)
&3 RF kleiner Schritt nach rechts - ¼ Linksdrehung dabei LF vor RF kreuzen (6Uhr)
&4 RF kleiner Schritt nach rechts - ¼ Linksdrehung dabei LF vor RF kreuzen (3Uhr)
5-6 RF Schritt nach rechts – Gewicht zurück auf den LF
7&8 RF hinter LF kreuzen – LF Schritt nach links – RF kleinen Schritt nach vorn

Behind, side, cross rock, ¼ turn left, triple step ½ turn left, coaster step

- 1&2 LF hinter RF kreuzen – RF Schritt nach rechts - LF vor RF kreuzen
3-4 RF Schritt nach rechts – ¼ Drehung nach links dabei Gewicht zurück auf LF (12Uhr)
5 ¼ Drehung nach links dabei RF Schritt nach rechts (9Uhr)
& LF an RF heransetzen
6 ¼ Drehung nach links dabei RF Schritt zurück (6Uhr)
7&8 LF Schritt zurück – RF an LF heransetzen – LF Schritt nach vorn

Repeat