

RUNNING POLKA

Musique Run – OneRepublic (117 BPM)
Type Line Dance, 2 murs, 32 temps, 3 TAG
Niveau Intermédiaire
Chorégraphes Jean Pierre Madge (Suisse) – Mai 2021
Démarrage 2 x 8 comptes - sur les paroles

S1 - GRIND & CROSS, SIDE, WEAVE & TOUCH, UNWIND 3/4 L

1-2 Appuyer talon PD devant, Tourner pointe PD et Pas PG à Gauche
&3-4 Ramener PD à côté de PG, Croiser PG devant PD, Pas PD à Droite
5&6&7 Croiser PG derrière PD, Pas PD à Droite, Croiser PG devant PD, Pas PD à Droite, Toucher PG derrière PD
8 **UNWIND** ¾ de Tour à Gauche (PDC sur PG) **(03:00)**

S2 - TOUCH AND TWIST, COASTER STEP, HEELS OUT-OUT, BACK AND CROSS, SIDE, TOUCH

1&2 Toucher PD devant et tourner les 2 talons vers l'intérieur, **SWEEP** PD derrière et tourner les 2 talons vers l'extérieur, Pas PD derrière et tourner les 2 talons vers l'intérieur
3&4 **COASTER** : Pas PG derrière, Ramener PD à côté de PG, Pas PG devant
5& Pas PD en diagonale avant Droite (OUT), Pas PG en diagonale avant Gauche (OUT)
6& Ramener PD au centre (IN), Croiser PG devant PD
7-8 Pas PD à Droite, Toucher PG à côté de PD **(03:00)**

S3 - CHASSE L, 1/2 R CHASSE R, CROSS ROCK, SIDE, 3/4 L

1&2 Pas chassés à Gauche (PG, PD, PG)
3&4 ½ Tour à Droite et Pas chassés à Droite (PD, PG, PD) **(09:00)**
5-6 Pas (rock) PD croiser devant PG, Revenir sur PG
7-8 ¼ de Tour à Gauche et Pas PG devant, ½ Tour à Gauche et Toucher PD à côté de PG **(12:00)**

S4 - SHUFFLE BACK, 1/2 SHUFFLE FORWARD, CROSS, BACK, SIDE, TOGETHER

1&2 Pas chassés derrière (PD, PG, PD)
3&4 Pas chassés ½ Tour à Gauche (PG, PD, PG) **(06:00)**
5-6 Croiser PD devant PG, Pas PG derrière
7-8 Grand Pas PD à Droite, Glisser PG vers PD

Nota : sur les comptes 7-8 accompagner les mouvements des pieds par le mouvement du corps.

*****TAG : 2 fois après les Murs 1 (06:00) et 4 (12:00) – 3 fois après le Mur 7 (06:00)**

ROCK, RECOVER AND STEP 1/2 PIVOT R, FULL TURN, WALK, RUN RUN

1-2 Pas (rock) PD devant, Revenir sur PG
&3-4 Ramener PD à côté de PG, Pas PG devant, ½ Tour à Droite
5-6-7 ½ Tour à Droite et Pas PG derrière, ½ Tour à Droite et Pas PD devant, Pas PG devant
8& Pas PD devant, Pas PG devant

RECOMMENCEZ AU DÉBUT ET... GARDEZ LE SOURIRE!!!