

Easy Does It

32 count / 4-wall / Beginner polka line dance

Choreographie:

Nancy A. Morgan

02/2007

Musik:

One Of The Guys -135 bpm-

Kellie Pickler

Party Song

Darryl Worley

Higher Ground

The Red Hot Chili Peppers

Beginne auf den Gesang

Toe + Heel right, Triple in Place (r, l, r), Toe + Heel left, Triple in Place (l, r, l)

- 1 Rechte Fußspitze neben LF auftippen, dabei das Knie etwas nach innen drehen
- 2 Rechte Ferse neben LF auftippen (Fußspitze nach außen)
- 3 + 4 Drei Schritte auf der Stelle (r-l-r)
- 5 Linke Fußspitze neben RF, dabei das Knie etwas nach innen drehen
- 6 Linke Ferse neben RF auftippen (Fußspitze nach außen)
- 7 + 8 Drei Schritte auf der Stelle (l-r-l)

Walk, Walk, Shuffle forward, Rock Forward, Shuffle back

- 1 – 2 RF Schritt nach vorn, LF Schritt nach vorn
- 3 + 4 RF Schritt vorwärts, LF zum RF heranziehen, RF Schritt vorwärts
- 5 – 6 LF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf RF
- 7 + 8 LF Schritt zurück, RF zum LF heranziehen, LF Schritt zurück

Back Rock, Step, ¼ Turn Pivot, Stomp, Kick, Back Rock

- 1 – 2 RF Schritt nach hinten, Gewicht zurück auf LF
- 3 – 4 RF Schritt nach vorn, ¼ Drehung links auf Fußballen (Gewicht LF)
- 5 – 6 RF neben LF aufstampfen, RF nach vorn kicken
- 7 – 8 RF Schritt nach hinten, Gewicht zurück auf LF

Kick Twice, Back Rock, Step together, Side Rock

- 1 – 2 Mit RF zweimal nach vorn kicken (zuerst flach, dann höher)
- 3 – 4 RF Schritt nach hinten, Gewicht zurück auf LF
- 5 – 6 RF Schritt nach vorn, LF an RF heranziehen
- 7 – 8 RF Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf LF

Tanz beginnt wieder von vorne