

## Good Morning Polka

Choreographie: Robert Hahn

### Beschreibung:

32 count, 4 wall, beginner/intermediate line dance

### Musik:

**We Only Live Once** von Shannon Noll

### Hinweis:

Der Tanz beginnt 32 Taktschläge nach Einsatz des Gesangs

### **Rock forward, shuffle back r + l, rock back**

- 1-2 Schritt nach vorn mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF
- 3&4 Schritt nach hinten mit RF - LF an RF heransetzen und Schritt nach hinten mit RF
- 5&6 Schritt nach hinten mit LF - RF an LF heransetzen und Schritt nach hinten mit LF
- 7-8 Schritt nach hinten mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF

### **Rock side, behind-side-cross, 1/4 turn l/shuffle forward, 1/2 turn l, 1/2 turn l**

- 1-2 Schritt nach rechts mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF
- 3&4 RF hinter LF kreuzen - Schritt nach links mit LF und RF über LF kreuzen
- 5&6 1/4 Drehung links herum und Schritt nach vorn mit LF (9 Uhr) - RF an LF heransetzen und Schritt nach vorn mit LF
- 7-8 1/2 Drehung links herum und Schritt nach hinten mit RF - 1/2 Drehung links herum und Schritt nach vorn mit LF

### **Rock forward, shuffle back turning 1/2 r, shuffle forward turning 1/2 r, rock back**

- 1-2 Schritt nach vorn mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF
- 3&4 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit RF - LF an RF heransetzen, 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit RF (3 Uhr)
- 5&6 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach links mit LF - RF an LF heransetzen, 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit LF (9 Uhr)
- 7-8 Schritt nach hinten mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF

### **Rock side, 1/4 turn r/sailor step, 1/4 turn l/shuffle forward, step, pivot 1/2 l**

- 1-2 Schritt nach rechts mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF
- 3&4 1/4 Drehung rechts herum und RF hinter LF kreuzen (12 Uhr) - Schritt nach links mit LF und Gewicht zurück auf den RF (etwas nach vorn)
- 5&6 1/4 Drehung links herum und Schritt nach vorn mit LF (9 Uhr) - RF an LF heransetzen und Schritt nach vorn mit LF
- 7-8 Schritt nach vorn mit RF - 1/2 Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3 Uhr)

### **Wiederholung bis zum Ende**