

Cowgirl's Polka

Choreographer: Severine Fillion

Description: 48 Counts, 4 Wall, Intermediate/Advanced Polka

Music: The Old Silo by The Sunny Cowgirls

DIAGONALLY FORWARD TRIPLE STEP (RIGHT & LEFT), (STEP-HOP & HITCH ½ TURN) TWICE, JUMPING BACK STEP & KICK, STOMP-UP

- 1 & 2 RF rechts diagonal Schritt vor, LF zu RF, RF Schritt vor
 3 & 4 LF links diagonal Schritt vor, RF zu LF, LF Schritt vor
 &5 LF ½ Drehung rechts Sprung links vor, RF zu LF
 &6 RF ½ Drehung rechts Sprung rechts vor, LF zu RF
 7 & 8 Gesprungen: RF Schritt zurück dabei mit LF einen Kick vor, LF zu RF, RF Stampfschritt zu LF

DIAGONALLY BACK TRIPLE STEP (RIGHT & LEFT), (STEP-HOP & HITCH ½ TURN) TWICE, JUMPING BACK STEP & KICK, STOMP-UP

- 1 & 2 RF rechts diagonal Schritt rückwärts, LF zu RF, RF Schritt zurück
 3 & 4 LF links diagonal Schritt rückwärts, RF zu LF, LF Schritt zurück
 &5 LF ½ Drehung rechts Sprung links vor, RF zu LF
 &6 RF ½ Drehung rechts Sprung rechts vor, LF zu RF
 7 & 8 Gesprungen: RF Schritt zurück dabei mit LF einen Kick vor, LF zu RF, RF Stampfschritt zu LF

SIDE ROCK STEP, SYNCOPATED WEAVE (RIGHT & LEFT)

- 1, 2 RF Schritt rechts seit, Gewicht zurück auf LF
 3 & 4 RF hinterkreuzt LF, LF Schritt links seit, RF kreuzt vor LF
 5, 6 LF Schritt links seit, Gewicht zurück auf RF
 7 & 8 LF hinterkreuzt RF, RF Schritt rechts seit, LF kreuzt vor RF

SIDE, BEHIND, STEPS ON HEELS, TOE SPLIT, TOE HEEL-STEP ¼ TURN, (FLICK & SLAP, STOMP) TWICE

- 1, 2 RF Schritt rechts seit, LF hinterkreuzt RF
 &3 RF Schritt vor (auf der Ferse bleiben), LF Schritt vor (auf der Ferse bleiben)
 &4 Auf beiden Fersen stehend die Fußspitzen nach außen drehen, zur Mitte drehen
 5 & 6 LF Fußspitze zu RF, ¼ Drehung links LF Ferse vorne aufsetzen, LF Schritt vor
 &7 RF rückwärts hochschlagen dabei mit der rechten Hand drauf schlagen, RF Stampfschritt zu LF
 &8 RF rückwärts hochschlagen dabei mit der rechten Hand drauf schlagen, RF Stampfschritt zu LF

HEEL & TOE & HEEL & HITCH, FORWARD TRIPLE STEP, SCUFF-HITCH-STOMP, ½ TURN & HITCH, TRIPLE STEP

- 1& RF Ferse vorn aufsetzen, RF mit Gewicht belasten und LF mit Fußspitze zu rechter Ferse setzen
 2& RF Ferse vorn aufsetzen, LF Knie hoch heben
 3 & 4 LF Schritt vor, RF zu LF, LF Schritt vor
 5 & 6 RF mit Ferse am Boden anschlagen und vorziehen, RF Knie hoch heben und mit rechter Hand drauf klatschen, RF Stampfschritt vor
 & ½ Drehung links LF Knie hoch heben und mit linker Hand drauf klatschen
 7 & 8 LF Schritt vor, RF zu LF, LF Schritt vor

HEEL & TOE & HEEL & HITCH, FORWARD TRIPLE STEP, SCUFF-HITCH-STOMP, ½ TURN & HITCH, TRIPLE STEP

- 1& RF Ferse vorn aufsetzen, RF mit Gewicht belasten und LF mit Fußspitze zu rechter Ferse setzen
 2& RF Ferse vorn aufsetzen, LF Knie hoch heben
 3 & 4 LF Schritt vor, RF zu LF, LF Schritt vor
 5 & 6 RF mit Ferse am Boden anschlagen und vorziehen, RF Knie hoch heben und mit rechter Hand drauf klatschen, RF Stampfschritt vor
 & ½ Drehung links LF Knie hoch heben und mit linker Hand drauf klatschen
 7 & 8 LF Schritt vor, RF zu LF, LF Schritt vor

Wiederholen! ☺