

# P&D Polka

*Line  
Dance  
Friesach*

**Choreographie:** Pim van Grootel  
**Beschreibung:** 32 Count, 2 Wall, Beginner  
**Musik:** Thirty Days von The Tractors

## **Shuffle Forward, Step, ½ Turn, Step, Scuff ½ Turn, Coaster Step**

- 1&2 RF Schritt nach vorn, LF an rechten heranzustellen, RF Schritt nach vorn  
3-4 LF Schritt nach vorn, ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem RF (6 Uhr)  
5-6 LF Schritt nach vorn, RF nach vor schwingen, dabei die Ferse am Boden schleifen und ½ Drehung links herum auf dem LF (3 Uhr)  
7&8 RF Schritt zurück, LF an rechten heranzusetzen und RF kleinen Schritt nach vorn

## **¼ Turn Side Shuffle, Kick Ball Cross, Side Shuffle, Kick Ball Cross**

- 1&2 ¼ Drehung nach rechts und LF Schritt nach links, RF an LF heranzustellen und LF Schritt nach links (3Uhr)  
3&4 RF nach vor kicken, RF an linken heranzusetzen und LF vor rechten kreuzen  
5&6 Schritt nach rechts mit rechts - LF an rechten heranzusetzen und RF Schritt nach rechts  
7&8 LF nach vor kicken, LF an rechten heranzusetzen und RF vor linken kreuzen

## **Cross Shuffle Full Turn, Tock, Recover, Sailor Step**

- 1 ¼ Drehung nach links und LF vor rechten kreuzen (12 Uhr)  
&2 RF kleiner Schritt nach rechts und ¼ Drehung nach links und LF vor rechtem kreuzen (9 Uhr)  
&3 RF kleiner Schritt nach rechts und ¼ Drehung nach links und LF vor rechtem kreuzen (6 Uhr)  
&4 RF kleiner Schritt nach rechts und ¼ Drehung nach links und LF vor rechtem kreuzen (3 Uhr)  
5-6 RF Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf den LF  
7&8 RF hinter linken kreuzen, LS Schritt nach links und RF kleinen Schritt nach vorn

## **Behind, Side, Cross, Rock, ¼ Turn, Shuffle ½ Turn, Coaster Step**

- 1&2 LF hinter rechten kreuzen, Schritt nach rechts mit rechts und LF vor rechten kreuzen  
3-4 Schritt nach rechts mit rechts, ¼ Drehung nach links und Gewicht zurück auf den LF (12 Uhr)  
5 ¼ Drehung nach links und RF Schritt nach rechts (9 Uhr)  
& LF an rechten heranzusetzen  
6 ¼ Drehung nach links und RF Schritt zurück (6 Uhr)  
7&8 LF Schritt zurück, RF an linken heranzusetzen und LF Schritt nach vorn

**Der Tanz beginnt von vorn!**

*Viel Spaß beim Üben und Tanzen*