

Heel Toe Polka Mixer

Choreographie: M. S.

Beschreibung: 32count, beginner circle mixer

Musik: Oh Susanna von Rednex u. jedes Lied im Polka-Takt

Hinweis: Aufstellung im Kreis in geschlossener Haltung, Arme seitlich ausgestreckt. Herr steht in LOD (gegen den Uhrzeigersinn). Schritte der Dame sind beschrieben, der Herr tanzt gegengleich (Steps 1-16)

1-8 HEEL, TOE, HEEL, TOE, GALLOP STEPS R in die Kreismitte tanzen

1,2 Re Ferse re auftippen, re Fußspitze neben LF auftippen

3,4 wie 1,2

5+6+ RF Schritt nach re, LF an RF heransetzen, RF Schritt nach re, LF an RF heransetzen

7+8 RF Schritt nach re, LF an RF heransetzen, RF Schritt nach re

9-16 HEEL, TOE, HEEL, TOE, GALLOP STEPS L zurück nach aussen tanzen

1-8 wie Schrittfolge zuvor, nur mit li

17-24 CLAPS THIGH, R, L, BOTH, CHANGE SIDES WITH 4 STEPS

1,2 Hände auf Oberschenkel klatschen, re Hand klatscht re Hand des Partners

3,4 li Hand klatscht li Hand des Partners, beide Hände klatschen die des Partners

5,6 RF leicht schräg re vor, LF Schritt nach li

7,8 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen

bei 5-8 Rücken an Rücken an die li Seite des Partners wechseln

25-32 4 STEPS CIRCLE, 4 STEPS FWD

re Arm in li Arm des Partners einhaken

1-4 mit 4 Schritten (leicht hüpfend) ganze Drehung umeinander ausführen (r-l-r-l)

Arme lösen

5-8 mit 4 Schritten (leicht hüpfend) vorwärts zum nächsten Partner gehen (r-l-r-l)