



Good Morning Polka

Schwierigkeitsgrad: 32 counts, 4 wall, beginner intermediate
Musikvorschlag: We only live once - Shannon Noll
Der Tanz beginnt nach 8 counts Intro

Zählzeit/Takt

Rock step, shuffle back r + l, back rock

- 1-2 Mit Rechts Schritt vor, Gewicht zurück auf Links (Wiege)
- 3+4 Mit Rechts beginnend einen Wechselschritt zurück r-l-r
- 5+6 Mit Links beginnend einen Wechselschritt zurück l-r-l
- 7-8 Mit Rechts Schritt zurück, Gewicht zurück auf Links (Rück Platz)

Side rock, behind-side-cross, $\frac{1}{4}$ turn l + shuffle forward, full turn l

- 1-2 Mit Rechts Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf Links (Side-Wiege)
- 3+4 Rechts hinter links kreuzen, mit Links Schritt nach links, Rechts vor links kreuzen
- 5+6 $\frac{1}{4}$ Linksdrehung + mit Links beginnend einen Wechselschritt nach vor l-r-l
- 7-8 1 ganze Linksdrehung nach vor auf 2 Schritte r l (Option: 2 Schritte vor r-l)

Rock step, shuffle r + $\frac{1}{2}$ turn, shuffle l + $\frac{1}{2}$ turn, back rock

- 1-2 Mit Rechts Schritt vor, Gewicht zurück auf Links (Wiege)
- 3+4 Mit Rechts beginnend einen Wechselschritt zurück inkl. $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung r-l-r
- 5+6 Mit Links beginnend einen Wechselschritt nach vor inkl. $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung l-r-l
- 7-8 Mit Rechts Schritt zurück, Gewicht zurück auf Links (Rück Platz)

Side rock, $\frac{1}{4}$ sailor turn r, $\frac{1}{4}$ turn l + shuffle forward, step $\frac{1}{2}$ turn l

- 1-2 Mit Rechts Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf Links (Side-Wiege)
- 3+4 $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung + Rechts hinter links kreuzen, Links neben rechts abstellen, mit Rechts Schritt schräg rechts vor
- 5+6 $\frac{1}{4}$ Linksdrehung + mit Links beginnend einen Wechselschritt nach vor l-r-l
- 7-8 Mit Rechts Schritt vor, $\frac{1}{2}$ Linksdrehung - Gewicht auf Links

Von Anfang an wiederholen!!!