



COWGIRL'S POLKA

Musique : « The old silo » The Sunny Cowgirl
Chorégraphe : Séverine Fillion
Description : Danse en ligne, polka, 48 comptes, 4 murs
Niveau : Intermédiaire / avancé

Commencer sur les paroles (16 temps d'intro)

1-8 DIAGONALLY FWD TRIPLE STEP (R & L), (HOP & HITCH ½ TURN-STEP) TWICE, JUMPING BACK STEP & KICK, STOMP-UP

1&2 Triple step D-G-D en diagonale avant D
3&4 Triple step G-D-G en diagonale avant G
&5 Petit saut sur PG avec hitch D en faisant ½ tour D (&), Poser PD à côté du PG
&6 Petit saut sur PD avec hitch G en faisant ½ tour D (&), Poser PG à côté du PD
7&8 En sautant : Pas PD derrière avec kick G devant, revenir sur PG, stomp-up D
Style : Vous pouvez mettre les mains sur les hanches pour les 16 premiers comptes

9-16 DIAGONALLY BACK TRIPLE STEP (R & L), (HOP & HITCH ½ TURN-STEP) TWICE, JUMPING BACK STEP & KICK, STOMP-UP

1&2 Triple step D-G-D en diagonale arrière D
3&4 Triple step G-D-G en diagonale arrière G
&5 Petit saut sur PG avec hitch D en faisant ½ tour D (&), Poser PD à côté du PG
&6 Petit saut sur PD avec hitch G en faisant ½ tour D (&), Poser PG à côté du PD
7&8 En sautant : Pas PD derrière avec kick G devant, revenir sur PG, stomp-up D

17-24 SIDE ROCK STEP, SYNCOPATED WEAVE (R & L)

1-2 Rock step PD à D, revenir sur PG
3&4 Croiser PD derrière PG, PG à G, croiser PD devant PG
5-6 Rock step PG à G, revenir sur PD
7&8 Croiser PG derrière PD, PD à D, croiser PG devant PD

25-32 SIDE, BEHIND, STEPS ON HEELS, TOE SPLIT, TOE-HEEL-STEP ¼ TURN, (FLICK & SLAP, STOMP) TWICE

1-2 Pas PD à D, croiser PG derrière PD
&3 Pas devant sur le talon D, pas devant sur le talon G (pieds légèrement écartés)
&4 Bouger rapidement les deux pointes OUT et IN (toujours en appui sur les talons)
5&6 Touch pointe G à côté du PD, en faisant ¼ tour G touch talon G devant, Poser PG devant
&7 Flick PD derrière et slap pied D avec main D, reposer stomp PD à côté du PG
&8 Flick PD derrière et slap pied D avec main D, reposer stomp PD à côté du PG

33-40 HEEL & TOE & HEEL & HITCH, FWD TRIPLE STEP, SCUFF-HITCH-STOMP, ½ TURN & HITCH, TRIPLE STEP

1& Touch talon D devant, poser PD devant PG et pointer PG derrière talon D
2& Poser PG derrière PD et Touch talon D devant, poser PD devant PG et hitch G
3&4 triple step G-D-G devant
5&6 Scuff D, hitch D en tapant main D sur cuisse D, Stomp D devant
& ½ tour G avec hitch G en tapant main G sur cuisse G
7&8 triple step G-D-G devant

41-48 HEEL & TOE & HEEL & HITCH, FWD TRIPLE STEP, SCUFF-HITCH-STOMP, ½ TURN & HITCH, TRIPLE STEP

1& Touch talon D devant, poser PD devant PG et pointer PG derrière talon D
2& Poser PG derrière PD et Touch talon D devant, poser PD devant PG et hitch G
3&4 triple step G-D-G devant
5&6 Scuff D, hitch D en tapant main D sur cuisse D, Stomp D devant
& ½ tour G avec hitch G en tapant main G sur cuisse G
7&8 triple step G-D-G devant

Recommencer en vous amusant avec le sourire !