

# Lass Uns Polka Tanzen

Phrased, 4 wall, intermediate line dance

**Choreographie:** Julian Strycharz & Angelika Wulff

**Musik:** VoXXClub – I Mog Di So

**Sequenz:** A-B-C-C-Tag 1-A-B-C-1/2C-Tag 2-C-C-C



## Teil A

### **Chasse, back-rock, side-rock, back-rock**

- 1&2 mit rechts einen Schritt nach rechts, den linken Fuß an den rechten heransetzen, mit rechts einen Schritt nach rechts
- 3-4 mit links einen Schritt zurück, das Gewicht wieder zurück auf den rechten Fuß verlagern
- 5-6 mit links einen Schritt nach links, das Gewicht wieder zurück auf den rechten Fuß verlagern
- 7-8 mit links einen Schritt zurück, das Gewicht wieder zurück auf den rechten Fuß verlagern

### **Side, behind, turn, step, rock-step, coaster step, touch**

- 1 mit links einen Schritt nach links
- 2&3 den rechten Fuß hinter den linken kreuzen, mit links einen Schritt nach links, dabei 1/4 Drehung links herum, mit rechts einen Schritt nach vorn
- 4-5 mit links einen Schritt nach vorn, das Gewicht wieder zurück auf den rechten Fuß
- 6&7 mit links einen Schritt nach hinten, den rechten Fuß neben dem linken absetzen, mit links einen Schritt nach vorn
- 8 den rechten Fuß neben dem linken Fuß auf tippen (ohne Gewichtswechsel)

### **Chasse, back-rock, side-rock, back-rock**

- 1&2 mit rechts einen Schritt nach rechts, den linken Fuß an den rechten heransetzen, mit rechts einen Schritt nach rechts
- 3-4 mit links einen Schritt zurück, das Gewicht wieder zurück auf den rechten Fuß verlagern
- 5-6 mit links einen Schritt nach links, das Gewicht wieder zurück auf den rechten Fuß verlagern
- 7-8 mit links einen Schritt zurück, das Gewicht wieder zurück auf den rechten Fuß verlagern

### **Side, behind, turn, step, rock-step, coaster step, together**

- 1 mit links einen Schritt nach links
- 2&3 den rechten Fuß hinter den linken kreuzen, mit links einen Schritt nach links, dabei 1/4 Drehung links herum, mit rechts einen Schritt nach vorn
- 4-5 mit links einen Schritt nach vorn, das Gewicht wieder zurück auf den rechten Fuß
- 6&7 mit links einen Schritt nach hinten, den rechten Fuß neben dem linken absetzen, mit links einen Schritt nach vorn
- 8 den rechten Fuß neben dem linken Fuß abstellen (mit Gewichtswechsel)

## Teil B

### **Side, hold, together, side, hold, side, hold, together, side, hold**

- 1-2 mit links einen Schritt nach links, Pause
- &3-4 den rechten Fuß neben dem linken abstellen und mit links einen Schritt nach links, Pause
- 5-6 mit rechts einen Schritt nach rechts, Pause
- &7-8 den linken Fuß neben dem rechten abstellen und mit rechts einen Schritt nach rechts, Pause

### **Cross, back, side, hold, cross, back, 1/4 turn r, hold**

- 1-2 den linken Fuß über den rechten kreuzen, mit rechts einen Schritt nach hinten
- 3-4 mit links einen Schritt nach links, Pause
- 5-6 den rechten Fuß über den linken Fuß kreuzen, mit links einen Schritt nach hinten, dabei 1/4 Drehung rechts herum
- 7-8 mit rechts einen Schritt nach rechts, Pause

**Cross-rock, side, hold, cross-rock, side, hold**

- 1-2 den linken Fuß über den rechten kreuzen, das Gewicht wieder zurück auf den rechten Fuß verlagern
- 3-4 mit links einen Schritt nach links, Pause
- 5-6 den rechten Fuß über den linken kreuzen, das Gewicht wieder zurück auf den linken Fuß verlagern
- 7-8 mit rechts einen Schritt nach rechts, Pause

**Cross, hold, back, hold, 1/4 turn l, hold, touch, hold**

- 1-2 den linken Fuß über den rechten kreuzen, Pause
- 3-4 mit rechts einen Schritt zurück, Pause
- 5-6 mit links einen Schritt nach links, dabei 1/4 Drehung links herum, Pause
- 7-8 den rechten Fuß neben dem linken auf tippen, Pause

**Teil C****Shuffle fwd 2 x, rock-step, 1/2 turn r 2 x**

- 1&2 mit rechts einen Schritt nach vorn, den linken an den rechten heransetzen, mit rechts einen Schritt nach vorn
- 3&4 mit links einen Schritt nach vorn, den rechten an den linken heransetzen, mit links einen Schritt nach vorn
- 5-6 mit dem rechten Fuß einen Schritt nach vorn, das Gewicht wieder zurück auf den linken Fuß verlagern
- 7-8 mit rechts einen Schritt nach vorn, dabei 1/2 Drehung rechts herum, mit links einen Schritt nach hinten, dabei 1/2 Drehung rechts herum

**Back-rock, kick, together, point, together, point, cross, 1/4 turn r, side**

- 1-2 mit rechts einen Schritt nach hinten, das Gewicht wieder zurück auf den linken Fuß belasten
- 3&4 mit rechts einen Kick nach vorn ausführen, den rechten Fuß neben dem linken abstellen (mit Gewichtswechsel), den linken Fuß nach links auf tippen
- &5 den linken Fuß neben dem rechten abstellen (mit Gewichtswechsel), den rechten Fuß nach rechts auf tippen
- 6-8 den rechten Fuß über den linken kreuzen, mit links einen Schritt zurück, dabei 1/4 Drehung rechts herum, mit rechts einen Schritt nach rechts  
(in der 8. Wand hier Tag 2 einfügen und mit C von vorne beginnen)

**Cross, side, behind, side, cross, rocking chair**

- 1-2 den linken Fuß über den rechten kreuzen, mit rechts einen Schritt nach rechts
- 3&4 den linken Fuß hinter den rechten kreuzen, mit rechts einen Schritt nach rechts, den linken Fuß vor den rechten kreuzen
- 5-6 mit rechts einen Schritt nach vorn, das Gewicht wieder zurück auf den linken Fuß verlagern
- 7-8 mit dem rechten Fuß einen Schritt nach hinten, das Gewicht wieder zurück auf den linken Fuß verlagern

**Step, 1/2 turn l, step, 1/2 turn l, jazz box**

- 1-2 mit rechts einen Schritt nach vorn, 1/2 Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht ist am Ende auf links
- 3-4 mit rechts einen Schritt nach vorn, 1/2 Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht ist am Ende auf links
- 5-8 den rechten Fuß über den linken kreuzen, mit links einen Schritt zurück, mit rechts einen Schritt nach rechts, mit links einen Schritt nach vorn  
(am Ende der 4. Wand hier Tag 1 einfügen)

## Tags

### Tag 1: am Ende der 4. Wand (nach dem 2. C-Teil)

#### **Side, hold (3 x), side, hold (3 x)**

- 1-4 mit rechts einen Schritt nach rechts, 3 Takte Pause
- 5-8 mit links einen Schritt nach links, 3 Takte Pause

### Tag 2: in der 8. Wand (nach 16 Counts des dem 4. C-Teils)

#### **Cross, side, behind, side, cross, hold, side, behind, side, cross, hold**

- 1& den linken Fuß über den rechten kreuzen, mit rechts einen Schritt nach rechts
- 2& den linken Fuß hinter den rechten kreuzen, mit rechts einen Schritt nach rechts
- 3-4 den linken Fuß über den rechten kreuzen, Pause
- 5& mit rechts einen Schritt nach rechts, den linken Fuß hinter den rechten kreuzen
- 6-7 mit rechts einen Schritt nach rechts, den linken Fuß über den rechten kreuzen
- 8 Pause

#### **Side, behind, side, cross, hold, stomp, hold 3x**

- 1& mit rechts einen Schritt nach rechts, den linken Fuß hinter den rechten kreuzen
- 2-3 mit rechts einen Schritt nach rechts, den linken Fuß über den rechten kreuzen
- 4 Pause
- 5-8 den rechten Fuß diagonal nach rechts aufstellen und drei Takte halten, das Gewicht bleibt auf dem linken Fuß