

# Sunshine Polka



**Beschreibung:** 32 Counts, Kreistanz, Beginner, Intermediate

**Choreographie:** Jan Smith, UK

**Musik:** Still In Love With You von Travis Tritt

East Bound And Down von Jerry Reed

Hearts And Flowers von David Sheriff oder jede andere Polka

**Anmerkung:** Dieser Tanz wird in Side By Side - Position getanz.  
Der Herr steht links neben der Dame (eine Hand gefaßt).  
Die Dame tanzt die untenbeschriebenen Schritte spiegelverkehrt mit dem anderenFuß.

**LOD** (Line of Dance) = entgegen demUhrzeigersinn,

**RLOD** (Reverse Line of Dance) = im Uhrzeigersinn

**ILOD** (Inside Line of Dance) = zur Kreismitte,

**OLOD** (Otttside Line of Dance) = nach außen

## Shuffle Forward ( R- L- R- L)

1&2 RF Schritt vorwärts, LF an RF heranschließen, RF Schritt vorwärts (Körper nach links drehen)

3&4 LF Schritt vorwärts, RF an LF heranschließen, LF Schritt vorwärts (Körper nach rechts drehen)

5&6 RF Schritt vorwärts, LF an RF heranschließen, RF Schritt vorwärts (Körper nach links drehen)

7&8 LF Schritt vorwärts, RF an LF heranschließen, LF Schritt vorwärts (Körper nach rechts drehen)

## ½ Step Turn, ¼ Turn L, Chasse Right, Cross, Point, Cross, Point

*Hände loslassen*

1-2 RF Schritt vorwärts, ½ Linksdrehung auf beiden Ballen (Gewicht am LF - RLOD)

3&4 ¼ Linksdrehung und RF Schritt seitwärts, LF an RF heranschließen, RF Schritt seitwärts  
*(Herr in OLOD und Dame in ILOD gegenüber - beide Hände gefaßt)*

5-6 LF Kreuzschritt hinter RF, rechte Spitze rechts zur Seite tippen

7-8 RF Kreuzschritt vor LF, LF neben RF antippen

## Triple Turns 3x (Turning ¾ R), Walk, Walk

*Mit den 3 Triple-Steps wird eine ¾ Rechtsdrehung bis in LOD ausgeführt (Closed Dance Position / Geschlossene Tanzhaltung)*

1&2 Triple Turn (L-R-L)

3&4 Triple Turn (R-L-R)

5&6 Triple Turn (L-R-L)

*Closed Dance Position lösen, Herr steht wieder Links neben der Dame, eine Hand gefasst*

7-8 RF Schritt vorwärts, LF Schritt vorwärts (LOD)

## Cross Behind, Step Side, Heel Touch, Step, Touch, Kick, Step Back, Hook

1-2 RF Kreuzschritt hinter LF, LF Schritt seitwärts

3-4 RF Ferse zur Seite tippen (Körper in Richtung Partner drehen), RF Schritt neben LF

5-6 LF neben RF antippen, LF Kick vorwärts

7-8 LF Schritt rückwärts, RF vor dem linken Schienbein kreuzen

**Der Tanz beginnt von vorn!**