

# Alpen Polka



32 Counts, 2 Walls, Beginner

**Choreographie:**

Trent & Mary Cummings

03/2003

**Musik:**

Never Stop The Alpen Pop

DJ Ötzi

## **HEEL HEEL HEEL, HOOK, RIGHT SHUFFLE, LEFT SHUFFLE**

- 1 - 3 3 x rechte Ferse vorne auftippen
- 4 RF heben & vor dem linken Schienbein kreuzen
- 5 + 6 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 7 + 8 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

## **JAZZ BOX ¼ TURN, RIGHT SHUFFLE, LEFT SHUFFLE**

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen, LF Schritt zurück
- 3, 4 ¼ Rechtsdrehung auf RF & RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen
- 5 + 6 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 7 + 8 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

## **STOMP, STOMP, DOWN - UP, SHUFFLE BACK, COASTER STEP**

- 1, 2 RF vor LF aufstampfen und LF hinter RF aufstampfen
- 3, 4 Knie beugen & Körper neigen und wieder aufrichten
- 5 + 6 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt zurück
- 7 + 8 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt zurück

## **JAZZ BOX ¼ TURN, STOMP, STOMP, CLAP, CLAP, CLAP**

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen, LF Schritt zurück
- 3, 4 ¼ Rechtsdrehung auf RF & RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen
- 5, 6 RF vor LF aufstampfen und LF hinter RF aufstampfen
- 7 + 8 3 x klatschen

Tanz beginnt wieder von vorne