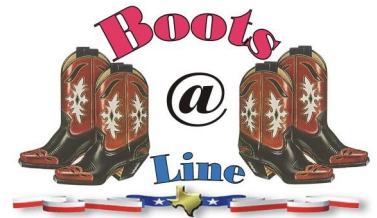


# M&S Polka



Level: Partner Circle Dance / 32 Counts  
Musik: "Never Stop The Alpenpop" von DJ Ötzi  
"Turbo Polka" von Atomik Harmonik

Aufstellung: Tänzer stehen sich gegenüber (Der Herr im Innenkreis = 3 Uhr und die Dame im Außenkreis = 9 Uhr) und fassen sich an den Händen.

## **Dame: Shuffle Forward R + L 2x**

- 1 & 2 RF Schritt nach vorn, LF an RF heransetzen und RF Schritt nach vorn  
1 3 & 4 LF Schritt nach vorn, RF an LF heransetzen und LF Schritt nach vorn  
5 - 8 Wie 1-4  
(mit 1-8 zwei volle Kreise um den Herrn herum tanzen)

## **Dame: ¼ Turn R/Shuffle Forward, Rock Forward, ¼ Turn L/Chassé L, Stomp 2x**

- 1 & 2 ¼ Drehung rechts herum und RF Schritt nach vorn, LF an RF heransetzen und RF Schritt nach vorn, dabei innere Hände anfassen (12 Uhr)  
2 3 - 4 LF Schritt nach vorn, RF etwas anheben, Gewicht zurück auf RF  
5 & 6 ¼ Drehung links herum und Schritt LF nach links (9 Uhr), RF an LF heransetzen und LF Schritt nach links  
7 - 8 RF 2x neben LF aufstampfen

## **Dame und Herr: Claps**

- 1 - 2 Rechte Hand klatscht 2x auf die rechte Hand des Partners  
3 3 - 4 Linke Hand klatscht 2x auf die linke Hand des Partners  
5 - 6 2x in die eigenen Hände klatschen  
7 & 8 3x mit beiden Händen auf die eigenen Oberschenkel klatschen

## **Dame: Touch, Heel, Chassé R + L**

- 1 - 2 Rechte Fußspitze neben LF auftippen, Rechte Hacke neben LF auftippen  
4 3 & 4 RF Schritt nach rechts, LF an RF heransetzen und RF Schritt nach rechts  
5 - 6 Linke Fußspitze neben RF auftippen, Linke Hacke neben RF auftippen  
7 & 8 LF Schritt nach links, RF an LF heransetzen und LF Schritt nach links

## **Herr: Shuffle Forward L + R 2x**

- 1 & 2 LF Schritt nach vorn, RF an LF heransetzen und LF Schritt nach vorn  
1 3 & 4 RF Schritt nach vorn, LF an RF heransetzen und RF Schritt nach vorn  
5 - 8 Wie 1-4  
(mit 1-8 zwei volle Kreise um die Dame herum tanzen)

## **Herr: ¼ Turn L/Shuffle Forward, Rock Forward, ¼ Turn R/Chassé R, Stomp 2x**

- 1 & 2 ¼ Drehung links herum und LF Schritt nach vorn, RF an LF heransetzen und LF Schritt nach vorn, dabei innere Hände anfassen (12 Uhr)  
2 3 - 4 RF Schritt nach vorn, LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF  
5 & 6 ¼ Drehung rechts herum und RF Schritt nach rechts (3 Uhr), LF an RF heransetzen und RF Schritt nach rechts  
7 - 8 LF 2x neben RF aufstampfen

## **Dame und Herr: Claps**

- 1 - 2 Rechte Hand klatscht 2x auf die rechte Hand des Partners  
3 3 - 4 Linke Hand klatscht 2x auf die linke Hand des Partners  
5 - 6 2x in die eigenen Hände klatschen  
7 & 8 3x mit beiden Händen auf die eigenen Oberschenkel klatschen

## **Herr: Touch, Heel, Chassé L + R**

- 1 - 2 Linke Fußspitze neben RF auftippen, Linke Hacke neben RF auftippen  
4 3 & 4 LF Schritt nach links, RF an LF heransetzen und LF Schritt nach links  
5 - 6 Rechte Fußspitze neben LF auftippen, Rechte Hacke neben LF auftippen  
7 & 8 RF Schritt nach rechts, LF an RF heransetzen und RF Schritt nach rechts

Dann beginnt der Tanz von vorn.  
Viel Spaß und Lächeln nicht vergessen!

Gelernt und getanzt bei: **Boots@Line in Langewahl** [www.boots-at-line.de](http://www.boots-at-line.de)