

## Heel and Toe Polka

**Choreographer:** Unknown - Australien Style

**Description:** Couple Circle Dance, 32 counts, Beginner

**Music:** Heel and Toe Polka by The Bushwackers

Formation: Paare stehen im Kreis. Gestartet wird in Ballroomhaltung, Gesicht des Mannes gegen den Uhrzeigersinn

### **2 X HEEL & TOE (MEN STARTING WITH LEFT AND WOMEN STARTING WITH RIGHT FOOT), 2 SIDEWAYS (MEN LEFT FOOT AND WOMAN RIGHT FOOT)**

- 1,2 Mann: Linke Ferse aufsetzen, LF an rechten Schienbein kreuzen  
Frau: Rechte Ferse aufsetzen, RF an linken Schienbein kreuzen
- 3,4 Mann: Linke Ferse aufsetzen, LF an rechten Schienbein kreuzen  
Frau: Rechte Ferse aufsetzen, RF an linken Schienbein kreuzen
- 5&6& Mann: LF Schritt seitwärts, RF an LF, LF Schritt seitwärts, RF an LF  
Frau: RF Schritt seitwärts, LF an RF, RF Schritt seitwärts, LF an RF
- 7&8 Mann: LF Schritt seitwärts, RF an LF, LF Schritt seitwärts  
Frau: RF Schritt seitwärts, LF an RF, RF Schritt seitwärts

### **2 X HEEL & TOE (MEN STARTING WITH RIGHT AND WOMEN STARTING WITH LEFT FOOT), 2 SIDEWAYS (MEN RIGHT FOOT AND WOMAN LEFT FOOT)**

- 1,2 Mann: Rechte Ferse aufsetzen, RF an linken Schienbein kreuzen  
Frau: Linke Ferse aufsetzen, LF an rechten Schienbein kreuzen
- 3,4 Mann: Rechte Ferse aufsetzen, RF an linken Schienbein kreuzen  
Frau: Linke Ferse aufsetzen, LF an rechten Schienbein kreuzen
- 5&6& Mann: RF Schritt seitwärts, LF an RF, RF Schritt seitwärts, LF an RF  
Frau: LF Schritt seitwärts, RF an LF, LF Schritt seitwärts, RF an LF
- 7&8 Mann: RF Schritt seitwärts, LF an RF, RF Schritt seitwärts  
Frau: LF Schritt seitwärts, RF an LF, LF Schritt seitwärts

### **3 X CLAP WITH YOUR PARTNER RIGHT HAND, 3 X CLAP WITH YOUR PARTNER LEFT HAND, 3 X CLAP BOTH PARTNERS HANDS, 3 X CLAP YOUR OWN KNEES**

- 1&2 3 x mit der rechten Hand auf die rechte Hand des Partners klatschen
- 3&4 3 x mit der linken Hand auf die linke Hand des Partners klatschen
- 5&6 3 x mit beiden Händen auf die Hände des Partners klatschen
- 7&8 3 x mit beiden Händen auf die Knie klatschen

### **RIGHT ARM TURN (4 STEPS), LEFT ARM TURN (4 STEPS)**

- 1-4 4 Gehschritte im Kreis (Uhrzeigersinn) mit eingehängter rechten Hand des Partners gehen
- 5-8 4 Gehschritte im Kreis (gegen Uhrzeigersinn) mit eingehängter linken Hand des Partners gehen

### **Option: Partner Change !!! 4 STEPS TO THE NEXT PARTNER**

- 5,6,7, Mann: 4 Gehschritte (gegen Uhrzeigersinn Kreisrichtung) zum nächsten Partner
- 8 Frau: 4 Gehschritte (im Uhrzeigersinn Kreisrichtung) zum nächsten Partner

**WIEDERHOLEN!**

[www.linedance.at](http://www.linedance.at)

Für die Vollständigkeit des Inhaltes, Übersetzungsfehler, Rechtschreibung usw. wird keine Haftung übernommen!