

Good Morning Polka

36 Counts / 4-wall / Beginner-Intermediate

Choreograph: Robert Hahn

Musik: We Only Live Once by Shannon Noll

Intro: 32 Counts



Rock forward, shuffle back r + l, rock back

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach hinten mit rechts
- 5&6 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach hinten mit links
- 7-8 Schritt nach hinten mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

Rock side, behind-side-cross, ¼ turn l/shuffle forward, ½ turn l, ½ turn l

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen
- 5&6 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr) - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
- 7-8 ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links

Rock forward, shuffle back turning ½ r, shuffle forward turning ½ r, rock back

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)
- 5&6 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (9 Uhr)
- 7-8 Schritt nach hinten mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

Rock side, ¼ turn r/sailor step, ¼ turn l/shuffle forward, step, pivot ½ l

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 ¼ Drehung rechts herum und rechten Fuß hinter linken kreuzen (12 Uhr) - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß (etwas nach vorn)
- 5&6 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr) - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
- 7-8 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3 Uhr)

Have fun... 😊