

# Running Polka



Type / Level: 32 Count, 2 Wall / Intermediate  
 Choreographie: Jean-Pierre Madge (CH - May 2021)  
 Musik: Run von OneRepublic  
 Hinweis: Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs

## 1-8 Heel Grind & Cross, Side, Weave R, Touch behind, Unwind $\frac{3}{4}$ L

- 1 RF über linken kreuzen (nur die Ferse aufsetzen - Spitze zeigt nach links)  
 2 LF Schritt nach links (RF Spitze nach rechts drehen)  
 &3, 4 RF an linken heransetzen, LF über rechten kreuzen, RF Schritt nach rechts  
 5& LF hinter rechten kreuzen, RF Schritt nach rechts  
 6& LF über rechten kreuzen, RF Schritt nach rechts  
 7 LF Spitze hinter rechtem Fuss auftippen  
 8  $\frac{3}{4}$  Drehung links auf beiden Ballen (Gewicht am Ende links) 3:00

## 9-16 Touch and Twist, Coaster Step, Out-Out-Back-Cross, Side, Touch

- 1 RF Spitze vorn auftippen (beide Fersen nach innen drehen)  
 & RF anheben (beide Fersen nach aussen drehen)  
 2 RF Schritt nach hinten (beide Fersen nach innen drehen)  
 3&4 LF Schritt nach hinten, RF an linken heransetzen, LF Schritt nach vorn  
 5& RF Schritt nach schräg rechts, LF Schritt nach links (jeweils nur die Fersen aufsetzen)  
 6& RF Schritt zurück in die Ausgangsposition, LF über rechten kreuzen  
 7, 8 RF Schritt nach rechts, LF neben rechtem auftippen

## 17-24 Chassé L, $\frac{1}{2}$ Turn R/Chassé R, Cross Rock, $\frac{1}{4}$ Turn L, $\frac{1}{2}$ Turn L/Drag

- 1&2 LF Schritt nach links, RF an linken heransetzen, LF Schritt nach links  
 3&4  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und RF Schritt nach rechts, 9:00  
 LF an rechten heransetzen, RF Schritt nach rechts  
 5, 6 LF über rechten kreuzen, Gewicht zurück auf RF  
 7  $\frac{1}{4}$  Drehung links und LF Schritt nach vorn  
 8  $\frac{1}{2}$  Drehung links und RF an linken heranziehen (ohne Gewichtswechsel) 12:00

## 25-32 Shuffle Back, $\frac{1}{2}$ Turn L/Shuffle Forward, Cross, Back, Side, Together

- 1&2 RF Schritt nach hinten, LF an rechten heransetzen, RF Schritt nach hinten  
 3&4  $\frac{1}{2}$  Drehung links und LF Schritt nach vorn, 6:00  
 RF an linken heransetzen, LF Schritt nach vorn  
 5, 6 RF über linken kreuzen, LF Schritt nach hinten  
 7, 8 RF grosser Schritt nach rechts (Oberkörper von L nach R schwingen), LF an rechten heransetzen

## Tag/Brücke (2x nach Ende der 1. und 4. Runde; 3x nach Ende der 7. Runde)

### 1-8 Rock Step, Together, Step Pivot Turn $\frac{1}{2}$ R, Full Turn R, Step, Run R + L

- 1,2& RF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf LF, RF an linken heransetzen  
 3, 4 LF Schritt nach vorn,  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts auf beiden Ballen (Gewicht am Ende rechts)  
 5, 6  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und LF Schritt nach hinten,  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts und RF Schritt nach vorn  
 7, 8& LF Schritt nach vorn, 2 kleine Schritte nach vorn (R - L)



## Smile and Dance

[Video 1](#)

