

# Heel and Toe Polka

Choreographie: unbekannt  
Beschreibung: Couple Circle Dance, 32 counts, Beginner  
Musik: Heel and Toe Polka by The Bushwackers

Formation: Paare stehen im Kreis. Dame und Herr schauen sich an und nehmen sich an beiden Händen. Dame (re Hand) und Herr (li Hand) zeigen in Kreismitte. Gesicht des Herrn gegen den Uhrzeigersinn.

## **2 X HEEL & TOE (HERR STARTET MIT LF, DAME STARTET MIT RF), 2 SIDEWAYS (HERR LF UND DAME RF)**

- 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 (HERR STARTET MIT RF, DAME STARTET MIT LF), 2 SIDEWAYS (HERR RF UND DAME LF)**

- 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 (MIT 3 SHUFFLES, HERR STARTET MIT LINKEM SHUFFLE, DAME STARTET MIT RECHTEM SHUFFLE), SHUFFLE FORWARD**

- 1&2 Mann: linker Shuffle vor (im Kreis)  
Frau: rechter Shuffle vor (im Kreis)  
3&4 Mann: rechter Shuffle vor (im Kreis)  
Frau: linker Shuffle vor (im Kreis)  
5&6 Mann: linker Shuffle vor (im Kreis)  
Frau: rechter Shuffle vor (im Kreis)

*danach die Arme lösen*

- 7&8 Mann geht mit rechtem Shuffle (gegen den Uhrzeigersinn) zur nächsten Dame  
Frau geht mit linkem Shuffle (im Uhrzeigersinn) zum nächsten Herrn