

# Good Morning Polka



**Description:** 32 Counts, 4-Wall  
**Level:** Beginner / Intermediate Polka  
**Music:** We Only Live Once by Shannon Noll  
**Choreographer:** Robert Hahn, 17.8.2014  
**Intro:** 8 Counts

## Rock Forward, Shuffles Back, Back Rock

1 - 2 RF Schritt nach vorne (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF  
3 & 4 RF Schritt nach hinten, LF an RF heransetzen, RF Schritt nach hinten  
5 & 6 LF Schritt nach hinten, RF an LF heransetzen, LF Schritt nach hinten  
7 - 8 RF Schritt zurück (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF

## Side Rock, Behind-Side-Cross, ¼-Turn L Shuffle Forward, Full Turn Forward L

1 - 2 RF Schritt nach rechts (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF  
3 & 4 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach rechts und RF vor LF kreuzen  
5 & 6 ¼-Drehung links herum dabei LF Schritt nach vorne, RF an LF heransetzen und LF Schritt nach vorne  
7 - 8 ½-Drehung links herum dabei RF Schritt nach hinten, ½-Drehung links herum dabei LF Schritt nach vorne

## Rock Forward, ½-Shuffle Turns R Back, Back Rock

1 - 2 RF Schritt nach vorne (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF  
3 & 4 ¼-Drehung rechts herum, dabei RF Schritt zur Seite, LF an RF heransetzen und ¼-Drehung rechts herum, dabei RF Schritt nach vorne  
5 & 6 ¼-Drehung rechts herum, dabei LF Schritt zur Seite, RF an LF heransetzen und ¼-Drehung rechts herum, dabei LF Schritt nach hinten  
7 - 8 RF Schritt zurück (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF

## Side Rock, ¼-Sailor Turn R, ¼-Turn L Shuffle Forward, Step, ½-Turn L

1 - 2 RF Schritt nach rechts (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF  
3 & 4 ¼-Drehung rechts herum, dabei RF hinter LF kreuzen, LF Schritt zur Seite und RF Schritt leicht diagonal nach vorne  
5 & 6 ¼-Drehung links herum dabei LF Schritt nach vorne, RF an LF heransetzen und LF Schritt nach vorne  
7 - 8 RF Schritt nach vorne, ½-Drehung links herum auf beiden Ballen (Gewicht am Ende links)

Repeat 😊