

55-åringen

En Polka av: Don Zoëgas

Musik: Øverskogen

Myhrbråtenpolka (Ingel A Myhrbråten)

- Tur 1. 2 Schottissteg i DR
 4 Snoa runt medsols
 2 Schottissteg i DR
 2 Schottissteg runt medsols
 2 Schottissteg i DR
 4 Snoa runt medsols
 2 Schottissteg i DR
 2 Schottissteg runt medsols
 Upprepas
- Tur 2. 4 Polkasteg runt motsols
 2 Polkasteg runt medsols
 4 Snoa runt medsols
 4 Polkasteg runt motsols
 2 Polkasteg runt medsols
 4 Snoa runt medsols
- Tur 3. 2 Schottissteg
 2 Schottissteg vridning ut från varandra och fram i DR
 8 Snoa runt medsols
 Upprepas
- Tur 4. 3 Polka runt medsols
 Kav 1 Polkasteg runt ett helt varv medsols
 Dam 1 Polkasteg runt ett helt varv motsols
 4 Polkasteg medsols
 3 Polkasteg runt medsols
 Kav 1 Polkasteg runt ett helt varv medsols
 Dam 1 Polkasteg runt ett helt varv motsols
 4 Polkasteg medsols
 Upprepas

Tur 1.