

AlfA-polkan

Musik: Tones orkester, Svenskesnoa eller valfri polka/snoa

Koreografi: Alf Andersson

Fattningar: Slutenfattning och midjefattning

Tur 1 Sluten fattning

4 polka medsols

Markera höger fot (tå) bakom vänster, vänster bakom höger, kavaljeren med ryggen mot mitten

Damen gör tvärtom

2 polka runt medsols

Tur 2 Bibehållen fattning

2 polka runt motsols

1 polkasteg och 2 gångsteg i dansriktningen, kavaljeren backar

2 polka runt medsols (ett varv)

2 gångsteg i dansriktningen, kavaljeren backar

Vänd upp på 1 polkasteg medsols

Tur 3 2 gångsteg (midjefattning)

2 polka runt medsols

2 gångsteg (midjefattning)

4 polka runt motsols

Vänd upp på 4:e polkasteget

Dansen börjar om