

ARMKROKSPOLKA MED BYTE

Danstyp	Polka
Ursprungsland	Sverige
Musik	Polka (med rask takt). Se exempel nedan.
Koreografi	Karin och Sven Andersson, Helsingborg
Fattningar	Hambofattning och armkroksfattningar.
Steg	Polkasteg, schottissteg och gångsteg.
Utgångsställn.	Parvis i öppen ring, med hambofattning

Tur 1	a)	Med hambofattning dansar paret fyra polkasteg två varv medsols. Sedan öppnar man upp (båda får då ansiktena riktade i dansriktningen), tar armkrok (dams vänstra arm i kavaljers högra), samt tar två schottissteg i dansriktningen och fortsätter med att tillsammans svänga ett varv medsols med fyra gångsteg (kavaljeren tar framlänges gångsteg och damen tar baklänges gångsteg i svängen).
	b)	Tur 1a upprepas.
Tur 2 (bytestur)	a)	Med dams front riktad mot ringens mitt och kavaljers front riktad utåt tas höger armkrok, varefter man med fyra schottissteg dansar 1 3/4 varv medsols. Armkroksfattningen släpps och med ytterligare två schottissteg avancerar man mot nästa dansare i ringen (kavaljeren rör sig mot framförvarande dam och damen rör sig mot bakomvarande kavaljer). På den nya positionen gör båda en parisersväng med fyra steg (både kavaljer och dam svänger motsols).
	b)	Tur 2a upprepas.

Turerna upprepas i nämnd ordning tills musiken tar slut.

Några exempel på passande musik

1. Polka efter Sigurd Eggen
Knapphändigt; Knapphändiga låtar 2
2. Röråspolkan (något snabbare låt)
Spelglädje ger dansglädje; Anitas
3. Lycklige Henriks polka
Västanvind; Vetlanda Dragspelsklubb
4. Sawmyllehaugens polka (något snabbare låt)
Det spelar en Göing
5. Åsebergspolka
Till sommaren & dig 2004; Trippex / C-laget