

En Polka i förbifarten

Reviderad 17-09-2016

Dans: Polka
Musik: Vårt förslag Polka efter Hallonlöv med Durbälgarna.
Koreografi: Kerstin o Per-Olof Hallgren, Segeltorp, Sep. 2015.
Steg: Polkasteg,tåstuds, gångsteg, snoasteg.
Fattningar: Enkel midjefattning, Enkel-, Dubbel-, och Sluten handfattning.
Utgångsst: Parvis i öppen ring, vända i dansriktningen.

1 polkasteg + 2 tåstuds med innerfot och 2 handklapp, snett ifrån varandra i Dr.

1 polkasteg + 2 tåstuds med ytterfot och 2 handklapp, snett mot varandra i Dr.

Omdans: Sluten HF polkasteg, steg, steg runt 1 varv medsols.

Enkel MF, polkasteg, steg, steg rakt i Dr.

Parisersväng på 4 steg (Dam medsols, Kav motsols).

4 polkasteg i Dr med "Rullning", börja med bred dubbel HF, mot varandra, rygg om rygg, släpp främre händerna och vänd hela varvet runt mot varandra, avsluta framåt med enkel HF.

Dam och Kav gör en parisersväng på 4 steg till resp. Kav, Dam.

(Dam medsols fram, Kav motsols bakåt)

Dansen börjar om

"Förbifart Stockholm" innefattar Världens längsta Tunnel i Stads- eller Stadsnära, miljö 18 km lång, från Kungens Kurva i söder till Häggvik i norr.

