

HÅKONS POLKA

Danstyp	Polka
Ursprungsland	Sverige
Musik	Storskotskin has Håkon. CD Oppdal Spellmannslag, "Dans"
Koreografi	Karin och Sven Andersson, Helsingborg
Fattningar	Enkel handfattning och valsfattning
Steg	Polkasteg och gångsteg.
Utgångsställn.	Parvis i öppen ring, med enkel handfattning

Tur 1	a) Paret tar fyra svängande polkasteg framåt i dansriktningen. Sedan tar man valsfattning och dansar runt medsols med fyra polkasteg. b) Fattningen släpps och paret gör en do-si-do-passage med fyra polkasteg (först förbi höger axel med två polkasteg och sedan förbi vänster axel med två backande polkasteg). Därefter greppar man valsfattning och dansar runt medsols med fyra polkasteg.
Tur 2	a) Med bibehållen valsfattning orienterar paret sig så att man befinner sig snett till höger om varandra; kavaljeren har fronten i dansriktningen och damen har ryggen i dansriktningen. Paret tar nu fyra gångsteg i dansriktningen (dam backar), svänger snabbt medsols så att kavaljeren hamnar med ryggen i dansriktningen och tar åter fyra gångsteg i dansriktningen (kavaljer backar). Paret svänger nu ett kvarts varv motsols (kavaljer får ryggen mot ringen mitt) och tar åtta markerande steg sidledes i dansriktningen (dvs. sida-intill-steg fyra gånger). b) Fattningen släpps och paret gör en do-si-do-passage med åtta gångsteg. Därefter greppar man valsfattning (kavaljer får ryggen mot ringen mitt) och paret tar åter åtta markerande steg sidledes.
Tur 3	Tur 1a och 1b upprepas
Tur 4	Tur 2a och 2b upprepas, men i sidstegssekvensen tar man tio markerande sidsteg (dvs. sida-intill-steg fem gånger).
Tur 5	Tur 1a och 1b upprepas
Tur 6	Tur 2a och 2b upprepas (dvs. åtta sidsteg)
Tur 7	Tur 1a och 1b upprepas
Tur 8	Tur 4 upprepas (dvs. tio sidsteg)

Anmärkningar:

- Vid sidstegssekvenserna får man gärna markera takten ytterligare med armsvängar.
- Om dansen dansas till annan polkamusik görs genomgående åtta sidsteg. Exempel på några andra lämpliga polkor är: Polka från Kinna (Vänga Spelmän, ...i dansens virvlar) ; Idas låt'n, (Staffan Svensson m.fl., Ere såån de ske lååt 3) ; Kalle Gladens Polka (Ingvar Karlssons egna låtar med Durspelarna).