



Hockeypolka

Korreograf: Ingrid Larsson, Fdg Nerka, Örebro. Hösten 2015

Dansen är tillägnad våra 2 barnbarn som är riktiga "sportfreak" när det gäller fotboll och framför allt Ishockey. De bor i ishockeyns hemland Kanada.

Jag har försökt föra in lite hockey i dansen. 1a turen med stora skridskoskär, både framåt och bakåt. Tacklingar i 2a turen och "High-Five" i mellansticket.

Musik: Ishockeypolka med SvenTumba Johansson

Uppställning: Parvis i ring efter varandra. Korsfattning hh över.

Tur 1. *Båda börjar med höger fot.*

Skridskoåkning, ta långa skär

Ett polkasteg snett ut mot höger, ett polkasteg snett fram till vänster, samtidigt som man gör vändning så att 3e polkasteget tas med höger fot snett bakåt (inåt) och därefter vänster fot snett bakåt (utåt). Ta stora steg, så det liknar skridskoskär.

Hh. kedja med polkasteg. Damen rör sig på 4 polkasteg medsols i ringen fram till nr 4 (egen kav =1). Kav börjar med att vända på 2 steg, (för att få rätt fot till polka-omdansningen), därefter polkasteg motsols i ringen fram till nr 4.

Omdansning med 2 polka 4 snoa, 2 polka, 4 snoa. Stanna i ring vända inåt.

Tur 2 *Tackling*

2 polkasteg in mot mitten. 2 snabba höftstötar mot grannen, 2 snabba höftstötar mot egen. *Räkna "polkasteg-polkasteg - bump-bump, bump-bump" på 4 takter. (Det är inte lätt att skriva dansbeskrivning!).* 2 små polkasteg bakåt utåt. 2 höftstötar mot grannen, 2 höftstötar mot egen.

Upprepas med polkasteg in och "bump-bump" men nästa gång man dansar polkasteg bakåt avslutas turen i st för "bump-bump" med 4 gångsteg upp i ring genom att damen vänder motsols under egen vänster arm. Stanna med kav med ryggen mot mitten. Dam i ytterring vänd mot kavaljeren.

Mellanstick.

High Five

Parisersväng med 4 gångsteg i dansriktningen + "high five" med höger hand på 4.e steget. Upprepas mot dansriktningen med vänster hand.

Tur 3 *Sidbyte - skridskoåkning*

Ingen handfattning. Ett polkasteg fram, byt plats med ett polkasteg med damen bakom kav, ett polkasteg tillbaka dam framför kav, ett polkasteg rakt fram. 4 polka-omdansning.

Upprepa tur 3.

Dansen tas om från början.

Avslutas med tur 1