

Jör-Lis Svingen

Danstyp	Polka
Ursprungsland	Sverige
Musik	Valfri polka
Koreografi	Anne-Marie och Claes Persson
Fattningar	Enkel- och dubbel handfattning
Steg	Gångsteg
Utgångsställning	Parvis i öppen ring, enkel handfattning

Takt 1-4

Fyra gångsteg i dansriktningen, vänd ett $\frac{1}{4}$ varv mot varandra (Kavaljeren medsols, damen motsols)

Byt till dubbel handfattning

Fyra gångsteg i sidled i dansriktningen sida-bakom-sida-framför (kavaljeren börjar på vänster- och damen på högerfot)

Takt 5-8

Byt plats. Släpp kavaljerens höger- och damens vänsterhand. På fyra gångsteg går damen ett $\frac{1}{2}$ varv medsols under armarna. Kavaljeren går från innerring till yttering motsols på fyra gångsteg.

Byt till dubbel handfattning.

Fyra gångsteg i sidled mot dansriktningen sida-bakom-sida-framför (kavaljeren börjar på vänster- och damen på högerfot)

Takt 9-12

Byt tillbaka till plats. Släpp kavaljerens höger- och damens vänsterhand. På fyra gångsteg går damen ett $\frac{1}{2}$ varv medsols under armarna. Kavaljeren går från yttering till innerring motsols på fyra gångsteg. Släpp händerna.

Dos i do på fyra gångsteg, möts höger mot höger sida.

Takt 13-16

Tag högerhand i högerhand och gå ett varv medsols på fyra gångsteg. Stanna så att kavaljeren har ansiktet i dansriktningen och damen ansiktet mot dansriktningen

Kavaljeren går fyra gångsteg i dansriktningen till framförvarande dam.

Damen går fyra gångsteg mot dansriktningen och möter ny kavaljer

Dansen upprepas

Dansen kan även dansas parvis, då takt 15-16 byts till

Tag vänsterhand i vänsterhand och gå ett varv motsols på fyra gångsteg

Dansen är tillägnad Dansföreningen Svingen på sitt 5-årsjubileum 14-5-2011.

Från Bjärreds gammeldansgäng.