

# PINGLAN

Danstyp	Polka
Ursprungsland	Sverige
Musik	Labakkalaget-Aoret rundt i Luster "Nett so han Arild"
Koreografi	Gullevi o Bo Zederin Västkostdansarna
Fattningar	Varsoviennefattning, valsfattning, främre händerna(kav. v – dam h)
Steg	Polkasteg, gångsteg
Utgångsställning	Parvis öppen ring med varsoviennefattning

- Tur 1**  
(takt 1-8)
- Med varsoviennefattning dansas 2 polkasteg i dansriktningen – släpp v. händerna – damen går medsols på 4 gångsteg, runt kav. till innerring. Kav. går 4 gångsteg rakt fram.  
Detta upprepas – nu går kav. på 4 gångsteg runt damen till egen plats. Damen går 4 gångsteg rakt fram.
- (takt 9-16)
- Med varsoviennefattn. dansas 2 polkasteg i dansriktningen – sedan gör kav. v. fot fram – v. intill – h.fot bak – h. intill  
dam h.fot fram – h. intill – v.fot bak – v.intill
- Takt 9-16 upprepas.
- Tur 2**  
(takt 17-32)
- Parisersnurr på 4 gångsteg (dam medsols-kav.motsols) – do sa do på 4 gångsteg – 4 polka runt (valsfattning)  
Upprepas.
- Tur 3**  
(takt 33-48)
- Kav. v.hand i damens h.hand (främre händerna) – på 4 polkasteg dansas: 2 polkasteg i dansriktningen – på steg 3 vänder damen medsols under kav. v. arm – på steg 4 backar damen med valsfattning.  
2 gångsteg mot dansriktningen (kav. backar) – 2 gångsteg i dansriktn. – 4 snoa  
Upprepas.
- Tur 4**  
(takt 49-64)
- 4 aviga polkasteg (valsfattn.) – 4 snoa – parisersnurr på 4 gångsteg  
Upprepas.

Till denna musik går dansen rakt igenom två gånger. Därefter dansas tur 1 en gång - dansen avslutas med parisersnurr fram och tillbaka.

*Dansen tillägnad en av våra juniorer i dansgruppen när hon fyllde "tamt" (50 år).  
Vi dansade den för henne första gången på hennes kalas 2007-10-13 i Torstlanda*