

PROMENAD PÅ LANDET

Danstyp	Promenad/Schottis
Ursprungsland	Sverige
Musik	Glesbygdssnoa; Russindalens Spelmän, CD Dansglädje
Koreografi	Karin och Sven Andersson, Helsingborg
Fattningar	Enkel midjefattning, enkla handfattningar, hambofattning
Steg	Gångsteg, snoaomdansningssteg, schottissteg, polkasteg
Utgångsställning	Paret står i öppen ring med enkel midjefattning

Tur 1	a)	Paret går fyra steg framåt och svänger sedan ett varv medsols med fyra steg (damen backar i svängen). Man tar återigen fyra steg framåt och svänger sedan ett varv motsols med fyra steg (kavaljer backar i svängen). Paret fortsätter framåt i dansriktningen med tre gångsteg samt markerar och vänder mot varandra $\frac{1}{2}$ varv på det fjärde steget. Samtidigt med vändningen byts fattningen till enkel handfattning (dams höger i kavaljers vänster). Sedan går man tre gångsteg och ett markeringssteg mot dansriktningen.
	b)	Paret vänder $\frac{1}{2}$ varv och med bibehållen enkel handfattning går kavaljeren fyra korta steg i dansriktningen, samtidigt som damen svänger ett varv medsols under upplyfta händer. Avslutningsvis tar man hambofattning och gör en snoaomdansning tillsammans med fyra steg.
Tur 2		Tur 1a och 1b upprepas.
Tur 3		Paret tar enkel midjefattning och dansar två schottisomgångar. Sedan släpps fattningen och man gör två parisersvängar (åt båda hållen med 4 + 4 steg). Avslutningsvis tar man hambofattning och dansar två polkasteg och fyra snoaomdansningssteg medsols.
Tur 4 och 5		Turerna 1 och 2 upprepas.
Tur 6		Tur 3 upprepas.
Tur 7		Tur 1a och 1b dansas en gång.