



2015-09-19

Uppdaterad av koreografen 2015-09-21

VÄSTKUSTPOLKA

Danstyp	Polka
Ursprungsland	Sverige
Musik	”Sveasrådjursoppa” med Drag ma haba givi (best cd 070-339 71 05 Magnus)
Koreografi	Maud Nilsson o Lasse Liljengren Väst kustdansarna
Fattningar	Sluten fattn., enkla handfattningar, butterfly fattn., omvänd sluten fattn.
Steg	Polkasteg, gångsteg, sväv, markeringssteg, steg enl. polka-”bakmes från Kall”
Utgångsställning	Med sluten fattn. parvis efter varandra i ring – sidan i dr.

Tur 1
(takt 1-16) 4 polka medsols – främre händerna – på 4 gångsteg går dam under arm – därefter går kav.på 4 gångsteg under arm.

2 polka medsols – 4 sväv (dam börjar med ryggen i dr)

(takt 17-32) Tur 1 upprepas

Tur 2
(takt 33 - 48) 1 långsamt sidsteg (2 takter) – 4 snurrebock steg

Rullar på 3 polkasteg med ”butterfly”fattn. med början släppa främre händerna – avslutar med att kav. i ytterring vänd i dr. gör 2 markeringssteg på stället (h-v) – dam i innerring med ryggen i dr.(samlar fötterna) - står sida vid sida med omvänd sluten fattn. (utgångsställning som i bakmes)

2 polka bakmes från Kall med synkoperingssteg

(takt 49 – 64) Tur 2 upprepas

Dansen upprepas från början

Stegbeskrivning: synkoperingssteg – ett kort litet hopp

Kav: räknar å-1-2-3-4

å – ett litet kort hopp

1 – går in m v.fot vriden motsols (sidan i dr.)

2 – sätter ner h.fot i dr. vriden motsols (hälen i dr.)

3 – sätter ner v. fot bakom h. (samla)

4 – roterar motsols på klackarna - är nu i utgångsläget



Dam: räknar 4-å-1-2-3
börjar med att samla (samtidigt som kav. gör sina markeringssteg)
4 – vrider på klackarna
å – ett kort litet hopp
1 – går in med v. fot vriden motsols (sidan i dr)
3 – sätter ner h. fot i dr. vriden motsols (hälen i dr.)
4 – sätter ner v. fot bakom h. fot

En gammal dansbeskrivning som vaknade till livs med denna glada o fartfyllda musik o med lite ändring i beskrivningen nya ideér o steg i gammaldans sammanhang blev dansen till. Lite från polskans värld i polka fart.

Om man har svårt med synkoperingsteget kan man rulla på 3 polkasteg o 1 på stället - därefter gör man 4 aviga polka.

Visades första gången i S:a Ljunga 2015-09-19