

Namn	Hammarpolka
Danstyp	Polka (Bytespolkavariant)
Ursprungsland	Sverige
Musik	Fröjd på vischan, Bröderna Lindkvist specialarrangemang
Koreografi	Carl Kjellin Och Linnea Barthelmann, Oskarshamn
Fattningar	Valsfattning, enkel handfattning
Steg	Polkasteg, swingsteg
Utgångsställning	Parvis i stor ring, kav. med ryggen mot mitten

- Tur 1** Enkel handfattning höger i höger, 1 polkasteg mot och 1 från varandra, dam medsols under arm på 2 polkasteg. 4 polkasteg medsols i dansriktningen.
- Takt 1-8
- Takt 9-16 Tur 1 upprepas
- Tur 2** Dubbel handfattning- vänd 3/4 varv var för sig på 2 polkasteg- kav. medsols och dam motsols, släpp först bakre händer. 1 polkasteg från varandra, 1 polkasteg mot varandra med handklapp. 4 polka medsols i dansriktningen.
- Takt 17-24
- Takt 25-32 Tur 2 upprepas
- Tur 3** Hel ring.
- Takt 33-40 1 polkasteg inåt- 1 polkasteg utåt, vänsterhandsdam motsols under kav. vänstra arm på 2 polkasteg. 4 polka medsols i dansriktningen.
- Takt 41-48 Tur 3 upprepas- avslutas parvis mot dansriktningen.
- Tur 4** Enkel handfattning höger/vänster. 1 polkasteg framåt-utåt mot dansriktningen- 2 polkasteg byt plats- kav. framför dam och vänder till dansriktningen. 1 polkasteg till nästa partner- (kav framåt/dam bakåt dansriktningen) 4 takter swingomdansning.
- Takt 49-56
- Takt 57-64 Tur 4 upprepas (Avsluta med ursprungsuppställning)
- Dansen börjar om