

Namn	Polsmazurka
Danstyp	Mazurka
Ursprungsland	Sverige
Musik	Valfri Pols eller Mazurka
Koreografi	Siv Karlsson, Dansfolket
Fattningar	
Steg	
Utgångsställning	Parvis i öppen ring, enkel midjefattning
Tur 1	Två Mazurka (<i>Frykdalssteg</i>) framåt i dansriktningen Sex springsteg runt med bibehållen fattning Upprepas en gång
Tur 2	Byt plats på två sidsteg (<i>försteg i sidled</i>), damen bakom första gången. Byt tillbaka, damen framför Fyra snurrebocksomdansningar med sluten fattning
Tur 3	Kavaljers vänstra, damens högra hand, fyra försteg. På de två sista dansar damen under kavaljers arm ett eller två varv Fyra snurrebocksomdansningar med sluten fattning Upprepas en gång
	Dansen om från början