2023 03 22, Ingela och Håkan Lindberg

Snoepolska från Halland

Musik: Slät polskemelodi i "lagom rundpolsketempo".

Försteg: Valfritt antal med ytterfot på 1 och innerfot på 3 samt midjefattning.

Kavaljeren vrider upp ett halvt varv framför damen inför omdansningen.

Omdansning: Kavaljer; Med ryggen i dansriktningen isättes vänster fot med klacken i dansriktningen och böjt ben, utanför danslinjen 1. Svepande isättes höger fot, via klacken, framåt i dansriktningen på 2 (då sker även en medvridning på vänster fot) åtföljt av att sno*, nästan ett halvt varv medsols på fotbladet, fram till en mjuk isättning av höger klack i dansriktningen på 3. Sedan ny isättning av vänster fot på 1. Kroppstyngden alltså på vänster fot på 1, och på höger fot på både 2 och 3.
Dam; Höger fot ett steg framåt i dansriktningen, med böjt ben på 1. Vänster fot isättes framåt-utåt med tårna åt höger från dansriktningen och böjt ben på 2. Med tyngden kvar på vänster fot lyfts klacken och damen glider runt ett halvt varv på vänster fotsula. Då klacken lyfts sträcks vänster ben något, vilket underlättar glidningen och ger en gungande rörelse som stoppas genom att klacken isättes på 3, med position i varvet lagom för att böja höger ben för nytt steg framåt enligt 1 ovan. Kroppstyngden alltså på höger fot på 1, och vänster på 2 och 3.

* sno = glida runt/rotera på fotbladet.

Utförande: Vi dansar denna dans med mjuk svikt men med tydliga, dock mjuka, klack/fotisättningar på 1 och 3, varvid rotationen känns avstannande mellan 3 och 1, och kraftfull mellan 1 och 3, allramest från 2 till 3.

Upplysningar om dansen: Vi fick den visad för oss av två par polskedansare från Falkenberg respektive Varberg i samband med en polskekurs i början av 2000-talet, och har använt den flitigt som alternativ dans till slängpolskor och liknande låtar.