

NORDLEK 2018

Fællesdans Sverige

Polska fra Bingsjö.

Opstilling: Parvis i kreds med front fremad i danseretningen.

Fatning: Under fortrinet har man "alm. fatning". Damens venstre hånd på herrens overarm og herren fatter med venstre hånd om damens højre oven fra.

Under omdansningen har man "svensk dansefatning" hvor herren holder højt oppe på damens højre overarm med venstre hånd.

Musik: Hele dansen dances i en 3-tælling. Musikken spiller med lige betoning på alle taktdele.

Polska-fortrin.

Fremad i danseretningen. Yderste fod sættes frem på 1, Inderste fod føres forbi på 2 og sættes i gulvet på 3.

Omdansning:

Herren. Venstre fod sættes fremad(1). Drejning på venstre fodsål medens højre fod løftes og sættes i gulvet en fodslængde fra venstre (2). Drejning på venstre fodsål og højre hæl og højre højre fodsål sættes i gulvet (3).

Damen: Inddansning: Damen "venter" på (1). Højre fod sættes frem imellem herrens fødder(2). Venstre fod et temmelig langt trin fremad (3).

Herefter højre fod sættes ved siden af venstre fod med tåstøtte (1). Højre fod sættes frem imellem herrens fødder(2). Venstre fod et temmelig langt trin fremad (3).

Ved begyndelsen af omdansningen "venter damen et trin" så hun først begynder med højre fod på herrens andet trin.

Dansen: Efter nogle fortrin dances omdansningen. Der veksles mellem fortrin og omdansning efter behag.