

HAMBOPOLSKA MED VALS. Svensk fællesdans til NORDLEK 2024

Fra JÄRVSÖ

Musik: Ved NORDLEK 2024 bruges melodien Wigers Polska.

Opstilling: Parvis med enhåndsfatning. Front i danseretningen.

Trin: "Forsteg" Tretælling: Yderste fod sættes frem i danseretningen (1, 2) indvendig fod sættes til på (3). Lille drejning mod hinanden.

Med front mod hinanden sættes inderste fod bagud i dr. (1, 2) og yderste sættes til på (3) Hambotrin, valsetrin avet om.

1 – 2 "Forsteg" fremad og bagud i danseretningen.

3 – 4 2 hambo-forsteg som i almindelig Hambo.
Herefter almindelig svensk fatning resten af dansen.

5 – 8 4 hambo-trin rundt. Herren slutter med ryggen - og damen front i danseretningen.

1 "Overgangs-trin" Herren sætter venstre fod til siden (1) og højre fod trækkes til (2, 3) (Ud af kredsen)

Damen h.f. (1) og v.f. sættes til på (2, 3). Vægten bliver på H. v.f. og D. h.f.

2 – 8 Parvis 7 valse avet om. Herren begynder 1 trin med højre- og Damen med venstre fod.
Herren slutter med front i danseretningen efter 7. trin.

9 "Overgangs-trin" Herren v.f. og Damen h.f. mod midten (1) og trække modsat fod til på (2, 3)

10 - 16 Herren 7 hambo-trin. Start med højre fod.

Damen venstre fod til siden med drejning medsols (1), højre fod trækkes til (2) medens drejningen fortsætter til ½ omgang . Højre fod sættes frem imellem herrens fødder (3).
Derefter 6 hambo-trin rundt.

Herren slutter med ryggen - og damen med front i danseretningen.

9 – 16 Overgangs-trin og vals avet om som beskrevet oven for.

Dansen fortsætter med skiftevis hambo og vals som beskrevet.

Efter hambo har herren ryggen i danseretningen og efter vals har damen ryggen i danseretningen.