

## Polska, Tjöck. Finsk fællesdans til NORDLEK 2024

Opstilling: Parvis med front i danseretningen. Enhåndsfatning

Trin: Gangtrin og "polskatrin"

Par-polska:

Tohåndsfatning med egen danser. Fingrene er krummede. Venstre håndflade opad og højre nedad når der dances medsols. Modsat modsols.

Polskatrin: Højre polskatrin: 1 chasse begyndende med højre fod og 1 gangtrin frem med venstre fod. Dances "1 og 2 – 3". Venstre polskatrin starter med venstre fod.

### Afdeling 1.

A: 1 – 4

B: I: 5 – 8 :I 36 gangtrin fremad i kredsen.

**Afdeling 2.** Par-polska: Musikken spilles 3 gange.

C: 9 – 10 5 gangtrin medsols rundt. Alle starter med venstre fod. Appel på 3. trin

11 – 15 5 højre-polskatrin medsols rundt. Slutter med venstre gangtrin fremad.

9 – 10 5 gangtrin modsols rundt. Alle starter med højre fod. Appel på 3. trin

11 – 15 5 venstre-polskatrin modsols rundt. Slutter med højre gangtrin fremad.

9 – 10 5 gangtrin medsols rundt. Alle starter med venstre fod. Appel på 3. trin

11 – 15 5 højre-polskatrin medsols rundt. Slut: Herrerne beholder vægten på højre fod og sætter venstre fod løst til. Damerne slutter med gangtrin med venstre.

### Afdeling 3.

D: 16 – 19 Herrerne går "gåsegang" i en indvendig kreds medsols rundt. 12 gangtrin. Start med venstre fod. På de sidste 4 gangtrin danner herrerne dobbeltkreds.

E: 20 Yderligere 3 gangtrin medsols. (v-h-v) Appel på 1. trin

21 – 27 7 højre-polskatrin medsols rundt. Slut: Herrerne beholder vægten på højre fod og sætter venstre fod løst til.

D: I: 16 – 19 :I Herrerne slipper fatningen og fortsætter 24 gangtrin i gåsegang medsols rundt.

Damerne går med i kredsen bagved deres dansepartner. Efter 12 gangtrin dannes dobbeltkreds.

### Afdeling 4.

E: 20 Alle går 3 gangtrin medsols. (v-h-v). Appel på 1. trin.

21 – 27 7 højre-polskatrin medsols rundt. Slut: Herrerne beholder vægten på højre fod og sætter venstre fod løst til.

D: I: 16 – 19 :I Med et klap vender alle over venstre skulder og danner en kreds med front udad. 24 gangtrin modsols i kredsen. Armene holdes i skulderhøjde.

E: 20 Alle vender over venstre skulder og danner dobbeltkreds og går 3 gangtrin medsols. (v-h-v). Appel på 1. trin.

21 – 27 7 højre-polskatrin medsols rundt. Slut: Herrerne beholder vægten på højre fod og sætter venstre fod løst til.

### Afdeling 5.

Afdeling 2 gentages. Også musikken. Spilles 3 gange.

C: 9 – 10 5 gangtrin medsols rundt. Alle starter med venstre fod. Appel på 3. trin

11 – 15 5 højre-polskatrin medsols rundt. Slutter med venstre gangtrin fremad.

9 – 10 5 gangtrin modsols rundt. Alle starter med højre fod. Appel på 3. trin

11 – 15 5 venstre-polskatrin modsols rundt. Slutter med højre gangtrin fremad.

9 – 10 5 gangtrin medsols rundt. Alle starter med venstre fod. Appel på 3. trin

11 – 15 5 højre-polskatrin medsols rundt. Slut: Kompliment for egen. Tohåndsfatning.