

GAMLA POLSKA (Oude polka, Zweden)

Opstelling : Paarsgewijs in dubbele flankcirkel in de dansrichting.

Open danshouding. Vrije hand in de heup.

Passen : Wisselpas (wssp) met licht accent op de eerste pas, wandelpas. (wp)

A1 1-4 Acht promenadepassen in de dansr. buitenvoet beginnend.
met groet op de achtste pas

5-8 Als A1 1-4

A2 1-8 Verder in de d.r. met wssp. En afwiselen rugw. En voorw. zwaaien van de gevatte hn. De romp draait mee. Bij 't einde de houding verbreken. Ieder zet beide hn. in de heupen.

B1 1 Een kleine achterompas uit elkaar H. naar binnen, D. naar buiten

2 Een grote achterompas naar elkaar met plaats wisselen .H. schuift achter de D. door.

3 Hij vat haar r.h. op haar rug en met drie snelle l.p. draait hij onder eigen arm eenmaal r. om met rust op de vierde tel. Zij danst ter plaatse.

4 Hij zet met een boog de r.v. over de l.v. en weer terug. Zij danst in spiegelbeeld. De gevatte handen zijn op schouderhoogte.

5-8 Als B1 1-4 doch met gewisseld rolpatroon. Hij begint naar buiten.

9-16 Zoals B1 1-8. Eindigen op de kringlijn. D ; met de rug, H. met front in de dansr. Zij vatten elkaars binnenste hand. (H., l., D., r.)

B2 1 Samen een wssp. In de dansr. zonder draaien.

2 Met nog een wssp. Draait zij onder de armen door.

3-4 In gewone dansh. samen eenmaal r. om met twee wisselpassen

Als B2 1-8. Eindigen front naar elkaar, handen los

C1 1-2 Allen maken een wssp. naar r. en hak- en teenfiguur met l.v.

3-4 Allen een wssp. l. doch r. om draaien plaats wisselen (hij met de rug in de dansrichting.

5-8 Als C1 3-4. Eindigen in dubbele flankcirkel.

D1 1-3 In gewone dansh., andehalve toer rechtsom.

4 Hak-en teenfiguur, Hij r., Zij l.

5-7 Als 1-3 andehalv toer linksom

8 Hak-en teenfiguur, Hij l., Zij r.

D2 1-8 Zoals D1 1-8



GAMLA POLSKA

A

1c

2c

B

C

D