



SVENSKA FOLKDANSENS VÄNNER

POLKA

- Fattning** Slutten fattning nr 2, kavaljer med vänster sida, dam med höger sida i dansriktningen, när paret börjar dansen. När polka förekommer i andra sammanhang än som självständig pardans används även slutten fattning nr 4A.
- Allmänt om dansen** Polka dansas parvis vanligen medsols runt ett halvt varv på varje takt med växelvis vänster och höger polkasteg. Polkan kan också dansas motsols runt.
- Utförande** Kort beskrivning av vänster steg:
vänster–höger intill–steg vänster–hopp vänster.
- Kort beskrivning av höger steg:
höger–vänster intill–steg höger–hopp höger.
- Beskrivningen är gjord för musik i 2/4 takt.
- Kavaljerens första steg (vänster polkasteg, utförs på 1 takt):
Kavaljeren börjar med att på första taktdelen sätta vänster fot i rörelseriktningen i sidled, samtidigt som höger fot lyfts. På andra taktdelen sätts höger fot intill vänster fot, samtidigt som vänster fot lyfts. På tredje taktdelen sätts åter vänster fot i rörelseriktningen i sidled, samtidigt som höger fot lyfts. På fjärde taktdelen görs ett litet hopp på vänster fot och vändning ett halvt varv.
- Damens första steg (höger polkasteg, utförs på 1 takt):
Damen börjar med att på första taktdelen sätta höger fot i rörelseriktningen i sidled, samtidigt som vänster fot lyfts. På andra taktdelen sätts vänster fot intill höger fot, samtidigt som höger fot lyfts. På tredje taktdelen sätts åter höger fot i rörelseriktningen i sidled, samtidigt som vänster fot lyfts. På fjärde taktdelen görs ett litet hopp på höger fot och vändning ett halvt varv.
- Vändningen** När paret skall vända från medsols till motsols polka, bör kavaljeren ha damen framför sig i dansriktningen. Kavaljeren tar ett kort polkasteg framåt något till vänster ett kvarts varv och dansar sedan ett kort polkasteg i sidled. Paret fortsätter dansa motsols runt ett halvt varv på varje takt.
- Vid vändningen använder alltså paret två polkasteg på ett halvt varv. Detsamma gäller vid vändning från motsols till medsols polka, då kavaljeren tar ett kort polkasteg framåt åt höger, damen ett åt vänster, för att sedan fortsätta medsols runt.
- Notis om dansen** Polka är en valsvariant i 2/4 takt. Steget är detsamma som i valsen, men takt och rytm skiljer sig. Dansen har tidigare ibland kallats för "Hoppavalsen".
- Polkan lanserades år 1840 i Paris på Théâtre Odéon och spreds snabbt över hela Europa (Henry Sjöberg).