

# *Polka*

Olivier Pécheux, juin 2010

## *Formation*

C'est une danse de couples, position danse sociale (garçon face à la fille, son bras droit est dans le dos de la fille, son bras gauche offre sa main, bras ouvert; la fille pose délicatement sans poids sa main droite dans la main gauche du garçon, et sa main gauche est sur l'épaule droite du garçon).

Chaque couple évolue en tournant sur lui même dans le sens horaire et progresse sur le cercle de danse dans le sens antihoraire.

## *Pas*

C'est une musique à deux temps. Chaque mesure permet de faire un demi tour. Le pas suivant est décrit pour le garçon, la fille inverse mesure 1 et mesure 2. Au début, le garçon est dos au centre.

Sur le premier temps de la mesure, il y a un léger tombé, et il y a un petit élan juste avant.

<i>mesure</i>	<i>temps</i>	<i>pieds</i>
<i>1</i>	<i>1</i>	G écarté à gauche en faisant un quart de tour sens horaire. Le pas est grand car on passe devant son partenaire. C'est ce pas qui fait la progression
	<i>et</i>	D sur place en faisant un huitième de tour
	<i>2</i>	G sur place en faisant un huitième de tour
<i>2</i>	<i>1</i>	D sur place en faisant un quart de tour
	<i>et</i>	G sur place en faisant un huitième de tour
	<i>2</i>	D sur place en faisant un huitième de tour