

Formation

Danse en cercle, sans se donner les mains. Bras en bas

Version collectage (un seul collectage!)

Tous les pas se font sur le cercle et progressent vers la D

- pas de polka DGD, corps tourné plutôt vers la D
- pas de polka GDG, corps tourné plutôt vers la D
- D, sursaut D, en se retournant, corps tourné vers la G, progression vers la D donc en arrière
- pas de polka GDG, corps tourné plutôt vers la G donc à reculons. On se retourne vers la gauche au pas suivant.

Version bal (pratique de bal dans le Lot)

On fait pareil en inversant les sens et les pas. Départ pied G, progression du cercle sens horaire

Avance-recule centre

Tous les pas se font sur le rayon, face au centre

- 2 pas de polka en avant vers le centre
- 2 pas de polka en reculant

Variante bal (pratique de bal dans le Lot)

Sur la première partie de la musique, on fait la version bal; sur la deuxième partie, on fait des "avance-recule" centre