

Polka

Olivier Pécheux, www.dansetrad.fr, février 2011

Type et musique

Danse de couple, position danse sociale, évolution globale dans le sens du bal (antihoraire). Musique à 2 temps (1 et 2 -).

Description de la danse

Rythme: 1 2 3 hop, 1 2 3 hop...

Mesure 1: 1 et 2 (ou 123-): 3 appuis départ pied extérieur au couple (H: GDG, F: DGD)

Mesure 2: 3 appuis départ de l'autre pied

On fait un demi tour à chaque mesure sens horaire (chaque pas de polka), ce qui permet de progresser dans le sens du bal.