

7-trins-polka (seven-step-polka) Shetlandsøerne

Opstilling: Parvis. Herren lægger venstre arm om damens liv, hun sin venstre hånd på hans nærmeste skulder.

Trin: Løbetrin, hoptrin.

1 - 4 7 små løbetrin og et lille spark frem i danseretningen, beg. med udvendig fod.

5 - 8 Det samme baglæns. Beg. med indvendig fod.

9 - 10 3 små løbetrin og et spark. Man slipper fatningen og løber fra hinanden.

1 - 12 Det samme mod hinanden.

13 - 16 2 gange rundt med livfatning. 4 hoptrin.

17 - 24 Gentages (9 - 16)

Seven-step-polka

Trins-Polka

Shetlandsøerne