

Hedetur fra Lystrup

- |:1-8:| Stor kreds med 16 hurretrin og 16 omvendte hurretrin
- 9-16 1 og 2 par polka omkring hinanden, hjem til egen plads, 8 polkatrin
- 9-16 3 og 4 par gentager
- 17-24 1 og 3 par og samtidigt 2 og 4 par kreds med livfatning, 16 hurretrin
herrene følger med fremmed dame hjem, og ender på den ”forkerte side” af hende
- 17-24 1 og 4 par og samtidigt 2 og 3 par kreds med livfatning, 16 hurretrin
herrene igen med fremmed dame, står nu på rigtig side af modstående dame
- 25-32 1 og 2 par går gennem parret til venstre, herren tilbage, damen til modsat plads, her møder de egen danser som svinges med alm.fatning, i alt 16 gangtrin
- 25-32 3 og 4 par det samme – alle står nu med egen partner, på modsat plads
- |:33-40:| Kæde: højre armkrog til egen danser, venstre til næstmødende, højre til modstående, venstre til næstmødende og slut ud ved siden af egen – 4 chassé rundt med hver, i alt 4x4 chassé – alle står nu hjemme på egen plads med egen danser.
- |:1-8:| Ture: sving egen
1 og 2 par enhåndsmølle
3 og 4 par enhåndsmølle
1 og 2 par tohåndsmølle
3 og 4 par tohåndsmølle
Polka ud i salen

Når 1 og 2 par har tur, begynder 3 og 4 par opføringen.
Dansen nedskrevet efter fri fantasi af Helle Binderup