

Polka

9

17


25

Fine

D.C. al Fine

Polka forekommer ofte i folkedanse, og det er derfor vigtigt, at den indøves grundigt fra starten.

For *småbørn* kan følgende faser i indlæringen anbefales:

- 1  Børnene stiller op i en stor kreds. I almindelig polka tælles 1 2 3 4
 - 1 Venstre fod sættes lidt til venstre.
 - 2 Højre fod trækkes til.
 - 3 Venstre fod igen til venstre.
 - 4 Dvælebevægelse.Dette sidste undlader jeg i begyndelsen, og tæller : 1 - 2 - stå - og
Det tilsvarende dances nu til højre på modsat fod.
- 2 Børnene stiller op overfor hinanden, drengene med ryggen mod salens midte; tohåndsfatning. De samme trin som før, men drengene begynder til venstre, pigerne til højre.
- 3 Tællingen ændres til: 1 - 2 - stå - løft.
Selv småbørn kan nu danse en del danse som fx Skomagerstykket, Fingerpolka, Lotte gik mv. uden drejning, og med nedsat tempo på polkatrinnene, således som det er gjort ved indspilningen af båndet.
- 4 Man lader nu børnene dreje ganske lidt medsols, til at begynde med på stedet. Senere kan man dreje mere, men børn skal op i 8-9 års alderen, før de på to polkatrin kan dreje en hel omgang. Først da kan man påbegynde omdansning i salen, efterhånden også i normalt tempo. Den almindelige dansefatning indøves efterhånden.
- 5 For at lære at holde danseretningen ude i kredsen under omdansning, kan man danne en 'gade': dreng og pige står overfor hinanden som før, men kun et par ad gangen danser polka gennem gaden; når de er igennem, stiller de atter op overfor hinanden, og næste par danser igennem gaden.