

Vanha kulta

Finland

Opstilling: parvis i kreds, front i danseretningen; håndfatning med inderste hånd.

Trin: finske polkatrin*.

- Takt 1- 4 Fire finske polkatrin fremad i danseretningen, begynd på yderste fod (herrens venstre, damens højre), idet man drejer sig skiftevis lidt mod hinanden og fra hinanden.
- Takt 5- 8 Tohåndsfatning og fire polkatrin venstre rundt på stedet, slut med front mod hinanden og hænderne i siden.
- Takt 1- 2 Dyb kompliment for partner.
- Takt 3- 4 Igen dyb kompliment for partner.
- Takt 5- 8 Tohåndsfatning og fire polkatrin rundt i danseretningen med den danser, der ses skråt til højre (dvs står til venstre for egen partner).

Dansen begynder forfra med den nye partner.

*Finske polkatrin på venstre: et lille hop og landing på begge fødder, dog sådan at vægten er på venstre fod ♩, højre fod sættes i gulvet ♩, venstre fod i gulvet ♩, et lille løft ♩
 på højre: tilsvarende på modsat fod.
 I omdansning en halv drejning for hvert polkatrin som i almindelig polka.
 Finsk polka har en lidt trippende og hoppende karakter.

Krokaræll

Island

Opstilling: parvis i kreds, almindelig fatning.

Trin: sidegangstrin, polkatrin og gangtrin.

- A Takt 1- 8 Sidegangstrin på stedet: frem, tilbage, frem, tilbage - - - osv, ialt 8 trin.
- B Takt 9-16 Otte polkatrin rundt i danseretningen (ingen hop i polkatrinnet).
- C Takt 17 Fatningen slippes, front mod partner og 2 klap i egne hænder.
- Takt 18 Pause.
- Takt 19-21 Med seks gangtrin og venstre armkrog en omgang rundt mod solen, begynd med højre fod.
- Takt 22-23 Klap og pause som i takt 17-18.
- Takt 24-26 Med seks gangtrin og højre armkrog en omgang rundt med solen, begynd med venstre fod.

Sidste gang sluttes dansen i takt 16 efter polkaen.