

Fryksdalspolska

Första och sista tur + omdansningar: **Fryksdalssteg:** V, H, hopp på H samtidigt som V klick framåt- ngt bakåt.

Klacksteg: Den främre (med ryggen mot den bakre): H klacksteg (titta åt H), den bakre: V (titta åt H).

Springsteg V. Portar: **Sparksteg** (med början på V appell).

Omdans parvis: liksidig fattning. Sammanslagningar så K ytterst, 3 st, den mellersta sammanslag vinkelrät.

Små kors: Hö tumgrepp, vä hand på frf armbåg. Stora kors och sista turen: K hö arm under D vä arm.

A	B	AF	Tur	Rubrik	Detalj
A	B	1	1	Små ringar + kors Omdans	Meds (1-4) + små kors (5-8) (Par 1+2 o 3+4) Omdans (9-16)
A	B	2	2	Dam över + klacksteg Dam tillbaka Omdans	hih (1-2) förs runt (3-4) 4 klacksteg titt H (5-8) hih (9-10) förs runt (11-12) Omdans (13-16)
A	B		3	Kav över + klacksteg Kav tillbaka Omdans	" " Omdans (13-16)
A	B	3	4	Sammanslagn. 1+1+ +1 st Omdans	lhop (1-2) bak t ring (3-4), lhop (5-6) bak (7-8), lhop (9-10) bak (11-12). Omdans (13-16)
A	B	4	5	Dam-kors Kav-kors Omdans	Meds (H hand) (1-8), sväng mots till: Mots (V hand) (9-16) ((AF hög fattn i damkors)) Omdans (9-16)
A	B	5	6	D1 Sladd Ksida Port D3 Sladd Dsida Port Omdans	K-sida portar. D1 drar sladd: D1 K1 D2 K2, som tar D-sida portar. ... D3 K3 D4 K4 med sig. ((Om 8 par spelas ABAB.)) Omdans (9-16)
A	B	6	7	Små ring granne+över Små ring diag+granne Omdans	Par 1+2 o 3+4 (granne) Par 1+3 o 2+4 (över) Par 1+4 o 2+3 (diagon.) Par 1+2 o 3+4 (granne) Omdans (9-16)

K2	D4	D2 K2	D4 K4
D2	K4	K1 D1	K3 D3
K1	D3		
D1	K3		

D-sida K-sida
FRONT

Vid småringarnas början

Musik 3/4-takt D-dur / D-moll. Start 2x DC DA FA / AG+A HA G
17 x 8 = 136 takter = 408 fjärdedelar. (Noter sid 11)
160 fjärdedelar/minut => 408/160 min = 2,55 min = 2 min 33 sek
(AF 080429: 2m 45s)
1 takt = 180/160 s = 1,125 s. 1/16 not = 0,09375 s.
Första taktens toner har längd (3+1+3+1+3+1) x 1/16 not.

Sista turen: Småringarna (i tidsföljd A, B, C, D). 3+1 takt per delring o sväng. All rotation sker medsols.

Alla ringar roterar 1 varv, utom par 1:s ring (dvs damsidas ring): 1 + 0,5 + 0,5 + 1,5 varv.

Par 1 är alltid på samma plats och dansar med i tur och ordning par 2, 3, 4 och sist åter med grannparet 2 (vid avlämnande i grundposition, vid mottagande ett halvt varv runt i egna cirkeln). (Par 2,4,3 har efter varje delomgång bytt plats med varandra "medsols ett steg").

Direkt efter varje delring svänger de två par som hamnat på ursprungliga par 2+3:s platser över (backar och roterar inom paret 1 varv medsols) till motstående sida (och får nytt par), medan de två par som ej svänger över fortsätter 0,5 varv "av farten" (och tar emot nytt svängande par):

Rött = de som svänger över (back medsols 1 varv) (slut = innan svängningarna sker):

Ring med paret intill A börj A slut	Ring med paret rakt över B börj B slut	Ring med diagonalparet C börj C slut	Ring med paret intill D börj D slut
D2K2 D4K4 K1D1 K3D3	D2K2 D4K4 K1D1 K3D3	D1K1 D3K3 K4D4 K2D2	D1K1 D4K4 K2D2 K3D3
gjort varv: 1 1	0,5 1	0,5 1	1,5* 1*

Par	Sväng (+):			Antal varv (rött = paren som svänger över):				varv Σ
	1gn	2gn	3gn	varv A	varv B	varv C	varv D	
1	-	-	-	1 + 0,5	0,5 + 0,5	0,5 + 0,5	1,5	5
2	+	-	+	1 + 1	1 + 0,5	1 + 1	1,5	7
3	+	+	-	1 + 1	0,5 + 1	1 + 0,5	1	6
4	-	+	+	1 + 0,5	1 + 1	0,5 + 1	1	6

*Har nu 4 takter i st f 3.

Av Balettmästare Anders Selinder till uruppförandet av »Yärmlänningarne» den 26 mars år 1846.