

J ä m t p o l s k a (folkdansen)

Sju par i slutna ring (evt 5-6 par)

Springsteg, början V fot. Tur 1+5: Stora ringen: *AF: Låg handfattning.

Tur 2: D lediga händer i sidan, K klappar takten.

Tur 3: Stjärna: Inom paren enkel handfattning hiv. *AF: Stadig fattning K hö-arm under D v-arm.

Tur 4b: Damlyft: K böjer knäna och sänker händerna. D håller på båda närmsta K närmsta axlar.

Repr	Tur	Rubrik	Detalj
a	1	Stor ring meds inåtvänd	/ alla vrider sig utåt med handklapp (1-8)
a	- " -	meds utåtvänd	/ K knäfall 0,5v mots, egen D fortf vih (1-8)
b	2	K höger knäfall vända inåt D motsols i uppställningen: meds runt K1, 3, 5 .. utanför K2, 4, 6 ..	D meds runt egen (K1) (9-10) D utanför nästa (K2) (11-12) D meds runt 3:e K (K3) (13-14) D utanför nästa (K4) (15-16)
b	D meds runt 5:e K (K5) (9-10) D utanför nästa (K6) (11-12)
b	D meds runt 7:e K (K7) *AF: utanför K7 (13-14) D till egen kav. (K1) (15-16)
a	3	Stjärna mots	Stjärna parvis K vä hand (mots) (Bildas på 3:1 vä hand på bakom handled) (1-8)
a	- " -	meds	Stjärna parvis D hö hand (meds) (Bildas gnm mots vridn, dvs K "backar") (1-8)
b	4	Dubbla ringar meds (D in)	D innerring, K ytterring, alla vända inåt (9-16)
b		Damlyft meds	försiktigt! *AF: kan utgå, dubbelring forts. (9-16)
a	5	Stor ring meds inåtvänd	= 1A (1-8)
b	- " -	meds utåtvänd	= 1B *AF: avslut vändn inåt o handklapp (1-8)

Melodin spelas 2(aabb)ab, 3/4-takt D-dur. Tid ca 1 m 33s (10x8 takter) = 9,3 s /8 takter.

Ungdoms-/Folkdansringen "Gröna boken" sid 102 resp 24 (fel, tur 2 ska stå 9-16 9-16).