



Slängpolska från Sörmland

Copyright Akademiska Folkdanslaget .se

Uppställning

Kavaljeren bjuder upp damen och för henne till en utvald plats i rummet, där de håller sig under hela dansen.

Fattningar — **OBS På fläck!**
även promenadturen

Korsfattning framför (kavaljerens högerarm överst), dubbel handfattning och liksidig tät fattning.

Steg

Långt vänstersteg (1), dubbelsteg höger-vänster (2) (Obs! Fötterna skall sättas förbi varandra.), och höger steg framför och något förbi (3).

1a

Promenad Variant från Gryt

Kavaljeren till vänster om damen med korsfattning. Mjukt gungande promenad i takt med musiken i valfria rörelser på den utvalda platsen. Då och då byter damen långsamt sida med bibehållen korsfattning. Känner sig kavaljeren livad lyfter han på foten.

Promenad Variant från Dunker

Kavaljeren håller damens högra hand i sin vänstra och sin högra i damens vänstra intill henne, båda lätt lyftade. Då och då byter damen långsamt sida med bibehållen korsfattning. När damen bytt sida och sedan går tillbaka kan hon släppa båda händerna och svänga ett varv fritt. Inför omdansning under arm byter man till korsfattning.

1b

Omdansning under arm

Damen går till höger om kavaljeren, som lyfter armarna en och en och låter damen långsamt gå under ett varv och tillbaka på plats. Därefter svänger kavaljeren under

på samma sätt. Titt över axel, bibehållen korsfattning och rörelse framåt under hela turen. I varianten från Dunker kan damen släppa ena handen och svänga ett eller flera varv under kavaljerens arm.

2a

Öppen omdansning

Utförs om det finns plats i rummet. Kavaljer och dam håller varandras händer i ett stadigt tag och dansar bakåtlutade med fötterna inåt. Omdansningen sker på plats och fordrar att kropparna är helt i balans med varandra. Man går runt med varandra för att känna in rytmen under det att man successivt sträcker armarna. När paret är överens börjar omdansningen genom att kavaljeren eller damen startar omdansningen med ett långt vänstersteg. Omdansningen slutar genom att kavaljeren stampar med höger fot.

2b

Sluten omdansning

Liksidig tät fattning med omdansning på plats på samma sätt som ovan. Omdansningarna sker alltid medsols.

3a

Fri tur

Kavaljeren släpper damen och utför allehanda mer eller mindre rytmiska eller akrobatiska konster för att imponera på damen. Om hon uppskattar någon rörelse svänger hon

3b

runt ett varv. När Kavaljeren anser sig ha gjort sin fria tur stampar han i golvet och börjar röra sig runt damen. Hon dansar runt på plats och låter kavaljeren som rör sig runt henne, beundra hennes skönhet. När hon anser sig ha gjort sin fria tur, sträcker hon armarna mot kavaljeren för omdansning. Efter sista omdansningen tackar man varandra och lämnar sin plats för att tacka musiken, även om musiken ej har slutat. Den fria turen utföres enbart

när paret är helt i balans med varandra och när de yttre och inre omständigheterna är optimala.

Not

a/ Musikens rytm är helt jämn med ett tempo på 105-120.

b/ I sin mest utvecklade form består dansen av promenad, omsvängning under arm, omdansning, fri tur och omdansning. Man kan nöja sig med enbart promenad eller promenad och en omdansning. Man återgår aldrig till promenad. Under hela dansen följer dam och kavaljer varandra med blicken och tar hänsyn till de andra paren i rummet; par under omdansning får ej störas.

OBS

Historik

Tidigaste belägget för denna pardans i Sörmland är från 1600-talet i Marcus Simmings "Om Äktenskaps- och Bröllopsceremonier i Wingåker". Den dansades i tradition på bröllop åtminstone till 1919. Ovanstående

beskrivning visar hur man dansade i AF 1984.

Dansens omdansningssteg har varierat under olika tider och i olika delar av Sörmland. Dansen har utvecklats till dans för två par, Fyrpolska och till folkdanslagens Fyrmannadans. ✓

Anm:

Slängpolska = Fläckpolska
dansas tjugigt, elegant, mjukt
hela dansen på utvalda platsen!
Sedan ca 1600-talet, mycket
på 19 70-80-90-talen...
Rädda och respektera dansen!