

La polka norvégienne

Forme

En couple face à face en se donnant les deux mains, en dispersion dans la salle

Déroulement

Partie I – Danse en miroir

- 1- Un pas sur le côté : D/G ou G/D suivant la position du danseur
- 2- Idem mais de l'autre côté : G/D ou D/G (les danseurs se retrouvent à leur place initiale)
- 3- 3 frappes des pieds sur place (pieds alternés D/G/D ou G/D/G) : on fait 2 fois
- 4- On reprend tout de 1- à 3- : 3 fois (au total on aura dansé cette partie 4 fois)

Partie II - On tourne ensemble en se donnant les 2 mains

- 8 temps dans un sens puis 8 temps dans l'autre.
- On refait cela une autre fois.

Au total 32 temps

Puis on reprend du début : partie I + partie II **mais attention** la partie II change : on tourne toujours à deux sur le même rythme mais avec cette fois une main sur la hanche et l'autre dans celle de son partenaire en hauteur (une main D dans une main G).