

6

### Offene Polka

(Offene Fassung)



2 Polkaschritte vorwärts →  
und 1 Drehung ↻ od. ↻  
mit 4 Hopsern

7

### Aus- und zueinander

(Hände in Hüftstütz)



1 Polkaschritt auseinander und  
1 Polkaschritt zueinander

(Einhängen rechts / links) /   
1 Drehung ↻ oder ↻ mit 4 Hopsern

8

### Glockenpolka

(Gewöhnliche Fassung)



¼ Drehung ↻ mit 1 Polkaschritt und  
¼ Drehung ↻ mit 1 Polkaschritt

1 Drehung ↻ mit 4 Hopsern

9

### Trüllpolka

(Einhandfassung rechts)



1 Polkaschritt → und 1 Polkaschritt →

B 4 Gehschritte vorwärts,  
M 1 Drehung ↻ mit 4 Hopsern  
unter den gefassten Händen

Wiederholen, B Drehung ↻

10

### Nachstell-Polka

(Gewöhnliche Fassung)



3 Nachstellschritte → und  
½ Drehung ↻ mit 1 Seitschritt, B links

3 Nachstellschritte → und  
½ Drehung ↻ mit 1 Seitschritt

A

### Handschuh wenden

(Zweihandfassung voreinander)



1 Polkaschritt → und 1 Polkaschritt ←

1 Drehung, B ↻, M ↻,  
mit 4 Gehschritten

unter den gefassten Händen

B



### Schlittschuhpolka

(Offene Fassung)



1 Rheinländer- oder Polkaschritt ↗  
und 1 Rheinländer- oder Polkaschritt ↘

1 Drehung ↻ oder ↻ mit 4 Hopsern

D



### Wechselrheinländer

(Kreuzfassung vorn, B rechter Arm unten)



1 Rheinländer- oder Polkaschritt ↗  
und 1 Rheinländer- oder Polkaschritt ↘

B 4 Hopser an Ort,  
M 1 Drehung ↻ mit 4 Hopsern  
vor dem B an dessen linke Seite

Wiederholen, B 1 Drehung ↻  
vor dem M an dessen linke Seite

K



### Ferse-Spitze

(Kreuzfassung voreinander,  
rechte Hand oben)



Ferse-Spitze und 1 Wechselschritt →  
Ferse-Spitze und 1 Wechselschritt ←

B an Ort,  
M 1 Drehung ↻ mit 4 Gehschritten  
unter den gefassten Händen

B 1 Drehung ↻ mit 4 Gehschritten  
unter den gefassten Händen, M an Ort