

# AF ordinarie övning 31/1 2023

Vals

Familjesextur

Schottis

Långdans från Sollerön

Skånsk kadrilj

*Instruktion:* Engelska från Estland

Hambo

Jämtpolska

*Information*

Bondpolska

Daldans

Bingsjöpolska

Östgötapolska

Västgötapolska

Pariserpolka

Väva vadmal

Engelsk från Estland

Trekarlpolska

Klubba

Schubertvals

## AF ordinarie övning 3/5 2022

Vals

Familjesextur

Schottis

Långdans från Sollerön

Skånsk kadrilj

*Instr:* Engelska från Estland

Hambo

Jämtpolska

*Information*

Bondpolska

Daldans

Bingsjöpolska

Östgotapolska

Västgotapolska

Pariserpolka

Väva vadmal

Engelska från Estland

Trekarlpolska

Klubba

Schubertvals

**Engelska från Estland:** många par på ring.

Tur 1 **Stor ring** 8  
medsols, 16 gångsteg 8  
vänd – motsols 16 gångsteg 8

Tur 2 **Dubbla ringar** 8  
D innanför, 16 gångsteg medsols  
K utanför, 16 gångsteg motsols

Tur 3 **Flätad ring** 8  
K lyfter händerna över damerna,  
går in mellan damerna  
16 steg medsols

Tur 4 **Högerhandskedja** 8  
till 7:de person, vänd, 8  
högerhandskedja till 7:de, 8  
bilda stor ring

Turerna upprepas en gång eller tills musiken slutar.

### **Daldans**

Tur 1 **Dalsteg** 8 + 8

Tur 2 **Pannkaksvändning** 8

Tur 3 **Spring förbi** 8

Tur 4 **Tåflirt** 8 + 8

Tur 5 **Runt damen** 8

Tur 6 **Överspark** 8 + 8

Tur 7 **Damernas solo**

Tur 8 **Hänga tvätt**

Tur 9 **Armkrok**

Tur 10 **Lyft**

Tur 11 **Kavaljerernas solo**

Tur 12 **Platsbyte**

Tur 13 **Hambo**