

# FRYKSDALSPOLSKA

Fassung: offene Fassung, geschlossene Fassung  
Schritte: Fryksdalsschritte, Kickschritte, Fersenschritte  
Aufstellung: zwei parallele, zur Front rechtwinklige und zueinandergewendete Linien; 2 Paare pro Linie. Die Nummerierung von der Front gesehen ist links Paar 1 + 2, rechts Paar 3 + 4

- Kehre 1    1 – 4    Paare 1 / 2 und 3 / 4 zueinander wenden, Zweipaarkreise mit Fryksdalsschritten  
             5 – 8    Paare bilden Kreuz mit re. Daumengriff und greifen mit der li. Hand den re. Ellenbogen des Vordermannes. Eine Runde Umtanz  
             9 – 16    paarweise Umtanz zum eigenen Platz
- Kehre 2    1 – 4    Mädchen mit 6 Laufschritten zum Gegenpartner, dabei rechthänd. Kette mit Mädchen gegenüber. Umführen am Gegenplatz. Mädchen bleibt vor Burschen stehen mit dem Rücken zu ihm; Hände eingestützt.  
             5 – 8    4 Fersenschritte mit „Kuckuck“, rechts beginnend  
             9 – 12    Mädchen tanzen so zurück, wie sie gekommen sind, bleiben dann vor und zu Burschen gewendet stehen  
             13 – 16    Paarweise Umtanz am Platz  
             1 – 16    Wiederholung; doch nun tauschen die Burschen die Plätze; beim „Kuckuck“ verschränkte Arme vor der Brust
- Kehre 3    1 – 2    Linien durchfassen und mit 6 Laufschritten aufeinander zu. Linienenden durchfassen.  
             3 – 4    6 Laufschrritte rückwärts zum großen Kreis  
             5 – 6    6 Laufschrritte vorwärts -> Kreis wird parallel zur Front „zusammengeklappt“  
             7 – 8    6 Laufschrritte rückwärts zum großen Kreis  
             9 – 10    6 Laufschrritte vorwärts -> Kreis wird rechtwinklig zur Front „zusammengeklappt“  
             11 – 12    6 Laufschrritte zum großen Kreis  
             13 – 16    paarweise Umtanz zum eigenen Platz
- Kehre 4    1 – 8    Fassung Mädchen li. Hand in re. Hand des Burschen beibehalten. Mädchen tanzen mit Laufschrritten nach innen, fassen zum Kreuz am jew. Re. Handgelenk. Kreuz bewegt sich mit Laufschrritten mitsonnen.  
             9 – 16    mit Markierung auf dem li. Fuß schwenkt der Bursche das Mädchen eine halbe Umdrehung gegenonnen und fasst zum Kreuz durch. Kreuz bewegt sich gegenonnen.  
             9 – 16    paarweise Umtanz zum eigenen Platz
- Kehre 5    1 – 16    nach Markierung auf li. Fuß wenden sich Paar 3 + 4 zur Front, bilden Tore und machen Kickschritte, während Paar 1 + 2 in Linie durch die Tore ziehen (Mädchen 1 vorne). Wenn Bursche 2 durch das Tor von Paar 3 tanzt, fasst er die re. Hand von Mädchen 3 und Paar 3 + 4 schließen an.  
             Paar 1+ 2 bleiben auf den eigenen Plätzen stehen, wenden sich zur Front, bilden Tore und machen Kickschritte. Paar 3 + 4 tanzen durch und zurück zum eigenen Platz, wo sie mit einer Linksdrehung Tore zur Front bilden und mit Kickschritten tanzen. Alle warten so ab bis zum Ende der ersten Wiederholung.  
             9 – 16    paarweise Umtanz zum eigenen Platz
- Kehre 6    1 – 3    Paar 1 + 3 fassen zum Kreis, ebenso 3 + 4; mit 3 Fryksdalsschritten 1 Umdrehung, wobei die Burschen 2 + 3 nun dicht hintereinander stehen  
             4        sie wenden ½ Umdrehung nach rechts mit 1 Fryksdalsschritt, drehen dabei die Mädchen rückwärts und nähern sich dem stehenden Gegenpaar  
             5 – 7    Paar 1 + 3 fassen zum Kreis, ebenso 2 + 4. Mit 3 Fryksdalsschritten 1 Umdrehung, wobei Burschen 3 + 4 nun dicht hintereinander stehen  
             8        siehe Takt 4  
             9 – 11    Paar 1 + 4 fassen zum Kreis, ebenso 2 + 3. Mit 3 Fryksdalsschritten 1 Umdrehung, wobei Burschen 2 + 4 nun dicht hintereinander stehen  
             12        siehe Takt 4  
             13 – 16    Paar 1 + 2 tanzen im Kreis 1½ Umdrehungen mit 4 Fryksdalsschritten, ebenso 3 + 4  
             *TIPP: Paar 1 behält Position die ganze Zeit; Paar 2 schwenkt, bleibt, schwenkt, Paar 3 schwenkt, schwenkt, bleibt, Paar 4 bleibt, schwenkt, schwenkt*  
             9 – 16    paarweise Umtanz zum Ausgangsplatz