

Lampaan polska

Kaikki laulavat sisäkkäisten piirien edetessä käsi kädessä rauhallisesti vastapäivään.

AABB (Soitto)

Ketjut liikkuvat kolmiaskeleella vastapäivään muodostaen sisäkkäisiä piirejä.

AABB (Laulu + soitto)

Piirit jatkavat liikkumista vastapäivään kolmiaskeleella.

AB (Laulu)

Piirit pysähtyvät, tanssijat jäävät rauhalliseen painonsiirtoon paikoilleen (1 tahti oikeaan, seuraava tahti vasempaan...)

B (Laulu + soitto)

Kevyt painonsiirto jatkuu omalla paikalla, lempeitä katseita muihin tanssijoihin.

HOX! Harjoitusnauhoista:

- Lampaan polska (pitkä): tanssin oikea rakenne
- Lampaan polska (lyhyt): pelkästään sanojen harjoitteluun tarkoitettu äänite, jossa lauletaan läpi A- ja B-osat.