

# Å heidili – å herum (Kom herom)



**Opstilling** Parvis med skulderfatning eller livfatning.

**Trin** Polkatrin og hoptrin

Musik	Dansebeskrivelse
1	1 polkatrin. Herren begynder med venstre og damen med højre fod. Parret danser ret om og når næsten en halv omdrejning.
2	Herren hopper to gange på højre fod. På første hop føres venstre ben lidt tilbage (knæbøjning). På andet hop sparkes venstre ben frem (strakt knæ). Damen gør det samme, men med modsatte ben. På disse to hop færdiggøres parrets omdrejning.

- På 2 takter kommer parret en hel omkring rundt. Og man er klar til at starte forfra.
- Fortsæt dansen så længe I har lyst.
- I originalbeskrivelsen står der, at omdrejningen får mest "speed" fra de to hop.
- I originalbeskrivelsen står, at sparket bagud er lille, mens sparket fremad er en kraftigere bevægelse.

Hvis man synes, at det er for nemt at komme rundt, når man danser ret om og ret om i salen, er der heldig flere muligheder. Beskrivelsen fra 1946 foreslår disse 4 muligheder:

- ret om og ret om i salen
- ret om, men avet om i salen
- avet om og avet om i salen
- avet om, men ret om i salen