Sternpolka

Takt: 2/4
Figurenfolge: ABBC ABBC

Figur A (einmal)

	Takt	Zählzeit	Fuß	Hand	schlägt	Spielbein	Bemerkung
A			*Standbein L*				
	1	1	Stampf R				*beide Arme hoch*
		2		R	R-Schuh-Spann	hinten	
		gleichzeitig		*L*	*R-Oberschenkel*		
	2	3	*Standbein R*	R	L-Schuh-Spann	hinten	
		+		*L*	*L-Oberschenkel*		
		4		R	L-Schuh-Spann	vorne	
		+		*L*	*L-Oberschenkel*		

Figur B (zweimal)

	Takt	Zählzeit	Fuß	Hand	schlägt	Spielbein	*Rythmus*	Bemerkung
B1	**1**	1"	*Standbein L*	R	R-Oberschenkel	hoch	*„lang“*	
		–'		R	R-Oberschenkel		*„kurz“*	
		–'		*L*	*R-Oberschenkel*		*„kurz“*	
		2"		R	R-Schuh-Spann	hinten	*„lang“*	
		+"		*L*	*R-Oberschenkel*		*„lang“*	
	2	3	*Standbein R*	R	L-Schuh-Spann	hinten		
		+		*L*	*L-Oberschenkel*			
		4		R	L-Schuh-Spann	vorne		
		+		*L*	*L-Oberschenkel*			
B2	**1 – 2**	1 – 4	= B1					

Figur C (einmal)

	Takt	Zählzeit	Fuß	Hand	schlägt	Spielbein	*Rhythmus*	Bemerkung
C	**1**	1"	*Standbein L*	R	R-Oberschenkel	hoch	*„lang“*	
		–'		R	R-Oberschenkel		*„kurz“*	
		–'		*L*	*R-Oberschenkel*		*„kurz“*	
		2"		R	R-Schuh-Spann	hinten	*„lang“*	
		+"		*L*	*R-Oberschenkel*		*„lang“*	
	2	3	Stampf R					
		+	Stampf L					
		4	Stampf R					*ohne Gewicht*

/ ... bitte wenden

Sternpolka *(Fortsetzung)*

Choreographie

Einmarschieren: 32 Gehschritte im Kreis ↺ (L beginnen)
1. Durchgang: Plattler, Figurenfolge ABBC ABBC
Promenade, Aktive: 16 Gehschritte (L beginnen) im Innenkreis ↻;
Passive: 16 Gehschritte im Außenkreis (mit ¾-Einzeldrehung ↺ nach außen beginnen)
Paardrehung, je 1 Aktiver und 1 Passiver: mit der 2-Hand-Fassung 16 Gehschritte ↻
Zwischenspiel A: mit der 2-Hand-Fassung paarweise durchgefasst zum großen Doppelkreis 16 Schritte vw ↺
auf der Kreisbahn (Aktive: Innen, L beginnen; Passive: Außen, R beginnen)
dann:
Paarweise ½-Drehung ↻ und mit der 2-Hand-Fassung durchgefasst zum großen Doppelkreis
16 Schritte vw ↻ auf der Kreisbahn (Aktive: Innen, L beginnen; Passive: Außen, R beginnen)
Zwischenspiel B: Handtour R ↻ mit 16 Schritten (Aktive: L beginnen; Passive: R beginnen)
Handtour L ↺ mit 16 Schritten (Aktive: L beginnen; Passive: R beginnen)
enden nebeneinander (Aktive links, Passive rechts) im großen Fontkreis
2. Durchgang: Plattler, Promenade und Paardrehung wie oben
Zwischenspiel: A und B wie oben
3. Durchgang: Plattler wie oben (ohne Promenade und Paardrehung)

vgl. **https://www.youtube.com/watch?v=smYEz3AsrsM** Gaujugendgruppe vom Chiemgau-Alpenverband, Höhenmoos 2007

Einmarschieren: 64 Gehschritte im Kreis ↺ (L beginnen, Innenhände gefasst)
Vorspiel: voreinander: Bursche (Rücken zur Kreismitte) führt die gefassten Hände nach rechts (Zählzeit 5), nach links (Zählzeit 6), dreht das Mädchen aus ↻ (Zählzeit 7) und wendet sich zur Kreismitte (Zählzeit 8)
1. Durchgang: Plattler der Burschen im Innenkeis, Figurenfolge ABBC ABBC
Einzeldrehungen ↻ der Mädchen vw auf der Kreisbahn ↺ im Außenkreis
Promenade: Burschen im Innenkreis: 16 Gehschritte (L beginnen) im Kreis ↻
Mädchen im Außenkreis: 8 Zweischritt-Einzeldrehungen ↻ (R beginnen) vw auf der Kreisbahn ↺
dann:
Mädchen einfangen und mit gewöhnlicher Tanzfassung paarweise Zweischritt-Dreher ↻ vw auf der Kreisbahn ↺
Zwischenspiel A: Ausdrehen der Mädchen und mit der Zweihandfassung paarweise durchgefasst zum großen Doppelkreis 16 Schritte vw ↺
auf der Kreisbahn (Burschen: Rücken zur Kreismitte, Mädchen: Front zur Kreismitte)
dann:
Paarweise ½-Drehung ↻ und mit der Zweihandfassung paarweise durchgefasst zum großen Doppelkreis 16 Schritte vw ↻
auf der Kreisbahn (Burschen: Front zur Kreismitte, Mädchen: Rücken zur Kreismitte)
Zwischenspiel B: Handtour R ↻ mit 16 Schritten (Burschen L, Mädchen R beginnen)
dann:
mit Kiekbuschfassung (R-Hände oben gefasst, L-Hände an der R-Hüfte des Mädchens, ihr L-Arm am eigenen Bauch)
Paardrehung ↺ mit 16 Schritten (Mädchen vor dem Burschen), zum Schluss Mädchen ausdrehen ↻
2. Durchgang: Plattler und Promenade wie oben
Zwischenspiel: A und B wie oben
3. Durchgang: Plattler und Promenade wie oben, nach Ausdrehen des Mädchens endet der Bursche auf R-Knie neben dem Mädchen (Kiekbuschfassung: Burschen Front zur Kreismitte, Mädchen Front nach außen)