

Menuettpolonaise

Komplett dansebeskrivelse med noter og musikk finner du i: "Francaiser og Quadriller fra norske dansebøker" av Dag Vårdal m.fl. Boka og CD'er kan bestilles her: dagvaar@c2i.net.

Den sterkt nedkortede huskelisten nedenfor er gjengitt med forfatterens samtykke.

	Takter	
Innledning	4	Kompliment mot vis-a-vis
	4	Kompliment mot egen danser
Kaste av	2	Rekkene danser mot hverandre og vender parvis opp mot musikken på to kolonner
	10	Kolonnene danser opp mot musikken, kaster av til hver sin side, danser ned på utsiden av oppsettet og opp etter midten igjen tilbake til egen plass på rekkene
	4	Kompliment til motstående par og egen partner
Damekjede	4	Parene danser medsols rundt med enhåndstak
	4	Damene danser kjede over til motstående herre
	4	Alle danser medsols rundt med motstående med enhåndstak
	4	Damekjede tilbake til egen herre
Halvkjede	4	Kompliment til motstående par og egen partner
	4	Alle danser åpen halvkjede til vis-a-vis plass
	4	Kompliment til motstående par og egen partner
	4	Åpen halvkjede tilbake til egen plass
Promenade	4	Parvis promenade i stor ring mot sola
	4	Damene danser motsols rundt under herrens arm
	4	Parvis promenade i stor ring mot sola
	4	Damene danser motsols rundt under herrens arm Alle danser inn til balance-lenke i ring
	4	Balance og medsols halv vending med enhåndstak til ny balance-kjede
	4	Balance og medsols halv vending med enhåndstak Alle danser ut til dobbelt ring
2 ringer	6	Herrene danser medsols og damene motsols i dobbelt ring Alle danser rundt med 5. dame/herre med enhåndstak
	6	Alle danser videre framover i dobbelt ring Alle danser rundt med egen partner med enhåndstak
	4	Dyp kompliment mot egen partner