

## Krebspolka

Die Krebspolka gehört zu den beliebtesten bairischen Paartänzen. Sie ist aber im gesamten deutschsprachigen Raum unter verschiedensten Bezeichnungen, sowie Melodie- und Tanzvarianten weit verbreitet. Beispiele für andere geläufige Namen sind „Stampfer“ (in Franken), „Neukatholischer“ (in Österreich), „Hess“ oder „Hesseloher Sprungtanz“ (im westlichen Oberbayern und Aichacher Land) oder allgemein „Manchester“.

Die Schritte für diesen Line Dance basieren auf einer Choreographie, die Steffi Zachmeier aus Nürnberg ([www.zachmeier.de](http://www.zachmeier.de)) auf dem 1. Hammelburger Volkstanzseminar im Oktober 2020 vermittelt hat.

## Ausgangsstellung

Beliebig viele Tänzer\*innen auf der Tanzfläche in Reihen mit ausreichend Platz zu den Tanznachbar\*innen in der eigenen sowie zur vorderen und hinteren Reihe. Alle blicken in die gleiche Richtung.

## Schrittfolge

### Teil 1

#### Seit- und Gehschritte nach rechts

- **Zählzeit 1:** Mit dem rechten Fuß einen Seitschritt nach rechts.
- **Zählzeit 2:** Den linken Fuß neben den rechten Fuß setzen.
- **Zählzeit 3-4:** Vergleiche Zählzeit 1-2.
- **Zählzeit 5-7:** Mit dem rechten Fuß eine Vierteldrehung nach rechts (im Uhrzeigersinn) drehen und drei Schritte in die neue Blickrichtung gehen (rechts, links, rechts).
- **Zählzeit 8:** Mit dem linken Fuß eine Vierteldrehung nach links (gegen Uhrzeigersinn) zurück in die Ausgangsstellung drehen und stampfen. Optional dazu in die Hände klatschen.
- **Variante Zählzeit 1-4:** Zu den Seitschritten zusätzlich die Arme über dem Kopf von links nach rechts schwingen.



## Teil 2

### Seitgaloppschritte nach links

- **Zählzeit 1:** Mit dem linken Fuß einen Seitschritt nach links und den rechten Fuß mit einem Sprung neben den linken Fuß setzen (Seitgaloppschritt).
- **Zählzeit 2-6:** Vergleiche Zählzeit 1.
- **Zählzeit 7:** Mit dem linken Fuß einen Seitschritt nach links.
- **Zählzeit 8:** Pause (der rechte Fuß wird nicht belastet).

### Wiederholung von Teil 1 und 2.

## Teil 3

### Fersen tupfen, Drehung rechts herum und stampfen

- **Zählzeit 1-2:** Mit der rechten Ferse schräg rechts vorwärts tupfen und den Fuß wieder neben den linken Fuß setzen.
- **Zählzeit 3-4:** Mit der linken Ferse schräg links vorwärts tupfen und den Fuß wieder neben den rechten Fuß setzen.
- **Zählzeit 5-6:** Mit zwei Schritten einmal rechts herum drehen (rechts, links).
- **Zählzeit 7-8:** Dreimal abwechselnd stampfen (rechts, links, rechts).  
Optional dazu in die Hände klatschen.

## Teil 4

### Fersen tupfen, Drehung links herum und stampfen

- **Zählzeit 1-2:** Mit der linken Ferse schräg links vorwärts tupfen und den Fuß wieder neben den rechten Fuß setzen.
- **Zählzeit 3-4:** Mit der rechten Ferse schräg rechts vorwärts tupfen und den Fuß wieder neben den linken Fuß setzen.
- **Zählzeit 5-6:** Mit zwei Schritten einmal links herum drehen (links, rechts).
- **Zählzeit 7-8:** Dreimal abwechselnd stampfen (links, rechts, links). Optional dazu in die Hände klatschen.



## **Wiederholung von Teil 3 und 4.**

### Teil 4 endet mit einer Vierteldrehung nach links

- **Zählzeit 5:** Mit dem linken Fuß eine Vierteldrehung nach links drehen.
- **Zählzeit 6:** Mit dem rechten Fuß einen kleinen Schritt vorwärts in die neue Blickrichtung gehen.
- **Zählzeit 7:** Den linken Fuß neben den rechten Fuß setzen.
- **Zählzeit 8:** Mit dem rechten Fuß stampfen. Optional dazu in die Hände klatschen.

**Es geht mit neuer Blickrichtung (Vierteldrehung nach links zur Ausgangsstellung) von vorne los.**

## **Teil 4 Variante**

### Teil 4 endet mit Eineinvierteldrehung links herum

- **Zählzeit 5-6:** Mit zwei Schritten einmal links herum drehen (links, rechts).
- **Zählzeit 7:** Mit dem linken Fuß eine Vierteldrehung nach links weiterdrehen.
- **Zählzeit 8:** Mit dem rechten Fuß stampfen. Optional dazu in die Hände klatschen.

**Es geht mit neuer Blickrichtung (Vierteldrehung nach links zur Ausgangsstellung) von vorne los.**



## Liedtext

(Teil 1)

Eins, zwei, drei oder vier,

(Teil 2)

sa ma´s Gasserl hintre ganga, geh ma´s wieder vür.

(Wiederholung Teil 1)

Fünf, sechs, sieben oder acht,

(Wiederholung Teil 2)

wenn ma zu de Madln gehn, dann geh ma bei da Nacht!

(Teil 3)

Net a so, net a so, wie´s die Madln macha.

(Teil 4)

Wenn sie gessn und trunkn ham, gehn sie hoam und lacha.

(Wiederholung Teil 3)

Net a so, net a so wie´s die Madln macha.

(Wiederholung Teil 4)

Wenn sie gessn und trunkn ham, gehn sie hoam und lacha.

(erstellt von Magnus Kaindl, April 2022)