



---

# PAT A CAKE POLKA

## Danse américaine

Danse américaine de la famille des «Mixers» c'est-à-dire avec changement de cavalier, très ludique et sautillante.

**Pas** : pas de polka piquée, pas chassé, jeu des frappes des mains...

**Formation de départ** : En cercle, par couple en position de danse de salon, garçons dos au centre et filles face au centre, partir du pied G pour le garçon et du pied D pour la fille.

**Musique** : Petite introduction de 4 temps.

---

### 1ère partie

2 pas de polka piquée : talon/pointe sur le côté, talon/pointe sur le côté, puis 4 pas chassés latéraux, en SIAM (sens inverse des aiguilles d'une montre)

Même chose dans l'autre sens (SAM) sans changer la tenue des bras (face à face en se tenant les mains).

---

### 2ème partie

Se lâcher, rester face à son partenaire pour un jeu de mains :

3 frappes rapides main D contre main D

3 frappes rapides main G contre main G

3 frappes rapides deux mains contre deux mains

3 frappes rapides sur ses cuisses.





---

Un tour complet avec pas sautillés (sens des aiguilles de montre) en 4 temps. Se tenir par les coudes D (ou par les mains en croisant les bras).

Changement de partenaire (facultatif). Les garçons progressent sur leur G en faisant 4 pas vers la voisine de G pendant que les filles restent sur place (changement de cavalier)

---

[Vidéo Youtube](#)

[Fichier son](#)

