

Trampelpolka



Musik & orig. Text: Traditional
 Bewegungstext: Thomas Raber
 Arr.: Thomas Raber
 RATOM-Edition, 2025

E

Originaltext: Tram - pel - pol - ka tanz ich gern'
Bewegungstext: Stampf, stampf, stampf und klatsch, klatsch, klatsch.

H7

mit dem net - ten, jun - gen Herr'n. A - ber mei - ne
 Um die rech - te Schul - ter dreh'n! Stampf, stampf, stampf und

E

Mut - ter spricht: "Nein, mein Kind, das schickt sich nicht!"
 klatsch, klatsch, klatsch. Um die lin - ke Schul - ter dreh'n!

A **E**

Seitgalop
 zuerst nach re,
 bei WH nach li.

Im - mer - zu, im - mer - zu,
 Seit - ga - lopp, Seit - ga - lopp,

H7 **1. E** **2. E**

bis die Soh - le fällt vom Schuh. fällt vom Schuh.
 und dann ma - chen al - le stopp! al - le stopp!

Tanz

Paare sind "Vis a Vis" in einem großen Kreis aufgestellt
 (Partner mit Rücken nach außen - Partnerin mit Rücken zur Kreismitte)
 Hände in die Hüften gestützt.

"Stampf, stampf, stampf" - 3x stampfen.
 "Klatsch, klatsch, klatsch" - 3x klatschen
 "Um die rechte Schulter dreh'n" - Drehung um die re Schulter des Partners.

"Stampf, stampf, stampf" - 3x stampfen.
 "Klatsch, klatsch, klatsch" - 3x klatschen
 "Um die linke Schulter dreh'n" - Drehung um die li Schulter des Partners.

"Seitgalopp" - Hände des Partners fassen und Seitgalopp nach rechts.
 "Stopp" - stehen bleiben.
 "Seitgalopp" - Hände des Partners fassen und Seitgalopp nach links
 "Stopp" - stehen bleiben.

Ergänzungsmöglichkeit:

Nach jedem Durchgang wechseln die Außenpartner eine Position nach rechts.