

Sekskrossadans fra Sogn

Oppstilling: 3 personer i rekke mot 3 personer er ett oppsett. Det kan være en gutt og to jenter eller en jente og to gutter. Den rekka som stå med ryggen til musikken er **A** rekka og danseren i midten er "lederhannen", den andre rekka er da **B** rekka.

Steg: Gå-steg og springsteg. Gå-stegene skal være rolige, lette og myke og settes med tåspissen først. Hælen skal ikke berøre gulvet. Gå-stegene skal ha tilnærmet opphøyet eleganse. Springstegene utføres nesten lik gå-stegene, men med dobbelt så høyt tempo.

Håndtak/Fatning: Hver rekke holder sammen med lett handtak, og tar sammen til ring etter oppspillet (dvs når musikken til gå-stegene starter).

Musikk: Krossadans frå Sogn

Tur 1

Ring med og mot sola 8 + 8 gåsteg

Ta sammen til ring, begynn med venstre, og dans medsols 8 rolige gå-steg, vend på det 8. og dans 8 nye rolige gå-steg motsols.

Vending av ringen - 21 springsteg

Alle starter med venstre fot og danser 21 springsteg. Lederhannen løfter venstre arm til port sammen med venstre hånds jente, snur seg $\frac{1}{2}$ gang ut mot venstre (motsols) under armen og drar høyre hånds jente og de andre i ringen mens han danser framover mot sola. Venstre hånds jente snur sist $\frac{1}{2}$ gang under egen arm, og alle danser motsols til lederhannen er på egen plass.

Vend til vanlig ring - 21 springsteg

Alle starter med venstre fot og danser 21 springsteg. Lederhannen løfter venstre arm til port sammen med venstre hånds jente, snur seg $\frac{1}{2}$ gang ut mot høyre (medsols) under armen og drar høyre hånds jente og de andre i ringen mens han danser framover med sola. Venstre hånds jente snur sist $\frac{1}{2}$ gang under egen arm, og alle danser motsols til lederhannen er på egen plass.

Tur 2

Ring med og mot sola 8 + 8 gåsteg

Ta sammen til ring, begynn med venstre, og dans medsols 8 rolige gå-steg, vend på det 8. og dans 8 nye rolige gå-steg motsols.

B rekka 8 tall rundt A rekka - 42 springsteg

Sekskrossadans fra Sogn

NB! A rekka stiller opp slik:

Danseren i midten snur seg mot høyre hånds danser og begge danserne på siden snur seg mot danseren i midten.

De tre på B rekka begynner med venstre og danser 42 springsteg i 8 tall rundt de på A rekka. De danser bak ryggen til motstående dansere og danser 8 tall rundt alle, men en ekstra gang rundt den danseren de først danset bak ryggen til, og så over til egen plass, hvor de snur seg inn uten å snu danseretningen. Bruk jevn fart hele tiden og husk *høyrekjøring* når dere møtes. Pass på å ikke møte hverandre mellom danserne på A rekka.

Tur 3

Ring med og mot sola 8 + 8 gåsteg

Ta sammen til ring, begynn med venstre, og dans medsols 8 rolige gå-steg, vend på det 8. og dans 8 nye rolige gå-steg motsols.

A rekka 8 tall rundt B rekka - 42 springsteg

NB! B rekka stiller opp slik:

Danseren i midten snur seg mot høyre hånds danser og begge danserne på siden snur seg mot danseren i midten.

De tre på A rekka begynner med venstre og danser 42 springsteg i 8 tall rundt de på B rekka. De danser bak ryggen til motstående dansere og danser 8 tall rundt alle, men en ekstra gang rundt den danseren de først danset bak ryggen til, og så over til egen plass, hvor de snur seg inn uten å snu danseretningen. Bruk jevn fart hele tiden og husk *høyrekjøring* når dere møtes. Pass på å ikke møte hverandre mellom danserne på B rekka.

Tur 4

Avslutningsdel med herdatak

Ta sammen med herdatak, venstre arm bak og over og høyrearm foran og under, begynn med venstre og dans medsols med rolige gå-steg de 8 første stegene, så øker tempoet i musikken og dans videre i samme retning, nye 8 (spring)steg i takt med musikken.

Snu så retning og dans 16 raske springsteg motsols. På de siste taktene roer musikken ned og alle hilser med å løfter armene og senke de foran seg.