

Svettapolsen

Oppstilling:

Parvis i ring, gutten tar høyre arm om livet til jenta, som holder sin venstre på guttens høyre skulder og ta sammen med ledig hand (her holder gutten sin venstre over jentas høyre).

Del A

Dansen starter med 2 polssteg med start på ytre fot. Deretter fører gutten jenta inn foran seg slik at jenta rygger og gutten danser framover på 2 polssteg.

Rundsnu

Ta sammen til medsols rundsnu og dans 4 takter rundsnu. (For gutten ve – sammen – hø, for jenta hø – svikt – ve – sammen).

Del B

Ta sammen som i starten og dans med 2 polssteg rett fram m/ytre. Deretter fører gutten jenta en gang medsols rundt under sin venstre arm på 2 polssteg,

Dans så 2 polssteg rett fram og så går gutten en gang motsols rundt under egen ve arm på 2 polssteg.

Repeter del A m/ rundsnu, ev 2 polssteg frem + 6 takter rundsnu

Del C

Rett etter rundsnuen danser gutten foran jenta (hold sammen venstre for gutt og høyre for jente) med front mot henne hele tiden, rundt henne en gang motsols med til sammen 4 polssteg, deretter danser jenta på samme måte motsols rundt gutten på 4 polssteg.

Repeter Del A, Del B og Del C, til musikken slutter.