

Fjällnåspolska

Parvis i två parallella linjer mot varandra (vinkelräta mot fronten). Lediga händer i sidan.

a	b	c	tur	Rubrik	Detalj
a			1	Linjevis in	3 springsteg V (1), halt (2), H+V dal (3-4). Dito H.. (5-8)
	b			Dalsteg 4 st	DK vänd mot varandra dubbel handf: V H V H dalsteg (9-12)
a				Förbi/Utslags	3 springsteg tv förbi; utslags; hopp om meds+ utslags; utslags Dito (13-20 = 1-8)
		c		Linjevis ut	Lika som första delturen (V) (tillbaka) (21-28)
a			2	Linjevis korssteg	Yrid snabbt på H fot: K mots , D meds så linjer mot varandra th: V över H o tillbaka, dito tv, 3 trampsteg, halt. Upprepas.
	b			Klacksteg 4 st	Yrid 0,5v: K mots på V , D meds på H med 4 klackotå (9-12) (dvs från varandra, stå på ytterfot) (men 2a mot varandra)
a				Linjevis ut	Lika som turens första del (tillbaka) (1-8)
		c	3	Blekingsteg H och	Blekingsteg H , V , HVH , V . Upprepas (Linjens längdriktn.)
		c		2+4+2 dalsteg	Dalsteg: H V (mots) , H V H V (meds) , H V (mots) (21-28)
a			4	Skuggningar	4 dalsteg H V H V och samma hand över panna. (1-4) K för motst D meds 1v (dubb midj) (5), stanna mark (6) frånskjut 3 springsteg baklänges t plats (7), utslagssteg (8)
a					Upprepas (1-8)
		c	5	Tittut	K bak D , i midja, 6 klacksteg börj åt H (21-26), K för D runt meds 1v på 6 springsteg (27-28)
		c			Upprepas (21-28)
a			6	Vinkningar	Halvt fr varandra. K vila på V , D på H fot, andra fot klack o tå (2/3+1/3 takt) K vinkar H hand, 6x; båda 1v mot resp meds .
a					Upprepas, men nu vinkar D , med V hand (och K avböjer).
		c	7	Hamboomdans	Hamboomdansning i ring (21-28)

G-dur 3/4-takt spelas

a b a c a b a
c c a a c c a a c

28+20+16+16+16+
16+8 = 120 takter.

Om tempo 130
takttdelar/minut =>
En 8-repris = 24
takttdelar = 11,08 s

Hela dansen = 15 x
11,08 s = 166 s =
2 m 46 s
(= uppmätt tid).

1-8	a	De 4 takterna ovan upprepas, sista takt = GG
9-12	b	Repris b har bara 4 takter! Taktén innan spelas GGG
13-20	a = 1-8	(Upptaktston d bara till första takt i tur 1 och 2)
21-28	c	De 4 takterna ovan upprepas, sista takt = GG
29-36	a = 1-8	

Skillnader: UR tur 3: Dalsteg 2+2+2+2 **mots meds** osv. Tur 7 Står (29-36) i txt, (21-28) i musik.
"Dansen tillägnades Fjällnäs sanatorium av Philochoros i slutet av 1800-talet. Musiken en känd dalpolska."
Minnesregel: Tur 3-7 = B S T V. Tur 1+2 V fot, därefter H. © Mats Lundblad 1005131