

# Fjällnåspolska

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

a	b	c	tur	Rubrik	Detalj
a			1	<b>Linjevis in</b>	3 springsteg <b>Y</b> (1), halt (2), H+Y dal (3-4). Dito <b>H..</b> (5-8)
	b			<b>Dalsteg 4 st</b>	DK vänd mot varandra dubbel handf: <b>Y H Y H</b> dalsteg (9-12)
a				<b>Förbi/Utslags</b>	3 springsteg tv förbi; utslags; hopp om meds+ utslags; utslags Dito (13-20 = 1-8)
	c			<b>Linjevis ut</b>	Lika som första delturen ( <b>Y</b> ) (tillbaka) (21-28)
a			2	<b>Linjevis korssteg</b>	Yrid snabbt på H fot: <b>K mots</b> , <b>D meds</b> så linjer mot varandra th: <b>Y</b> över H o tillbaka, dito tv, 3 trampsteg, halt. Upprepas.
	b			<b>Klacksteg 4 st</b>	Yrid 0,5v: <b>K mots</b> på <b>Y</b> , <b>D meds</b> på <b>H</b> med 4 klackotå (9-12) (dvs från varandra, stå på ytterfot) (men 2a mot varandra)
a				<b>Linjevis ut</b>	Lika som turens första del (tillbaka) (1-8)
	c		3	<b>Blekingsteg H och</b>	Blekingsteg <b>H, Y, HVH, Y.</b> Upprepas (Linjens längdriktn.)
	c			<b>2+4+2 dalsteg</b>	Dalsteg: <b>H Y (mots)</b> , <b>H Y H Y (meds)</b> , <b>H Y (mots)</b> (21-28)
a			4	<b>Skuggningar</b>	4 dalsteg <b>H Y H Y</b> och samma hand över panna. (1-4) <b>K</b> för motst <b>D meds 1v</b> (dubb midj) (5), stanna mark (6) frånskjut 3 springsteg baklänges t plats (7), utslagssteg (8)
a					Upprepas (1-8)
	c		5	<b>Tittut</b>	<b>K</b> bak <b>D</b> , i midja, 6 klacksteg börj åt <b>H</b> (21-26), <b>K</b> för <b>D</b> runt <b>meds 1v</b> på 6 springsteg (27-28)
	c				Upprepas (21-28)
a			6	<b>Vinkningar</b>	Halvt fr varandra. <b>K</b> vila på <b>Y</b> , <b>D</b> på <b>H</b> fot, andra fot klack o tå (2/3+1/3 takt) <b>K</b> vinkar <b>H</b> hand, 6x; båda <b>1v</b> mot resp <b>meds</b> .
a					Upprepas, men nu vinkar <b>D</b> , med <b>Y</b> hand (och <b>K</b> avböjer).
	c		7	<b>Hamboomdans</b>	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**  
 takt delar /minut =>  
 En 8-repris = 24 takt delar = 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>b</b> har bara 4 takter! Takten innan spelas GGG (Upptaktston d bara till första takt i tur 1 och 2)
13-20	a = 1-8	De 4 takterna ovan upprepas, sista takt = GG
21-28	c	
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 Y**. Tur 1+2 **Y** fot, därefter **H**. © Mats Lundblad 1005131