

Ringdans fra Ålen

Koreografi : Bjørg Hage

Musikk : I love you more and more. The Bellamy Brothers

Takt : 4/4

Oppstilling : Stor ring, høyre fot begynner

Forspill : 4 takter

Refreng: A

Takt:

1 – 2 Ett steg fram med høyre fot – tipp fram med venstre
Ett steg tilbake med venstre fot – tipp bak med høyre

3 – 4 Gjenta takt 1 til 2

5 – 6 Vine 3 til høyre – vine 3 til venstre

7 – 8 Gjenta takt 5 – 6

9 – 16 Gjenta takt 1 – 8

Vers: B

Takt:

1 – 2 Travelling Door = vugg IDR og MDR – kryss for – side – for

3 – 4 Travelling Door = vugg MDR og IDR - kryss for – side – for

5 – 6 Halv box = høyre fot: side sammen fram – venstre fot: side sammen fram

7 – 8 4 gåsteg bakover.

9 – 16 Gjenta takt 1 – 8.

A – B – A – B – A – B – A - Avslutning: Dobbel Hitch x 2.