

Bergrosa (Rosevalsen) Sittedans

Musikk:	Bergrosa/Sven Nyhus og Asmund Bjørken/Bergrosa Og Frøsøminner Frøsøminner/ Sven Nyhus og Asmund Bj/Bergrosa Og Frøsøminner Trønderbrura/ Sven Nyhus og Asmund Bj/Bergrosa Og Frøsøminner Rosenwaltz/Cristaldo Souza/ Oito Baixos
Takt:	3/4
Oppstilling:	Sittende i en ring med hendene på lårene

Takt	Beskrivelse
------	-------------

A *Blomsten*

- | | |
|-------|---|
| 1 | Legg høyre hånd på høyre lår. |
| 2 | Legg venstre hånd over høyre hånd |
| 3 – 4 | Svaier overkroppen mot høyre og tilbake |
| 5 – 8 | Repetér takt 1 – 4 speilvendt |

B *Bladene*

- | | |
|-------|---|
| 1 | Lag en bue med høyre hånd mot høyre. Håndflaten opp. |
| 2 | Lag en bue med venstre hånd mot venstre. Håndfl. Opp. |
| 3 – 4 | Sett høyre håndflate ned på låret og tilsvarende med venstre. |
| 5 – 8 | Gjenta takt 1 – 4 |

C *Vi luker*

- | | |
|-------|---|
| 1 | Sving armene ned og bakover |
| 2 | Sving armene tilbake. Kom opp på tærne |
| 3 – 4 | Gjenta takt 1 – 2. Kom opp på hælene og deretter opp på tærne. |
| 5 – 8 | Svai med strekte armer fra side til side. H – v – h – v
(Lag et liggende åttetall) |

D *Rosene vokser og vi plukker dem*

- | | |
|-------|--|
| 1 – 4 | Strekk armene opp og svai fra side til side. H – v – h – v |
| 5 – 8 | Strekk fram med en og en hånd. H – v – h – v
(Overkroppen følger med) |