

Good Old Days (sittedans)

Månedens dans (April 2012)

Musikk: Good Old Days, Grunnkurs del 3
Good Old Days/The Tractors/Trade Union
Salty Dog Rag/ Red Foley/Golden Decade
Salty Dog Rag/ Roger Mårtenson/20 dansemelodier

Takt: 4/4

Forspill: 4 takter (Good Old Days, Grunnkurs del 3)

Takt	Beskrivelse
1	Høyre fot strekkes (1,2) og settes ned (3,4)
2	Venstre fot strekkes (1,2) og settes ned (3,4)
3 - 4	4 rolige steg på stedet (H- V- H- V)
5 - 8	Repeter takt 1 – 4
9 - 10	Høyre fot fram (1,2), tip med venstre fot inntil høyre (3,4) Venstre fot tilbake (1,2), tip med h fot inntil venstre (3,4)
11 - 12	Repeter takt 9 – 10
13 - 16	8 gåsteg. Strekk opp armene. Drei på håndleddene samtidig som armene svaier (h – v – h – v – h – v – h- v)