**Pols i Snøkov Månedens dans**

Koreografi: Margrete Hansen  
Musikk: Dainse du Pols. Edgard Herningstad, Deinn som Plystre, 2003   
Takt: 3/4  
Forspill: 8 takter  
Steg: Pols-steg, tresteg, slengsteg, sidesteg   
Oppstilling: Parvis front IDR, Ytterfot begynner   
Rekkefølge: Intro, A – B – A – B – A, Avslutning

**Takt Beskrivelse**

Forspill: Vente 8 takter

Intro:

1-2 Til siden-sammen, siden sleng IDR   
3-4 Til siden-sammen, siden sleng MDR  
5-8 4 tresteg i solo

A

1-4 4 Polssteg IDR   
5-8 4 tresteg høyre armkrok  
9-12 4 Polssteg IDR  
13-16 4 tresteg venstre armkrok

B  
1-4 Kjede (4 tresteg) fram til nr. 5 (forbi nr. 4) til tohåndsfatning med nr. 5  
5-8 4 tresteg medsols rundt   
9-12 Kjede (4 tresteg) fram til nr. 5  
13-16 4 Tresteg motsols rundt med nr. 5 til tohåndsfatning  
   
  
 Avslutning

1-8 Til siden-sammen-siden sleng IDR og MDR, 4 tresteg i solo

Pols steg: Ytterfoten settes fram IDR, på telling 1-2, innerfoten fram, på telling 3  
 DVS: Stå (hvil)på ytterfoten (1-2), trå ned på innerfoten og tell 3  
 Neste pols-steg begynner man da igjen med ytterfoten  
Tresteg: Her trår man 3 steg. Telling 1-2-3