**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