

POLS for seniordansere

Koreografi: Oddveig og Gunhild, Røros Seniordans

Musikk: Bergsmeden/Svend Nyhus & Asmund Bjørken/E'du Bøl ?
Karis Pers Polska/ Svend Nyhus & Asmund Bjørken/ Bergroser og
Frøsømin..

Pols/ Svend Nyhus & Asmund Bjørken/ Bergroser og Frøsøminner
Leppsnuvan/ Svend Nyhus & Asmund Bjørken/ Bergroser og

Frøsøminner

Takt : 3/4 takt

Oppstilling: Parvis med front IDR, åpen fatning, venstre fot begynner

STEG: Polssteg: en takt: tell 1, 2 på venstre og 3 på høyre (= to steg)
"tresteg": to takter: tell 1,2,3 på venstre, høyre, venstre,
og videre 1,2,3 på høyre, venstre, høyre

Intro:

Takt

1-4 4 polssteg IDR

5-8 Λ fører $\cap$ bak ryggen og bytter hand, fører $\cap$ fram under sin venstre arm,
fram foran seg og til utgangsposisjon ($\cap$ har her hele tiden front IDR).
 Λ bruker polssteg og $\cap$ tresteg

A

1-4 4 polssteg IDR

5-8 4 tresteg rundt motsols, Λ holder litt igjen og svinger $\cap$ over i sidecarfatning,
videre til utgangsposisjon

9-12 4 polssteg IDR

13-16 4 tresteg rundt medsols, $\cap$ holder litt igjen og svinger Λ over i banjofatning,
 $\frac{3}{4}$ gang rundt, og ender i enkel sidering (Λ med front IDR)

B

1-4 kjede, 4 tresteg fram til nr. 5 (begynn med høyre i høyre med egen nr.1)

5-8 høyre armkrok helt rundt med nr, 5, 4 tresteg

9-12 kjede, 4 tresteg fram til nr. 5 (obs. begynn med venstre i venstre med egen)

13-16 venstre armkrok, 4 tresteg helt rundt til enkel sidering

C

1-4 dosado med egen, 4 tresteg

5-6 2 slengsteg, begynn trø venstre og sleng høyre

7-8 solo, 2 tresteg, begge motsols, til utgangsposisjon

Begynn på nytt fra **A** og dans musikken ut.