

Senior- springdans

(månedens dans september 2015)

Dans av :	Jytte Karlsen
Musikk:	«Springar`n»/Aage Grundstad/Melodiparade (147bpm) Bli med i dansen, Mazurka/Aage Grundstad/ Melodiparade (150bpm) Pols/Sven Nyhus og ../Bergroser og Frøsøminner (140 bpm) Steinhaugen, Beinhaugen/Geirr Lystrup/Ha Ti Dæ (143 bpm) Seterdans, Hambo/Aage Grundstad/Melodiparade (146bpm)
Takt:	3/4
Oppstilling:	Parvis med åpen fatning, front IDR, ytterfot begynner
Steg:	Byttomfotsteg med <i>god</i> svikt !

Takt	Beskrivelse
	TUR 1
1 – 4	4 byttomfotsteg IDR, slipp fatningen.
5 – 8	Dans medsols rundt hverandre med front IDR på 4 byttomfotsteg: $\cap$ bak $\wedge$, $\wedge$ foran $\cap$, omvendt tilbake på plass.
9 – 16	Gjenta takt 1 – 8
	TUR 2
17 – 20	4 byttomfotsteg IDR med x)armsving , men på siste byttomfotsteg skal $\cap$ snu <i>medsols</i> inn mot partner, $\wedge$ tar steget på stedet til front IDR = høyre side mot hverandre, . og paret tar sammen til:
21 – 24	xx) korsfatning bak ryggen: ($\wedge$ front IDR, $\cap$ front MDR) og dans én gang medsols rundt på 4 byttomfotsteg, men på siste byttomfotsteg slipp fatningen fatningen og $\cap$ snur seg <i>medsols</i> rundt til front IDR og paret tar igjen åpen fatning.

- 25 – 28 Taktene 17 – 20 gjentas, men på siste byttomfotsteg skal $\wedge$ snu seg *medsols* inn mot partner, venstre side mot hverandre, og paret tar sammen til:
- 29 – 32 **korsfatning bak ryggen:**
($\wedge$ front MDR, $\cap$ front IDR) og dans én gang *motsols* rundt på 4 byttomfotsteg, men på siste byttomfotsteg slipp fatningen og $\wedge$ snur seg *motsols* til front IDR.
- Partnerbytte:* Når danser starter på nytt kan $\wedge$ danse seg fram IDR til ny partner.
- x) **Armsving:** Begynn med front mot front IDR og armene bakover, deretter svinges armene framover og dans (nesten) rygg mot rygg IDR.
- xx) **Korsfatning («Saksetak»):** Begynn med høyre armkrok med partner , ta venstre arm bak egen rygg, strekk så høyre arm inn bak ryggen på partner, og ta tak i partners venstre hånd. Dermed har paret en korsfatning bak ryggen. Tilsvarende i taktene 29 – 32, men nå motsatt !