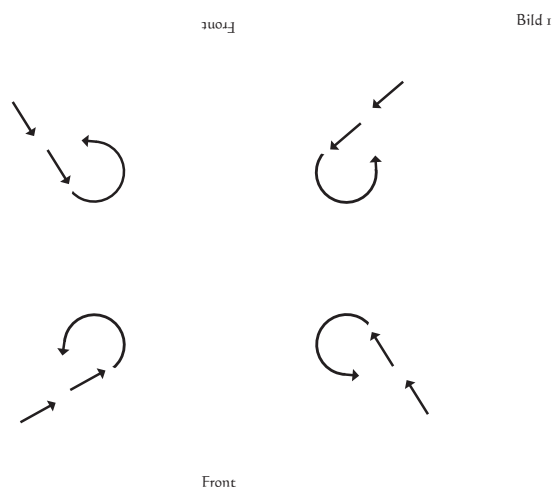


Svenska programmet till Nordlek i Arendal 2024.

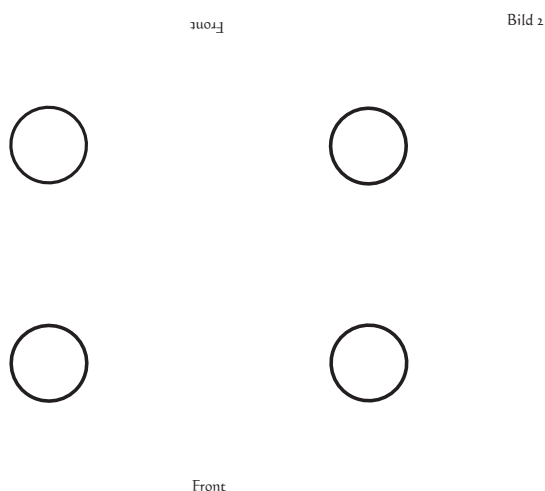
Vi börjar med att gå in parvis i 4 klungor och ställa upp i 4 hörn för att sjunga Nationalsången

Del 1 polka Musik: Överom Kvinten

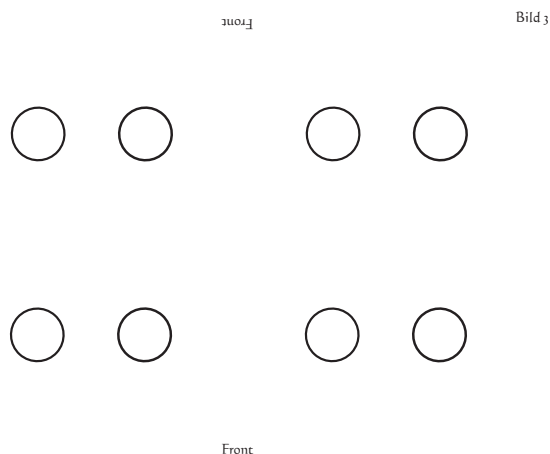
Parvis efter varandra, indansning i sidgalopp på raka linjer mot mitten av arenan från 4 hörn, (1 repris A, 16 galoppsteg), för att bilda 4 ringar med 16 par. Första paret viker av motsols vid mitten av arenan och drar upp till ring (1 repris B, 16 galoppsteg)



På ringarna (4 st) dansas 8 sidgalopp bakåt, apell; 8 sidgalopp framåt, apell; 8 sidgalopp bakåt, apell; 8 sidgalopp framåt, apell. (2 repriser C,C)

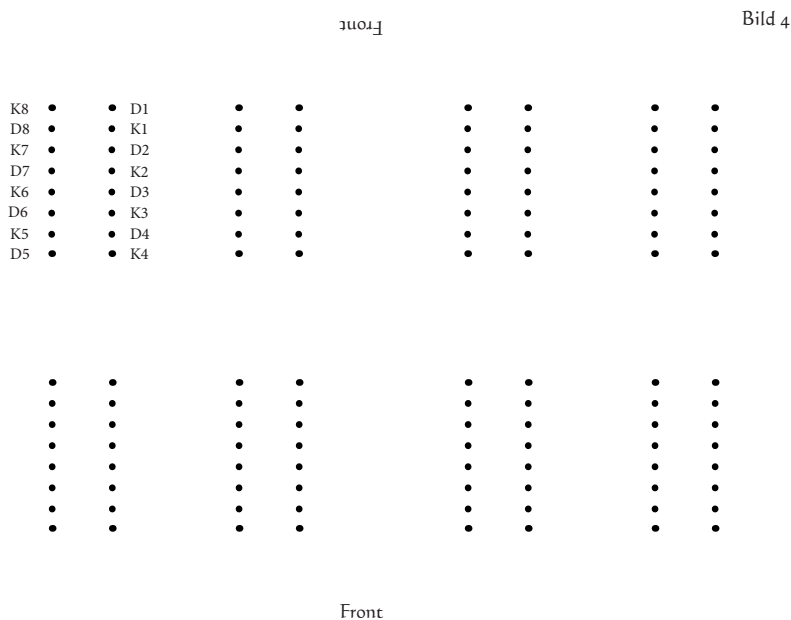


Sista galoppen delar sig ringen i 2 ringar, kav 1 hittar dam 8, kav 9 hittar dam 16. osv
Stanna på inåtvända ringar.



8 ringar med helst 8 par i varje: *Musik: Hesselbysteppen 2,5 ggn*

”Nässelbo-polka”: Ring medsols med 8 polkasteg, vänd med stamp, 8 polkastegsteg motsols. Damerna två polkasteg (snabba, korta, rakt framåt/bakåt) in mot mitten, tag hög handfattning, och backa ut med två polkasteg. Kavaljererna gör två polkasteg på stället, sen in med två polkasteg under damernas portar, gör egna portar och två polkasteg ut medan damerna åter kommer in, (damer in 4 ggr, kav in 3 ggr.) Upprepas med ring medsols och motsols, samt in och ut med portar. Avslutande ring medsols 16 polkasteg. Anpassa fart och position så kav 1 och dam 8 hamnar närmast fronten för att stanna ringen och göra två linjer 2 linjer (med sidan mot fronten) med 4 par i varje, inom paret vänd mot egen i linjen.



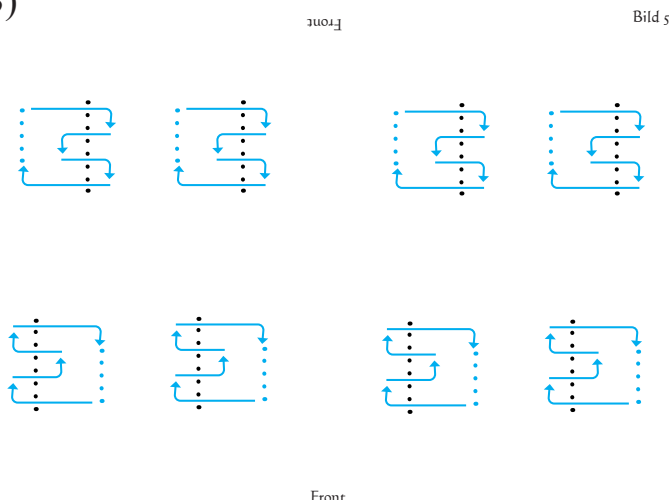
Del 2 Schottiskadriljmusik. Sidbyten och steg från Schottiskadrilj.

(Musiken spelas enl noter med reprisar)

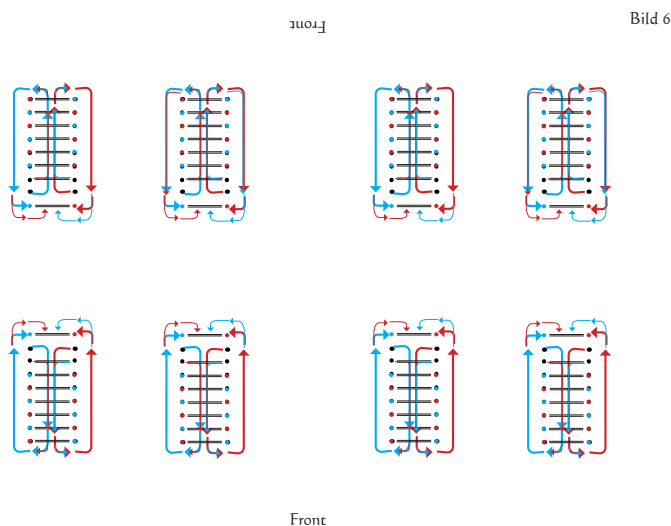
Sidsteg: Steget tas sidledes och varje stegsekvens utförs på 4 takter. Långt steg på 1, stilla på 1å, kortare ”springsteg” på 2, 2å, 3 och 3å (där foten sätts bakom på 2 och framför på 3). På 4 samlar man fötterna och står stilla. Varje sidbyte består av två stegsekvenser där alla i uppställningen samlas i en gemensam mittlinje efter den första stegsekvensen. Damerna mage mot mage, resp kav bakom damerna. Titta på filmen för att se steget!

https://youtu.be/xtwZ_TGHudY?si=YKD1atNYbAkOU0gi

1. **Sidbyten** med sidsteg, bilda ny linje i mitten och sen över, tillbaka på samma vis (*repris A, A*)
2. **Slinger** kavlinje drar med schottissteg genom motstående linjes par, in framifrån i förstapar, bakifrån i andrapar, osv, dvs bara genom varannan ”port”, och tillbaka till plats (*repris B+B*)

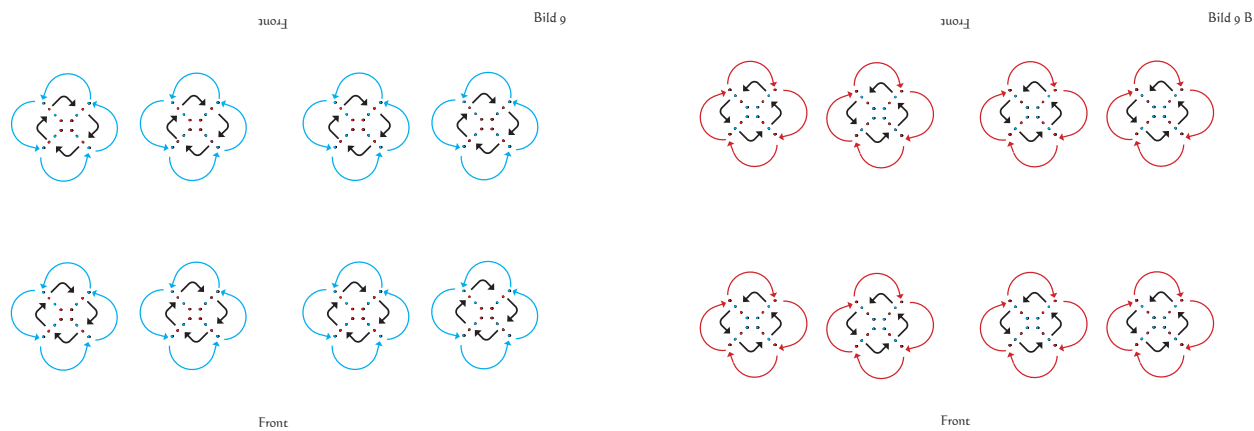


3. **Sidbyten** till mitten och över, tillbaka till mitten och till egen plats, (*repris C, C*)
4. **Valvbåge** (som tur 6 i Västgöta fr Gbg) Ett sidsteg in till mitten, vrid upp och bilda valv med motstående med dubbel handfattning under takt 2, paret längst från publiken schottissteg igenom valvet (dam framför kavaljer) mot läktarna, delar sig och möts på egen plats och bildar nytt valv, andra följer efter och går igenom det nya valvet, fyller på med valv; när alla är tillbaka tag ett sidsteg tillbaka till egen linje. (*repris A+A+B+B*)

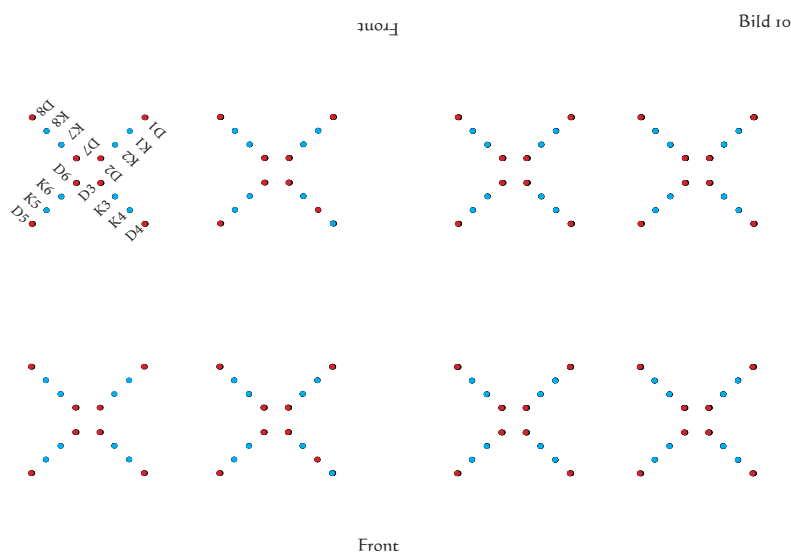


5. **Sidbyten** till mitten och över, tillbaka till mitten och till egen plats (*repris A, A*)

Del 4 Turingehambo på stjärna Musik: Hårgalåten A,A, B, C, C, A.



Behåll stjärnformen, 2 par i varje linje, inre paret svänger om så att kavaljererna står rygg om rygg i mitten av linjen, damerna har alltid kvar sin egen plats innerst respektive ytterst i linjen.



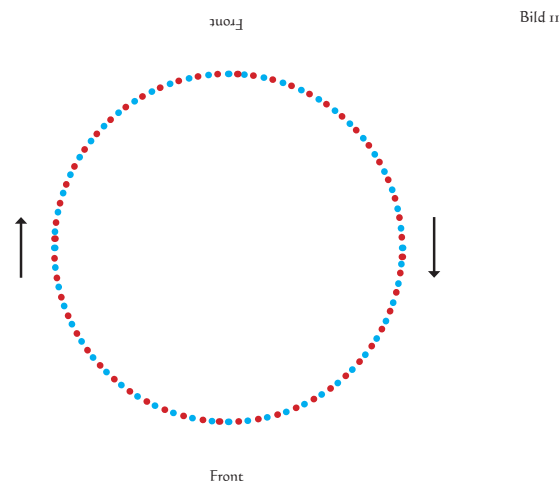
Dubbel handfattning, 2 dalsteg(dam hö - vä. kav vä - hö); hö armkrok-rotation m egen två valssteg nästan 1 varv, sen kedja (dam tar i kav) med 4 valssteg t egen på egen plats; korsfattning och 2 dalsteg; kav vrider runt vä axel och tar tresteg fram till andra damen, 4 hambo-omdansning (eller omgång m tresteg o dubbel handfattning), och tresteg upp på plats. Upprepas 3 omgångar. När man kommer tillbaka till egen andra gången så dansar alla (bra om paren i samma linje följs åt ut på stora ringen) ut till en stor ring runt arenan i sista omdansningen, fortsatt omdansning en repris ut på ring.

Del 5 Kedja + polska på ring med inspiration fr 8-manengel *Smålandspolkett (A,B,A,B)* till kedja + hurra, *Slängpolska efter ByssKalle nr 32* till ringarna (A,A, B,B, A,A, B,B spelas lite snabbare)

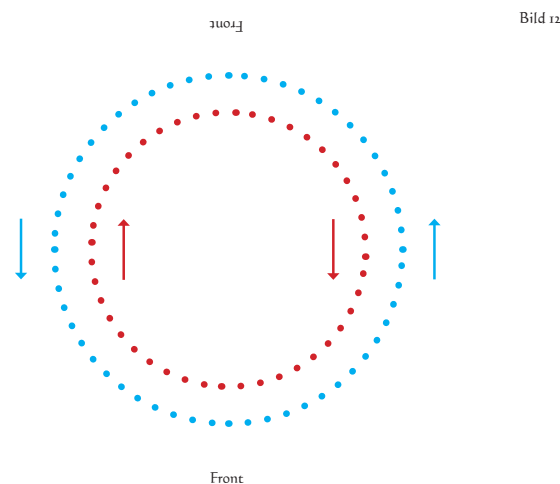
Hö hands kedja med egen som nr 1, **hurra** med nr 9 (liksidig fattning) och gå **vä hands kedja** tillbaka till egen, **hurra** (liksidig fattning)

Vänd upp på **stor ring**, kav enkel handfattning i ytterring, damer enkel handfattning i ring innanför, hitta egen lucka, på takt 5 lyfter kav armarna över damernas huvud och bildar därmed dubbelring.

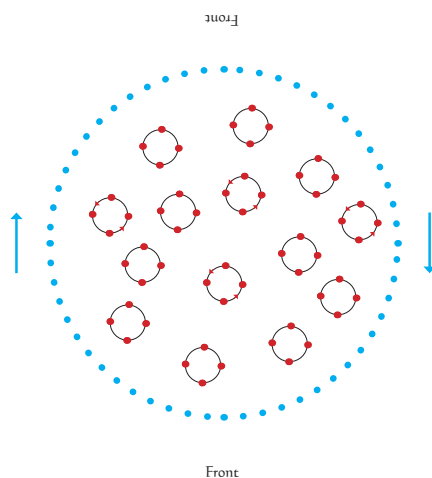
1. Medsols: repris A med 16 gångsteg, stamp på sista, repris A med 16 hurrasteg, 3 handklappar och svikt/hopp



2. **Damerna** ett steg inåt och gör damring med ”8-manengelfattning”: hö hand över o vä under fortsätter medsols, 13 gångsteg repris B, hurra 16 repris B, kav yttre ring med enkel handfattning motsols, 3 klapp/hopp + 13 gångsteg, stamp + 16 hurra,



3. 3 hopp/klapp damerna gör små ringar med 4(-6) (gärna samma som i hambolinjerna) varje, dubbel handfattning, motsols, fyll upp golvet, 13 gångsteg (A) + 16 hurra (A), kav kvar i stora ringen, nu med enkel handfattning medsols, 13 gångsteg, stamp + 16 hurra



4. 3 hopp/klapp damerna 2 och 2, midje-fattning med hö arm, vä arm uppsträckt, medsols hurra + hurra, fyllandes golvet, kav kvar i yttre ring, 8-manengelfattning, 13 gångsteg stamp (B) + 16 hurra(B) motsols. Hoppstopp.

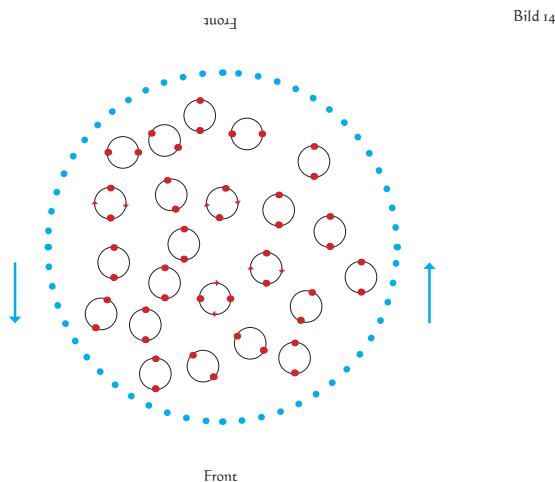


Bild 14

Utspring Alla ska ut i ett hörn, motsatt som vi gick in, damerna hand i hand och kavaljerer ut med springsteg.

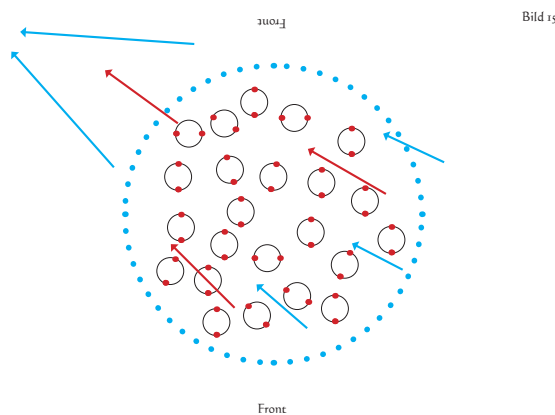
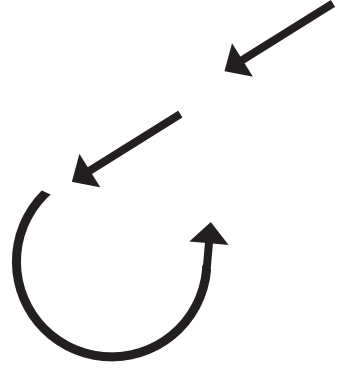
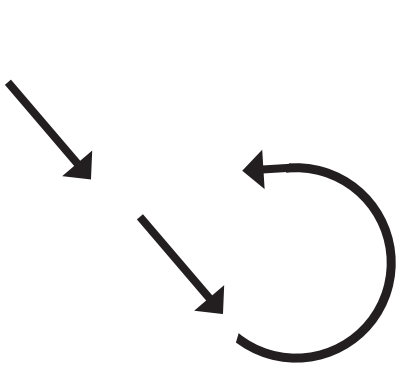
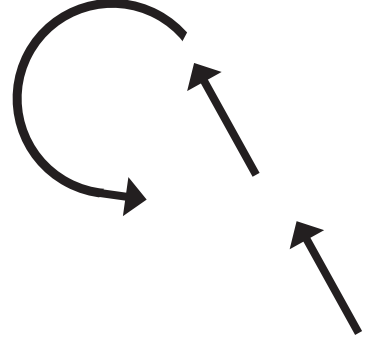
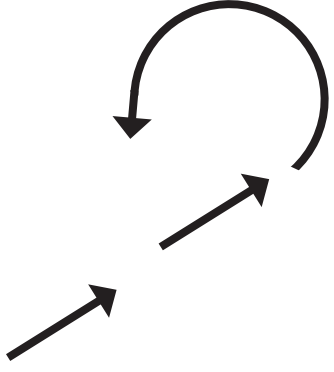


Bild 15

Bild 1

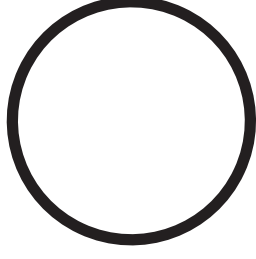
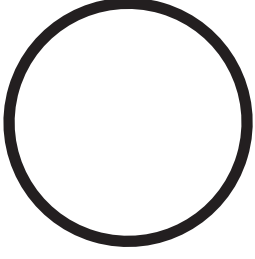


Front

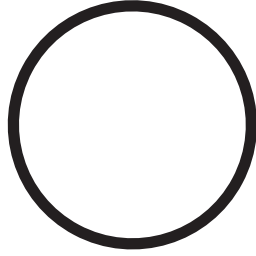
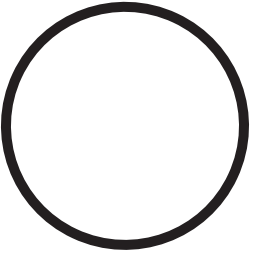


Front

Bild 2

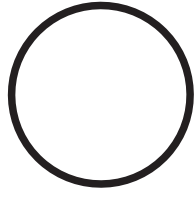
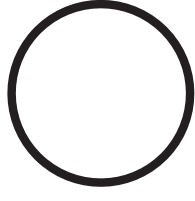
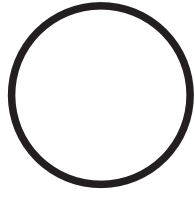
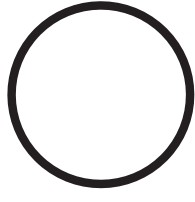


Front

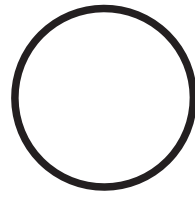
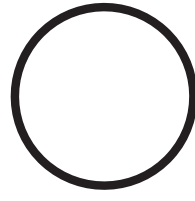
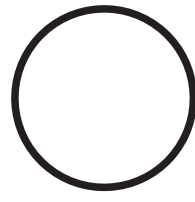
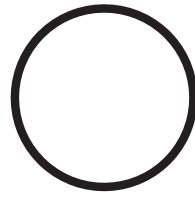


Front

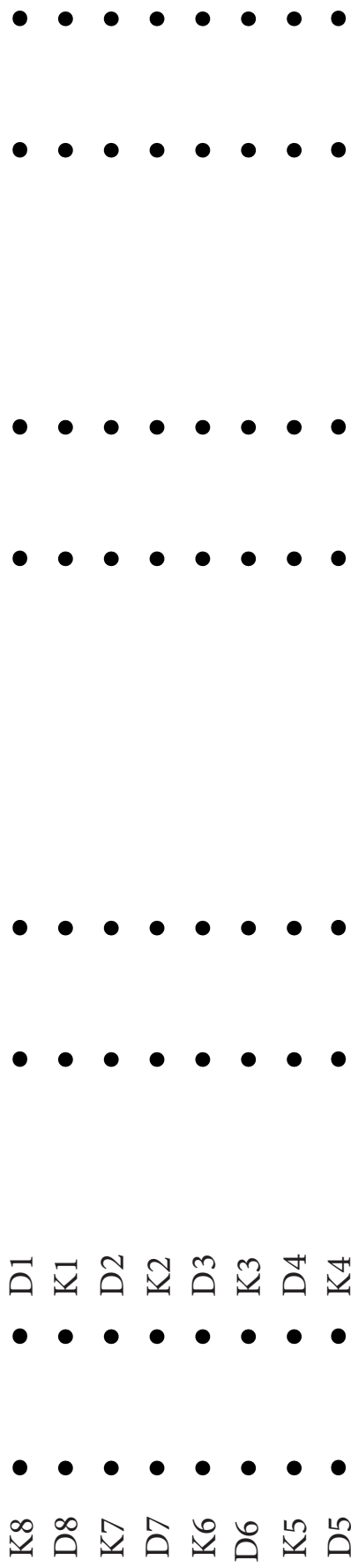
Bild 3



Front



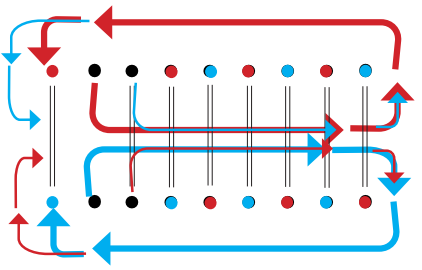
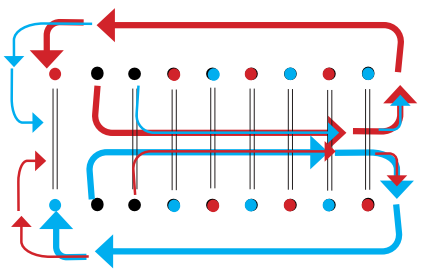
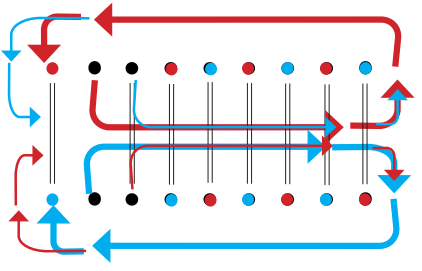
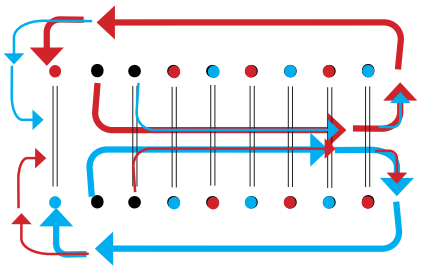
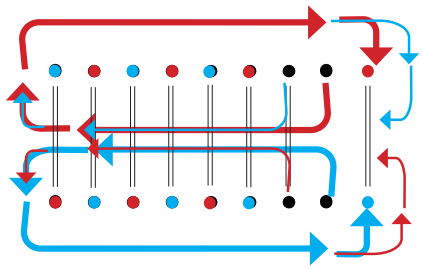
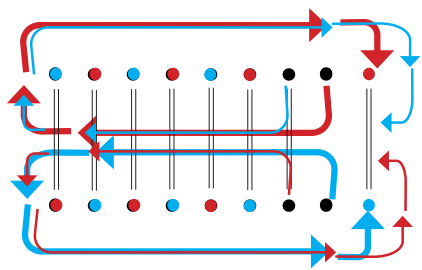
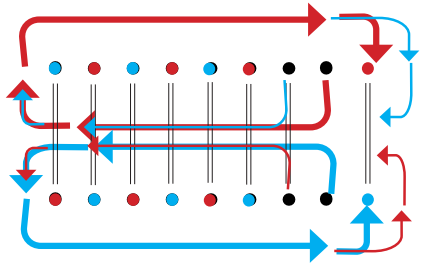
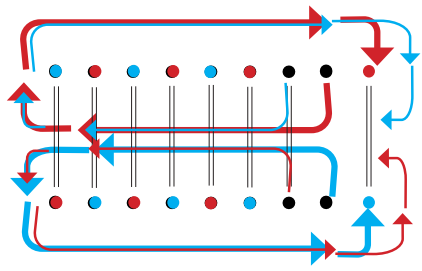
Front

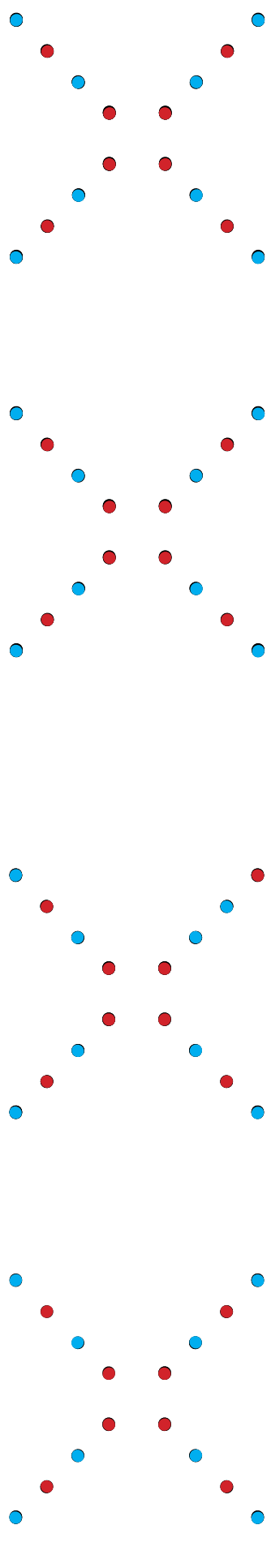
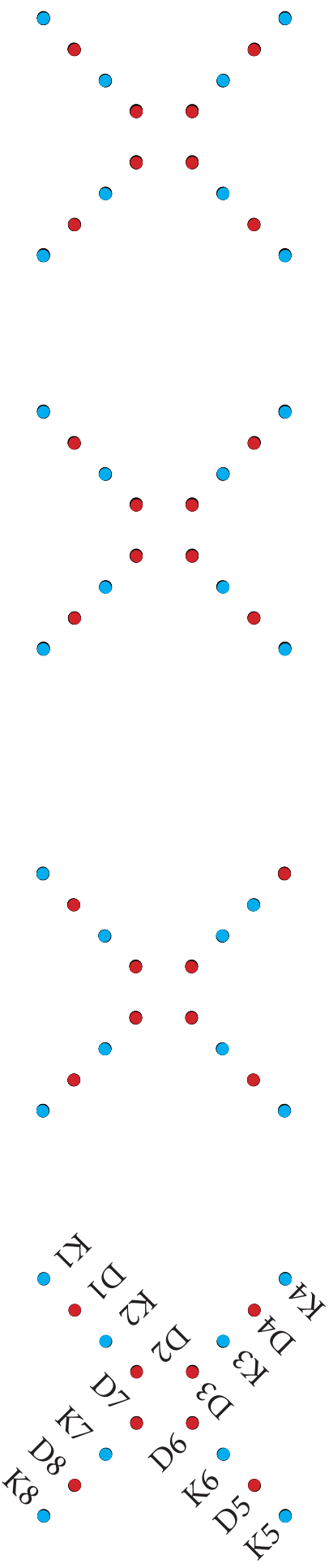


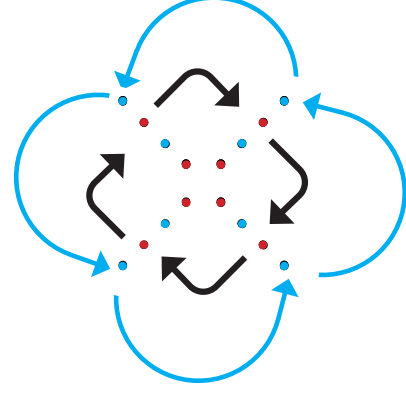
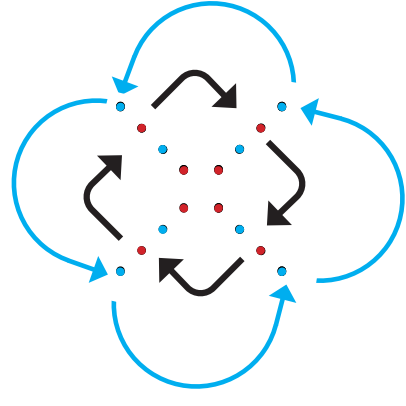
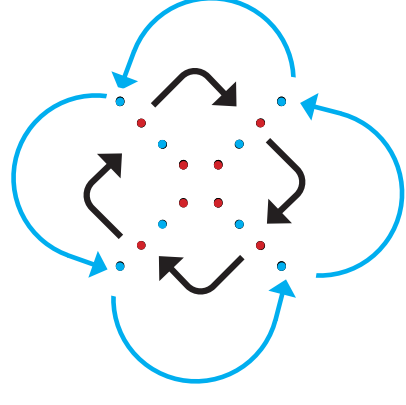
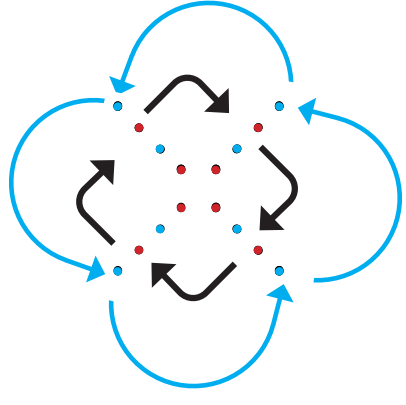
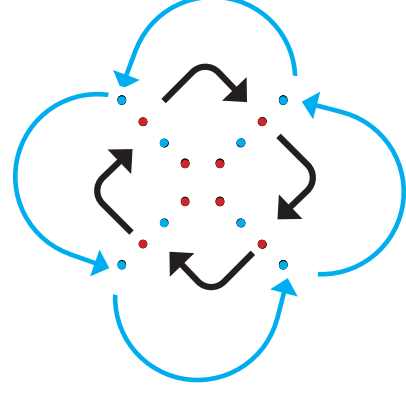
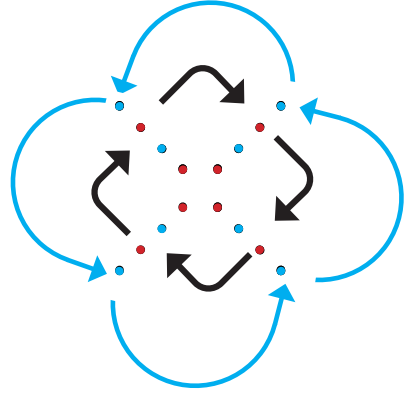
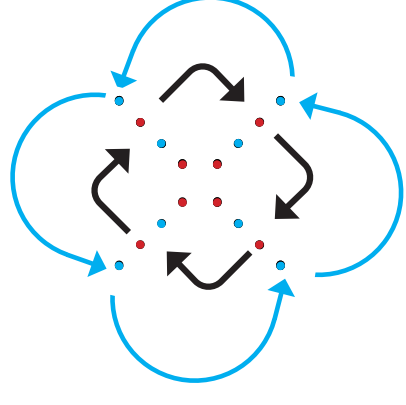
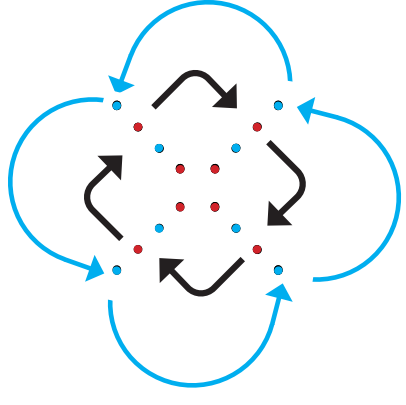
Front



Front







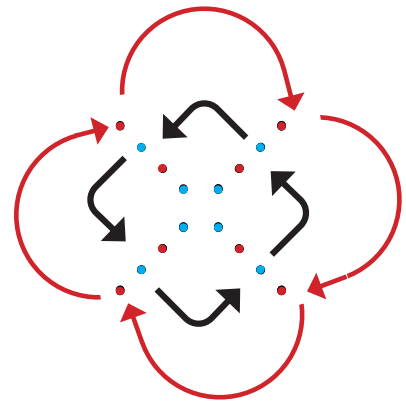
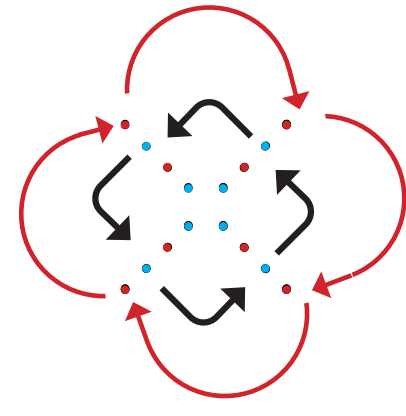
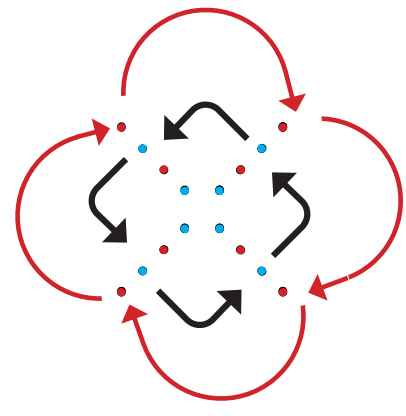
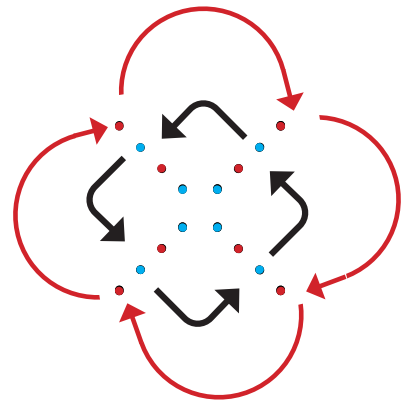
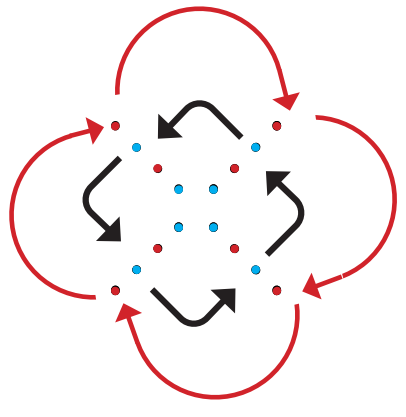
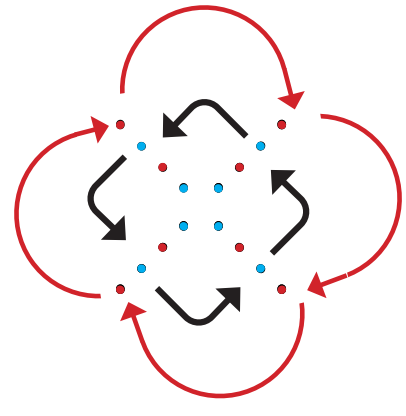
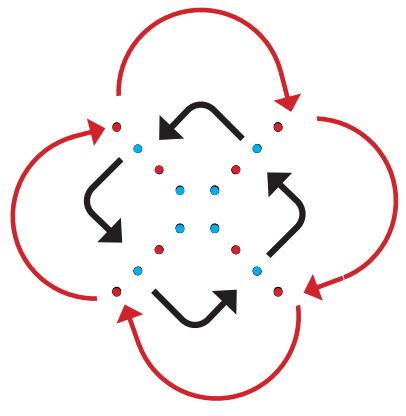
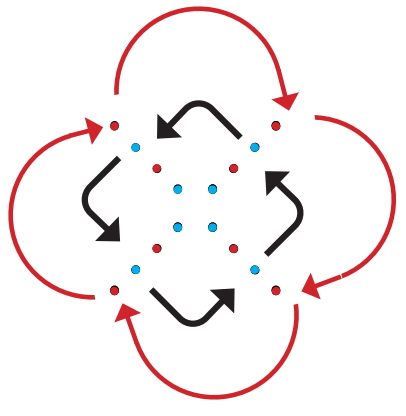
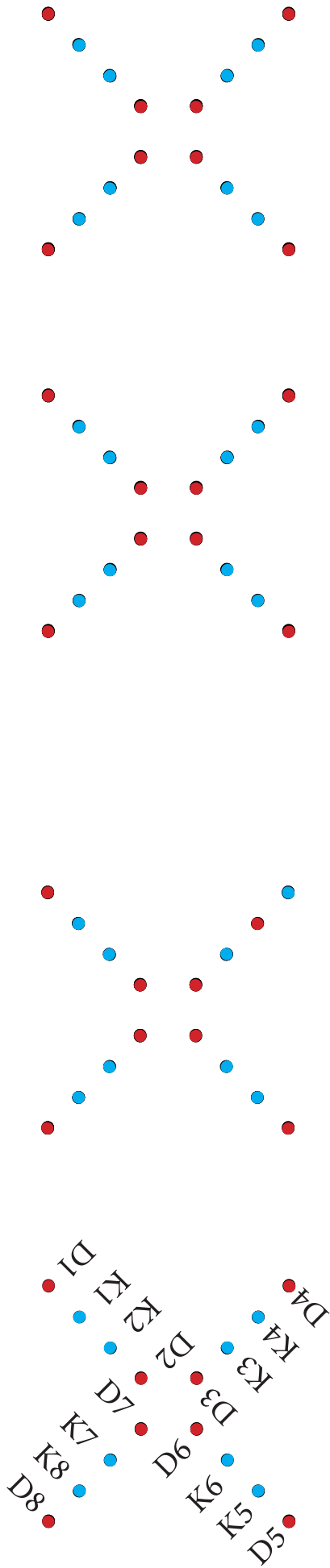
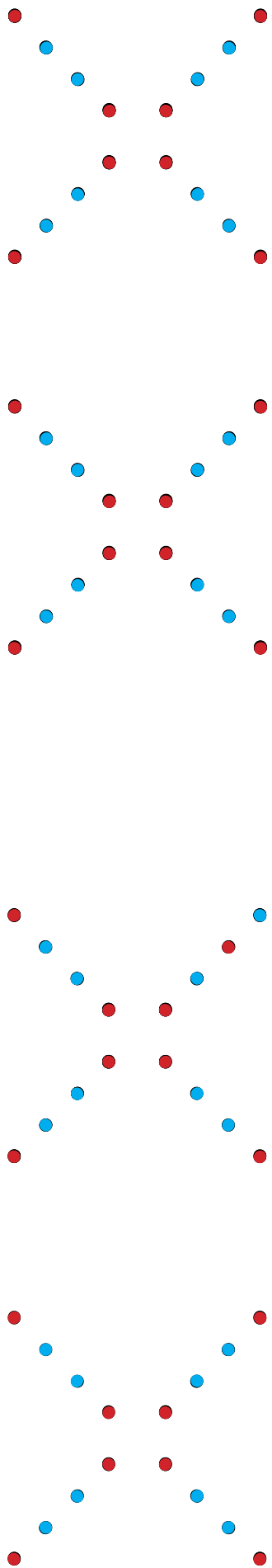


Bild 10

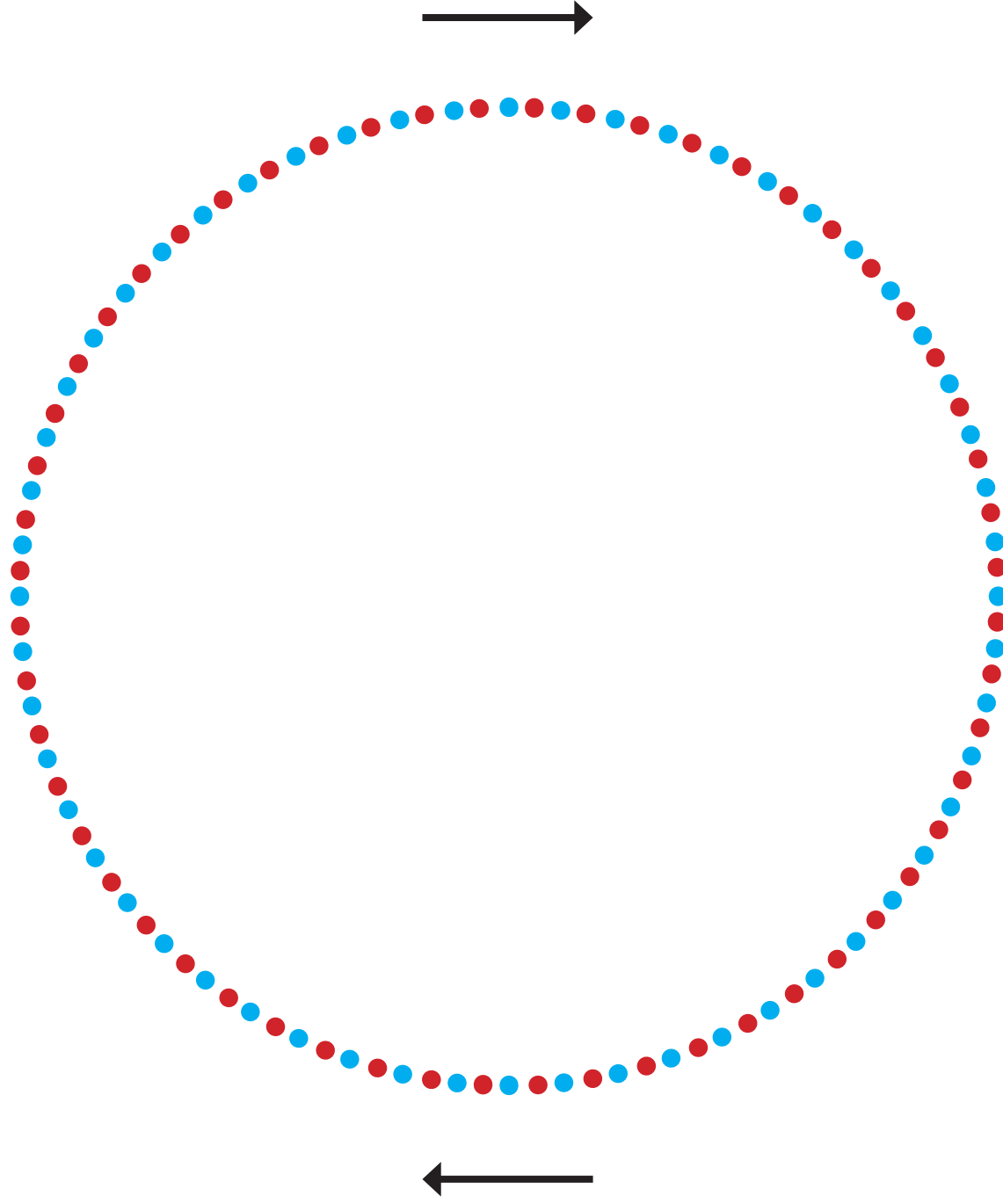


Front



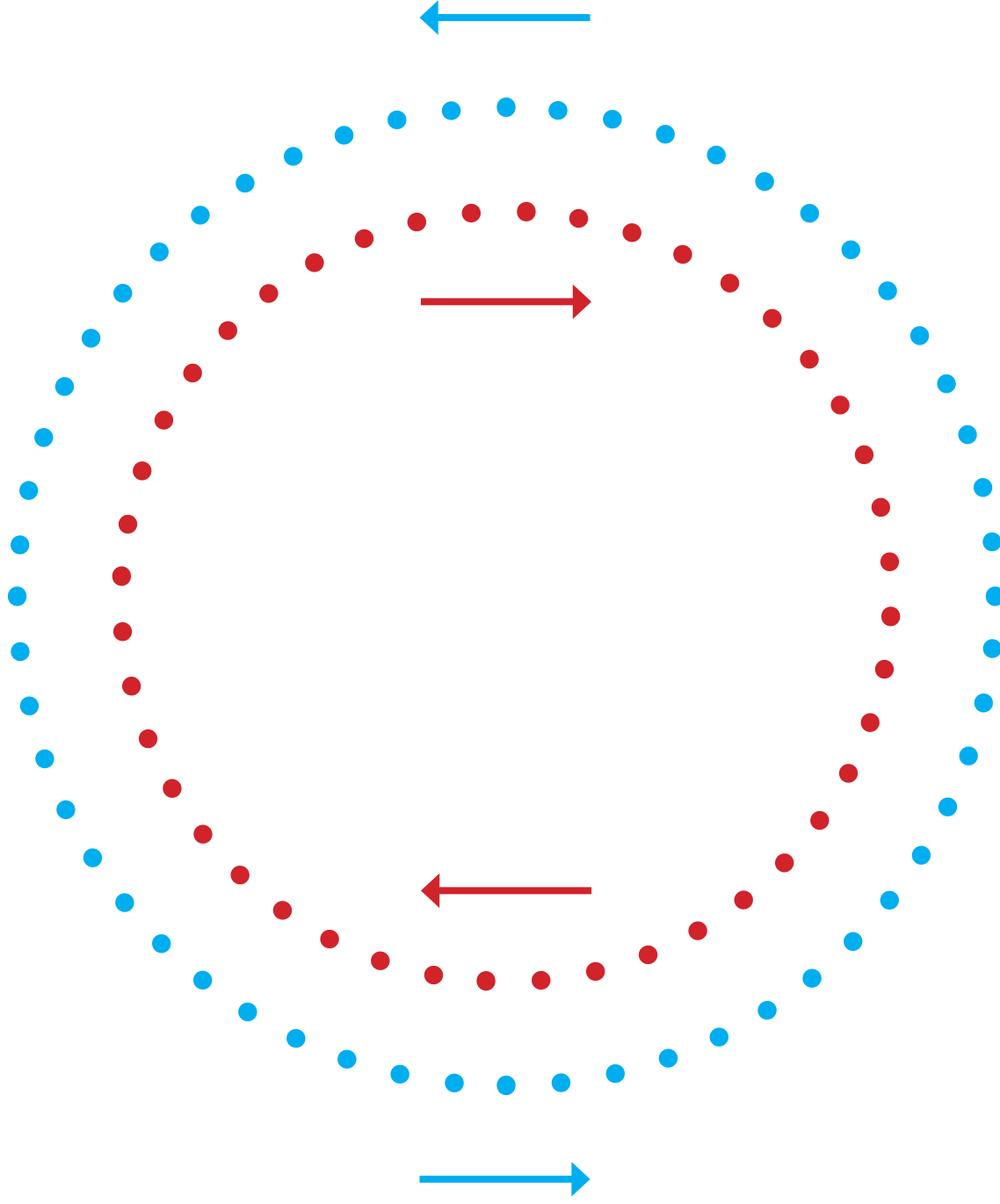
Front

Front



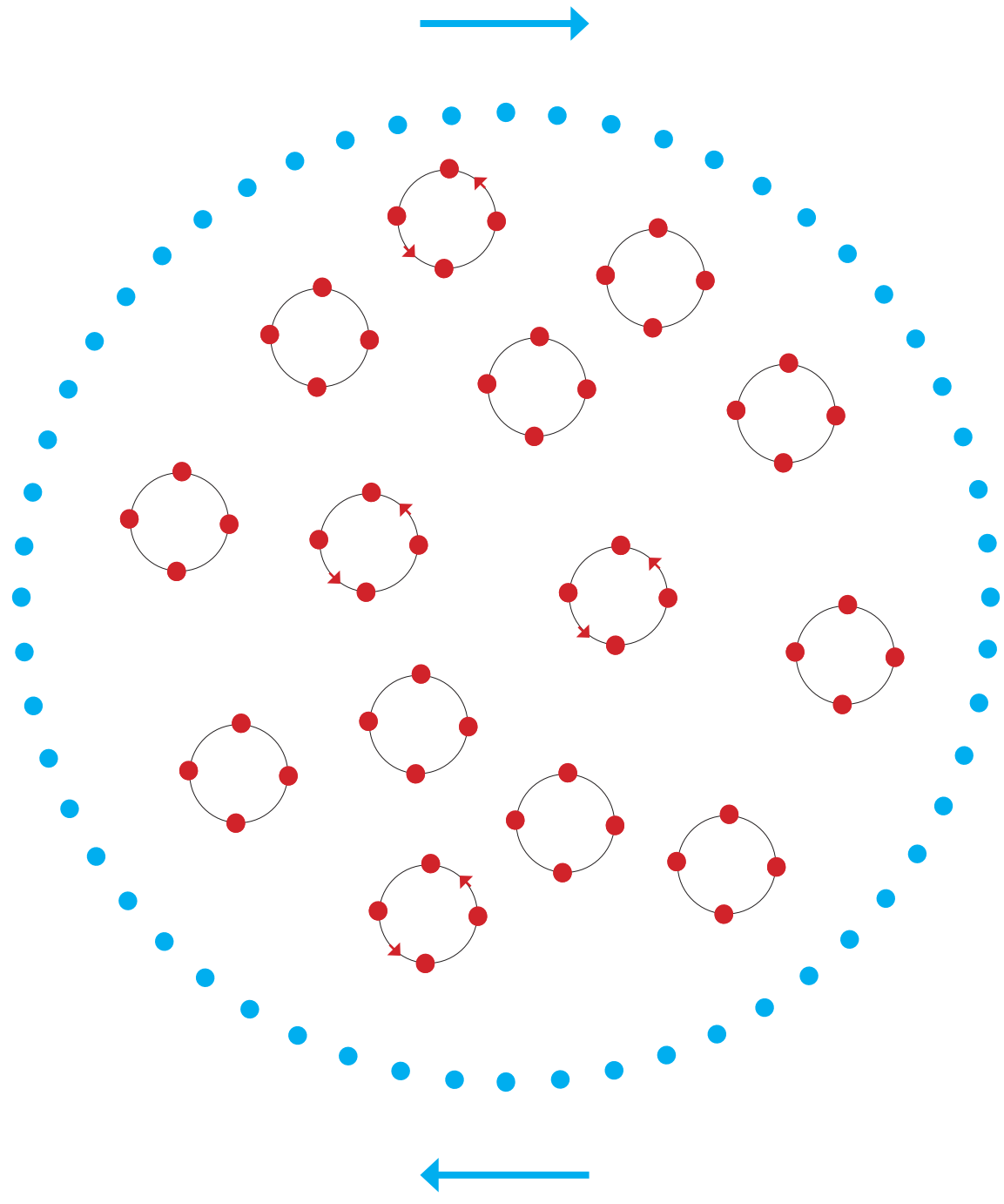
Front

Front



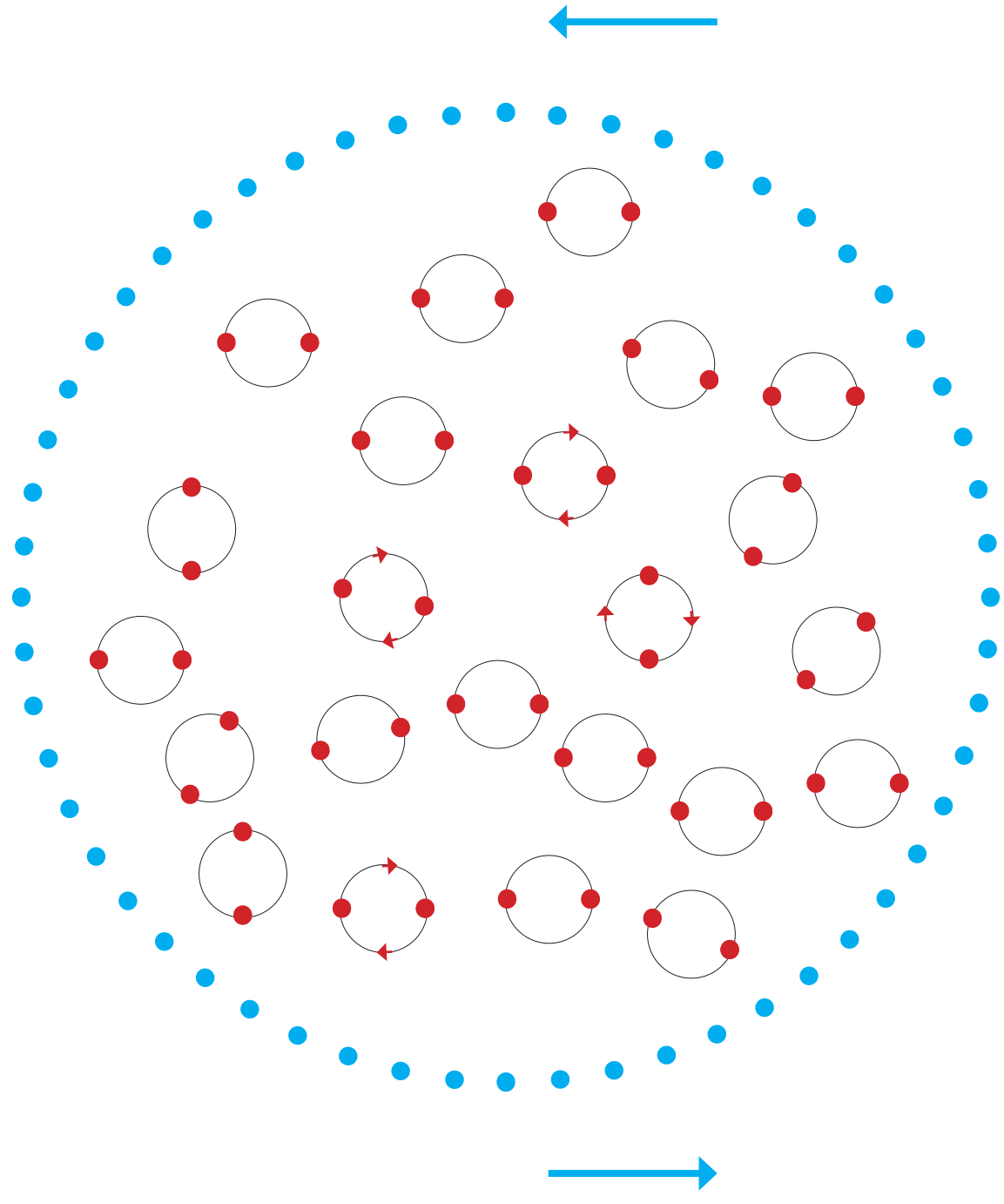
Front

Front



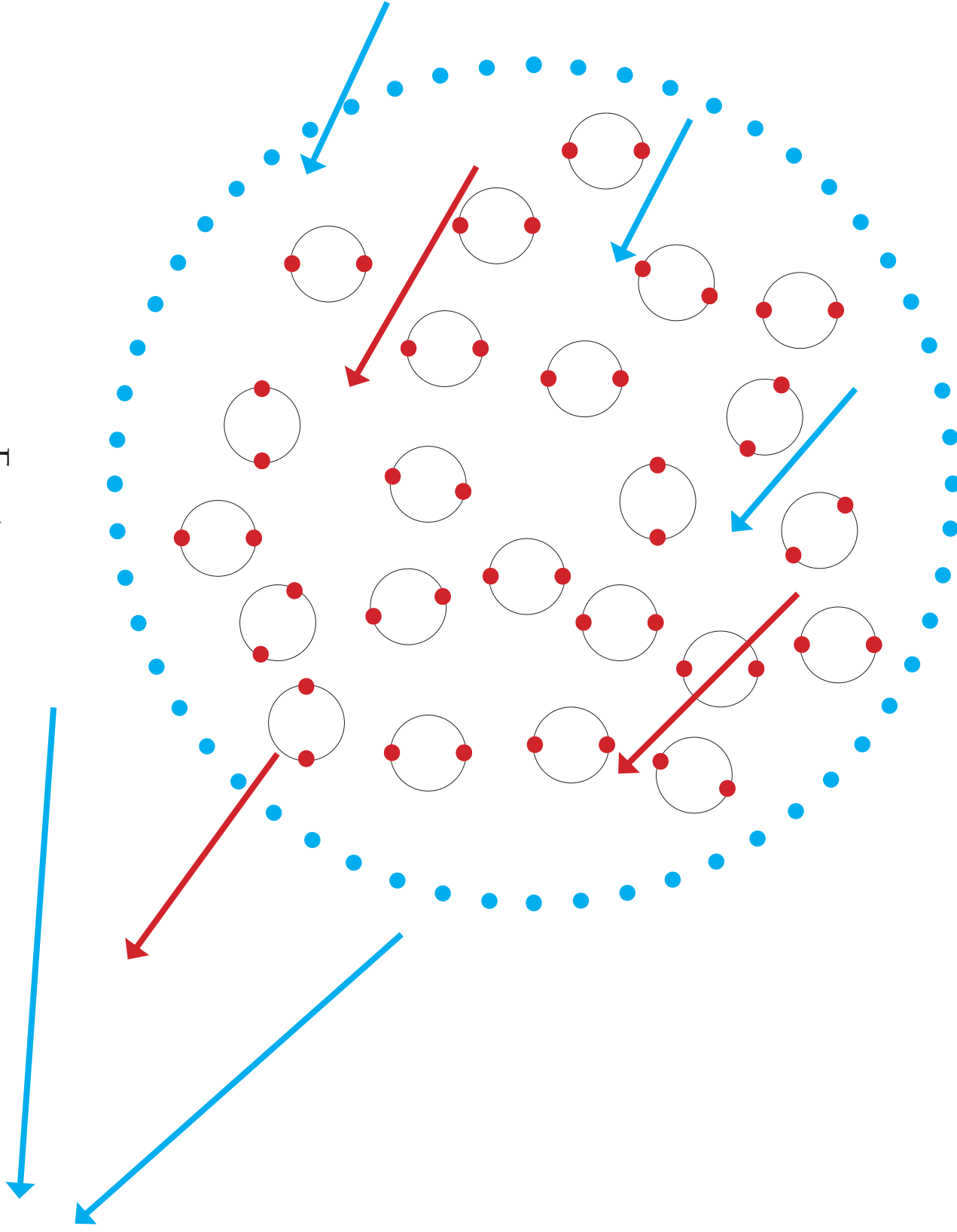
Front

Front



Front

Front



Front