

# SJUTRØAREN

frå Senja, Troms

M.M. ♩ ≈ 72-84

Heile dansen: (S S) (S S) (S S) Ss (S S) (S S) (S S) Ss

(S S) Ss (S S) Ss (S<sup>h</sup> S S<sup>h</sup> S) (S<sup>h</sup> S S<sup>h</sup> S)

OPPSTILLING Parvis etter kvarandre i ring med samdanstak 1.

TAK Samdanstak 1.

STEG Sidesteg I (SS), sluttsteg (2 sviktar), eintaktssnu frå reinlender (S<sup>h</sup>s S<sup>h</sup>s).

Takt 1-2 **Guten inst: sidesteg i motsols lei og snu - 7 trinn**

Guten tek til med V foten, jenta med H, og dei dansar 3 sidesteg langsetter ringen i motsols lei. Tel gjerne 1-2-3-4-5-6-. Så snur dei 1/2 gong rundt mot sola på eit sluttsteg og tel 7. Guten trør mest på staden og svingar jenta over.

Takt 3-4 **Guten ytst: sidesteg i motsols lei og snu - 7 trinn**

No er guten komen med ryggen ut av ringen, jenta har ryggen mot sentrum i ringen, og dei dansar 3 sidesteg vidare i motsols lei. Guten tek til med H og jenta med V foten. Tel gjerne som før 1-2-3-4-5-6-. Så snur dei 1/2 gong rundt med sola att på eit sluttsteg og tel 7.

Takt 5 **Lita vending mot sola: sidesteg og sluttsteg - 3 trinn**

No er guten komen inst att og har ryggen mot sentrum i ringen. Jenta er komen ytst. Så svingar guten jenta om lag ei kvart vending mot sola på 1 sidesteg og sluttsteg.

Takt 6 **Lita vending med sola: sidesteg og sluttsteg - 3 trinn**

No svingar guten jenta attende att med sola om lag ei kvart vending på 1 sidesteg og sluttsteg. På siste svikten i sluttsteget tek dei sats til eintaktssnuen.

Takt 7-8 **Eintaktssnu (4 hoppsteg)**

Guten tek til med V foten, jenta med H, og dei dansar eintaktssnu rundt 2 gonger med sola.

Dei tre siste delane av dansen er i røynda ein vanleg lukka reinlender og det som er skrive som sidesteg og sluttsteg er det same som eit bytomfotsteg frå reinlender.