

# Fjällnåspolska

The musical score for "Fjällnåspolska" consists of ten staves of music. The first staff is a treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. The subsequent staves are in 2/4 time. The music is primarily composed of eighth and sixteenth notes, often beamed together. Chords are indicated by letters G, D7, Am, and D. Measure numbers 1 through 36 are placed below the notes. A first ending bracket spans measures 28 to 31, with a repeat sign at the beginning. A second ending bracket spans measures 32 to 36, with a repeat sign at the beginning and the instruction "3:e & 4:e repr. D.C." below it.

Chords: G, D7, Am, D

Measure numbers: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36

Instructions: D.S. e poi 4:e repr., 3:e & 4:e repr. D.C.

Fjällnäspolska - dansen beskrevet med taktinddeling.

Takt

- 1 - 4 Tur 1 Løbetrin mod hinanden samt 2 daltrin Sving v/først  
5 - 8 Løbetrin mod hinanden samt 2 daltrin Sving h/først  
9 - 12 Parvis 4 daltrin - sving højre først  
13-16 Løbetrin til venstre forbi 1 udslag, højre omkring 2 udslag  
17-20 Atter løbetrin v/forbi, udslag, højre omkring 2 udslag  
21-28 Linjevis tilbage, løbetrin og daltrin - gentages
- 1 - 4 Tur 2 Under hastig vending krydstrin, v/først så højre samt  
3 løbetrin  
5 - 8 Krydstrin gentages, h/først osv.  
9 - 12 4 hæl- og tåstøt, herren modsols, damen medsols.  
13-20 Krydstrin gentages.
- 21-28 Tur 3 Parvis Bleking, højre-venstre + 4 hurtige - gentages.  
21-28 Parvis 8 daltrin - drej mod højre først så venstre -gent.
- 29-32 Tur 4 Linjevis mod hinanden 4 daltrin med skygge.  
33-36 Omdansning m/fremmed - 3 løbetrin tilbage og udslag  
29-36 Gentages
- 21-26 Tur 5 Kigge til egen - 6 vuggetrin - damen foran egen herre.  
27-28 Medsols rundt 6 løbetrin med bibeholdt fatning.  
21-28 Gentages
- 29-34 Tur 6 Kaldetur: Ryggen mod egen - herren kalder  
35-36 Vender omkring - herren venstre om - damen højre om.  
29-36 Gentages
- 21-28 Tur 7 Hambo

- TUR 4 f. Skygge: Rækkerne danser mod hinanden med 4 daltrin samtidig med at man skygger (for solen) - tager livfatning m/fremmed og løber m/sols rundt 6 løbetrin, sætter af med 1 appel og løber 3 løbetrin tilbage i rækkeopstilling og har 1 udslag. Gentages.  
(daltrin, start m/sving venstre fod, venstre hånd i siden og skyg m/højre hånd i en vandret linie fra venstre side mod højre, skift hånd og fod osv.)
- TUR 5 g. Kigge til egen: Damen træder ind foran egen herre m/ryggen til ham - hun har hænderne i siden og han tager fat om hendes håndled.  
Hun træder over på v/fod og kigger til ham over sin højre skulder - han træder over på højre fod - skifter så over til den anden fod osv. - igen en tretælling - OBS! flyt ikke fødderne, men skift vægten fra den <sup>ene</sup> fod til den anden.  
Ialt 6 "vuggetrin" og derefter 6 løbetrin m/sols rundt - stadig samme "fatning" som man står ved "vuggetrinene".  
Gentages - dog så man sidste gang man løber rundt slutter med ryg mod egen og kigger over til modstående danser, hvor man så er klar til næste tur.
- TUR 6 h. Kaldetur: Herren kalder på modts. dame - hun vinker af.  
Trin: hæl-og tåstøt (3 tælling) - 6 gange - derefter løber herren en gang venstre omkring sig selv, damen-højre omkring sig selv.  
Gentages - nu er det damen der kalder og herren vinker af, og sidste gang løber man kun 3/4 gang rundt så man slutter med front mod egen.
- TUR 7 Herren lægger højre arm om damens liv, hun venstre hånd på hans skulder og man tager overarmsfatning - og dansen slutter med hambo ud i kredsen.

Fjällnåspolska - Sverige.

Opstilling: Parvis på to rækker mod hinanden med ca. 4 trins afstand.

Trin: Løbetrin - daltrin - udslagstrin - blekingtrin - hæltrin og hæl-og tåtrin.

- TUR 1 a. Parvis danser rækken mod hinanden med 3 løbetrin og et appel samt 2 daltrin - gentages  
(Start begge med v/fod og sving venstre først i daltrinet - gentages - start med h/fod først og sving højre fod først)
- b. Vend mod egen og tag tohåndsfatning - 4 daltrin -(sving højre fod først) derefter 3 løbetrin venstre forbi egen så man står ryg mod ryg og har 1 udslag for fremmed, vender højre omkring og 2 udslag for egen. - Gentages så man kommer hjem på plads.  
Afd. tur 1 a - gentages dog sådan, at man har ryggen til rækken-  
altså væk derfra.
- TUR 2 c. Krydstrin: Damen drejer højre omkring, herren venstre omkring og begge krydser venstre fod over højre, tråd tilbage på højre fod og sæt venstre til - gentages med højre fod først - derefter 3 løbetrin mod rækken.  
Krydstrin gentages - her starter man med højre over venstre først, osv.
- d. Hæltrin: Rækken er nu tæt ved hinanden og damen sætter hænderne i siden, herrene armene over kors. Damen sætter venstre hæl i og tåstøt (3 tælling) Hæltrin 4 gange, samtidig med at damen drejer højre omkring sig selv en 1/2 omgang, så hun får ryggen mod rækken.  
Herren sætter højre hæl og tå i, og drejer sig en 1/2 gang venstre omkring.  
Afd. c i Tur 2 (krydstrin) gentages - så rækkerne er tæt ved hinanden igen.
- TUR 3 e. Bleking: Vend mod egen og tag tohåndsfatning og start med højre fod (tå i gulv) derefter venstre og så 4 hurtige skift - gentages. Stadig tohåndsfatning dances der 8 daltrin.(start m/sving venstre fod først og derefter højre - samtidig med at parret drejer sig lidt til højre - så på de næste to daltrin drejer man sig lidt til venstre - gentages.)