

## Parhalling

Pardans i totakt som passar til gåsteg i jamn rytme. Dei forskjellige motiva kan varierast fritt.

Nokre motiv:

1. Dei to i paret tar høgre hand i høgre hand (kryssar armene), løfter dei over hovudet og snur kvarandre rundt anna kvar gong.
2. Dei to i paret står ved sida av kvarandre vende same veg, og hend venstre i venstre, høgre i høgre. Førar held venstrehanden til følgar over si venstre skulder, og høgrehanden si rett ut til sida; framføre kroppen til følgar. Så går dei rundt — førar baklengs og følgar framlengs.
3. Motiv i laus. Det vil seie at paret ikkje held saman. Ein kvar held armene ut til sida og snurrar rundt sin eigen akse.
4. Paret står mot kvarandre og held hender. Dei hoppar, og set den eine hælen i bakken for anna kvart hopp. Annan kvar fot fram for kvart hopp, så dei to i paret tar høgre fot fram samstundes, og så venstre fot samstundes neste gong. Om dei vil, kan dei òg gå ned på huk medan dei gjer dette.
5. Dei to i paret står vende mot kvarandre, men på sida av kvarandre. Begge tar venstre hand på skuldera eller overarmen til den andre, og høgrehanden på ryggen til den andre. Så går dei rundt.
6. Dei to i paret står på sida av kvarandre, med andleta vende same veg. Dei kryssar armene, så dei har høgre i høgre og venstre i venstre. Så går dei rundt; førar baklengs og følgar framlengs.

## Tretur fra Fana

Tre personar står side om side vende same veg.

Den i midten held venstre hand i venstre hand med den til venstre for seg, og høgre i høgre med den til høgre for seg. Dei to på sidene held hender bak den i midten.

De kan velja korleis triadane skal stilla seg opp i forhold til kvarandre, til dømes på rekker, men aller gøyast er denne dansen kanskje når triadane dannar ein ring, så alle vender inn mot midten.

Alle triadane gjer dette samstundes (medan dei heile tida held hender):

1. Gå fire steg fram og fire steg tilbake
2. Gjenta fire gonger
3. Dei to på sidene tar bakre handa opp og lagar ein port som den i midten går gjennom baklengs. Midtre person drar den til venstre med seg under porten, og den til høgre går rundt seg sjølv motsols. Den i midten løfter høgre hand og lagar ein port over Venstre person, før hen snurrar rundt seg sjølv medsols.
4. Gjenta fire gonger. På denne delen kan de gjerne trampa i bakken på første slaget. Det er kjekt.

### Punkt 3, forklart for ein posisjon om gongen:

La oss kalla personene i triaden Venstre, Midtre og Høgre, ut frå kvar dei står i byrjinga av dansen.

Midtre:

1. Held begge hender nede, framføre seg. Bøyer seg ned og går baklengs under porten og rundt Venstre person.
2. Held høgre hand opp og venstre hand ned, og snurrar rundt medsols, tilbake på plassen sin.

Venstre:

1. høgre hand opp, venstre hand ned.
2. Følger etter Midtre person under porten, medan Venstre snurrar rundt seg sjølv medsols.

Høgre:

1. venstre hand opp, høgre hand ned. Snurrar rundt seg sjølv motsols.
2. Tar høgre hand opp og venstre hand ned, og er tilbake på plass.