

Norsk samdans BARNLEK 2020

Dansebeskriving hallingkoreografi Folkepedia (www.folkepedia.no/hallingkoreografi)

Motiv 1:

Alle går rundt og helsar på dei ein møter på med high five/klapp med begge hender. 1-2-3-klapp, på det fjerde skal det skje. High five/klapp på pulsslag nr. 4.

Motiv 2:

Gjer snurrebass (snurr rundt på huk) på golvet, i tillegg kan du reisa deg opp og springa så fort du klarar til ein ny plass på golvet, og gjera snurrebass på ny. Her er det fint med litt kaos.

Motiv 3:

Fire opp og ned. Ned på huk, reis deg opp med høgre fot fram, ned på huk, opp med venstre fot fram, gjerast fire gonger, to på kvar fot.

Motiv 4:

Sidelengs hopp nede på huk, fire hopp til høgre og fire til venstre.

Motiv 5:

Her er det to ulike alternativ. Alternativ 1 er at du hoppar to gonger på eine foten, før du byter til andre foten. Alternativ 2: før eine foten fram og bak, medan du har to hopp på andre foten.

Motiv 6:

Gangarmotiv arm mot arm. Legg høgre arm på høgre armen til ein partner medan ein går rundt med klokka, så bytter ein til venstre og gjer det same berre andre vegen.

Motiv 7:

Fridans. Her kan ein gjera kva ein vil, anten halling eller andre ting. Hent gjerne inspirasjon frå dei andre hallingfilmane du finn på www.folkepedia.no.

Motiv 6 repetisjon:

Gangarmotiv arm mot arm. Legg høgre arm på høgre armen til ein partner medan ein går rundt med klokka, så bytter ein til venstre og gjer det same berre andre vegen.

Motiv 7 repetisjon:

Fridans. Her kan ein gjera kva ein vil, anten halling eller andre ting. Hent gjerne inspirasjon frå dei andre hallingfilmane du finn på www.folkepedia.no.

Motiv 8:

Gjer snurrebass, men denne gongen ståande, på golvet, i tillegg kan du springa så fort du klarar til ein ny plass på golvet, og gjera snurrebass på ny. Her er det fint med litt kaos.

Motiv 9:

Repetisjon av motiv 3, berre ståande utan å gå ned på huk. Begge, høgre, begge, venstre, begge, høgre, begge, venstre. Ta gjerne med armene inn og ut.

Motiv 10:

Repetisjon av motiv 4, berre ståande utan å gå ned på huk. Hopp sidelengs, fire til høgre og fire til venstre.

Motiv 5 repetisjon:

Her er det to ulike alternativ. Alternativ 1 er at du hoppar to gongar på eine foten, før du byter til andre foten. Alternativ 2: før eine foten fram og bak, medan du har to hopp på andre foten.

Motiv 1 repetisjon:

Alle går rundt og helsar på dei ein møter på med high five/klapp med begge hender. 1-2-3-klapp, på det fjerde skal det skje. High five/klapp på pulsslag nr. 4. Spring vekk når koreografien er ferdig.