

Visa om Dale-Gudbrand.

Rettleiing til dansen.

Ring med sola, lette taket, folkevisesteg.

Dans 2 heile folkevisesteg, 2 steg til venstre, 1 st, til høgre, opp på tå, ned.

Snu mot eigen – armane ut til side – tå inn i ringen.

Gut snur mot jenta si og trør på H foten. Så set han ledig fot med tå i golvet til side inn i ringen. Jenta trør på V foten og set så ledig fot med tå i golvet til side inn i ringen. (de song no: **Sola spratt opp**)

Snu mot framand – armane ut til side – tå inn i ringen.

Alle snur mot framand medan dei set ledig ned ved sida av dansefoten og trør på han. Så set dei den andre foten, som no vart ledig, med tå i golvet inn i ringen

(de song no: **Olav han kvad**)

Alle snur seg rett inn i ringen, sleppar kvarandre, lyfter armane og klappar på **slag**. (de song no: **guden fekk slag**)

Snu til eigen dansar – tak saman – gå rundt.

Alle snur seg mot eigen dansar, tak saman, gå rundt på 4 gåsteg, på 4 steget

Snur dere inn på plass.

(de song no: **Kolbein honom lånte eit nakkedrag**)

Start på neste vers med det same.