

FRAMMES'en i Gammelpolska fra Föllinge

Frammes'en kommer sidst i Gammelpolska, som forløber således:

3 takter forsteg (3 "hop" med yderbenene forrest)

5 takter omdansning

4 takter hviletur

4 takter omdansning

2 takter overgang til frammes, hvor damen foretager et hurtigt "fodbytte" *)

5 takter FRAMMES

1 takt overgang

Beskrivelsen her foregår efter de 2 takters overgang *).

Alle trin foregår i danseretningen, og drejningerne er højre om.

Tallene er taktslag.

Damens trin der starter, når herren tramper med venstre fod i 2. taktslag i overgangen *):

1 venstre baglæns

2 højre baglæns

3 dreje på højre fodballe

1 venstre frem

2 højre frem

3 dreje på højre fodballe - og så forfra

1 venstre baglæns

o. s. v.

Herrens trin der starter med, at han tramper med venstre fod i 2. taktslag i overgangen*):

1 venstre frem (tramp)

2 højre frem

3 dreje på højre fodballe

1 venstre tilbage

2 højre tilbage

3 dreje på højre fodballe - og så forfra

1 venstre frem

o. s. v.

Taktslag	Herren	Damen
1	venstre frem (Start med tramp)	venstre baglæns
2	højre frem	højre baglæns
3	dreje på højre fodballe	dreje på højre fodballe
1	venstre tilbage	venstre frem
2	højre tilbage	højre frem
3	dreje på højre fodballe	dreje på højre fodballe
1	1 venstre frem (Forfra)	venstre baglæns (Forfra)
2	o. s. v.	o. s. v.