

Norsk ringdans

Opstilling: vilkårligt antal dansere i stor kreds; skulderfatning.

Trin: hoptrin og gangtrin.

Norge

- Takt 1 Hop på begge fødder ♪, hop på venstre fod, idet højre fod svinges hen foran venstre ♪
 Takt 2 Højre fod et lille skridt til højre ♪, venstre fod svinges hen foran højre ♪
 Takt 3- 4 Fire gangtrin til venstre: venstre fod et trin til venstre ♪, højre fod krydser foran venstre ♪, venstre fod et trin til venstre ♪, højre fod krydser bagom venstre ♪

Tempoet i dansen er stigende.