

Oppå fjellet

Visa er dikta av Kristofer Janson (1841-1917) og tonen var ein vanleg folketone på 1800-talet. Dansemåten er laga av Ragna Gunleivson Øygard, og teke med i Norske Folkedansar i 1925. Han står i boka Klara Semb: "Norske Folkedansar. Songdansar." (1985).

1) Hu hei! kor er det vel friskt og lett
opp på fjellet!, opp på fjellet!
her leikar vinden i kåte sprett
opp på fjellet! opp på fjellet!
og foten dansar, og auga lær,
og hjarta kveikjande hugnad fær
opp på fjellet! opp på fjellet!

3) I dalen starvar du tung og heit,
kom på fjellet! kom på fjellet!
kor fint her er, inkje nokon veit,
her på fjellet! her på fjellet!
ditt auga flyg over nut og tind,
det er som flyg det i himlen inn
opp frå fjellet, opp frå fjellet.

2) Kom opp! kom opp frå den tronge
dal
opp på fjellet! opp på fjellet!
her bles ein blåster so frisk og sval
opp på fjellet! opp på fjellet!
og lii skin utav blomar full,
og soli drys alt sitt fagre gull
opp på fjellet! opp på fjellet!

4) Og når no soli til kvila gjeng
attom fjellet, attom fjellet,
då reia skuggane opp si seng
attmed fjellet, attmed fjellet,
då gidrar alt i ein strålestraum,
og hjarta sveiper seg inn i draum
opp på fjellet, opp på fjellet.