

Min fusklapp för dans

Gunnar Lindholm

18 september 2008

Här försöker jag beskriva hur du skall röra dig för att det skall se ut som du kan dansa i hopp om att kunna lura den oinvidde. Jag kan inte dansa speciellt bra eller lära ut heller ifall du undrar. Beskrivningarna har vuxit fram från *hastigt nerklottrade anteckningar ur suddiga minnesluckor*. Det finns fler fel än rätt i beskrivningarna, om det ens finns några rätt men över tiden hoppas jag kunna få rätt på det. Allt är skrivet för killen; eftersom jag dansar som sådan och hinner inte tänka på vad tjejen skall göra; men jag hoppas kunna utöka även för tjejen. Tumregeln är att tjejen gör ungefär likadant fast lite tvärtom.

1 Allmänt

Vad gäller att hålla armarna så håll så att det finns plats mellan er, det underlättar omdansning. Håll ut armbågarna, det skyddar mot andra par på dansgolvet. Håll långt upp på ryggen, vid skulderbladen, för extra stabilitet, damen kan hålla runt axlarna Håll visst tryck så armarna är lite spända. (typ)

1.1 Ord i denna text

I väntan på bättre beskrivningar så får jag försöka beskriva här vad jag menar.

steg Ett steg är ett vanligt steg så klart.

Intill betyder att foten skall sättas intill den andra foten. Enkelt va?

dalsteg litet kort steg med ena benet, andra benet pendlar man med i sidled så det går framför andra benet. V dalsteg innebär typ bort från damen om hon står till höger om herren.

fotombyte(steg) Det är steg V,H,V eller H,V,H där man sätter andra foten intill den man flyttade först.

figure Stå på vänster fot. Sätt höger tår bakom V häl. hoppa till, landa på höger fot på plats där V var innan. Sedan kommer V fot automatiskt ner bakom H, o.s.v. Ett hoppande, benen ser ut att gå i kors.

släpsteg Gå med fot fram, gå fram med andra men i sakta, släpande, pendlande steg

polskaomdansning V steg fram, H intill, H sätts en liten bit bort och vrids så den är i dansriktningen.

snoaomdansning V, H. 2 steg blir ett varv.

2 Vals

- Stå mot varandra.
- Killen: steg framåt görs alltid med höger ben. Steg bakåt med vänster ben.

Upprepa:

1. Fram med H. Sätt V brevid och trampa H brevid. Rent teoretiskt skall du nu samtidigt ha snurrat 180 grader medurs.
2. Kliv med V bakåt. Sätt H brevid, trampa med V brevid och snurra åter 180 grader medurs under tiden.

Undvik gå i sidled.

Träning: Tänk dam står vid 0 grader i cirkel, herre står framför (med rygg mot cirkelns mitt). Herre går bak till 180 grader, sedan till 10 grader, sedan tillbaka till 190 grader, 20, 200, o.s.v.

2.1 Vals åt andra hållet

V fram, h bak.

2.2 Kalle P

Detta kan man köra istället för vals. Återkommer med beskrivning.

3 Foxtrot

- Stå mitt motvarandra

Upprepa:

1. Fram med V
2. Fram med H
3. Fram med V (lite kortare steg?)
4. Intill med H

4 Schottis

Detta är med reinländer steg(?), finns variant med hopp efte tredje steget.

- Stå brevid varandra, tjej till höger. Händer runt midja.

Upprepa:

1. V fotombyte, H fotombyte (tror jag?)
Det blir typ
(a) V steg, H intill, v steg, H långt fram, V intill, H steg
2. Omdansning, 2 varv med snoaomdansning.

Annan schottis är att man går 1,2,3 steg, hopp med knät upp, 1,2,3 steg, hopp med knät upp, omdansning...

4.1 Turer

1. Släpp taget, gå från varandra och ihop lagom till omdansning
2. Håll taget och tjejen går baklänges
3. Tjej (eller kille) snurrar ett eller två varv. Killen snurrar in framför damen.
4. pannkaksvändning genom att fatta händerna redan under de vanliga stegen och sedan istället för omdansning snurra snabbt två varv, killen medurs, och håll händerna åker över era huvud.
5. Lyft damen på tredje steget. Hon sätter sin raka spända arm i din vänster hand och lyft på tredje steget.
6. Dra henne bakom dig och sedan fram framför dig.... typ

5 Polka

- Kille med ryggen mot cirkelns mitt. Dansen går åt V.

Upprepa:

1. V kliv, intill med H (skutt), V kliv, snurra 1/2 varv
2. H kliv, intill med V (skutt), H kliv, snurra 1/2 varv

Du måste dansa för att förstå hur det skall gå till. Tänk galopp.

- Tänk på att stå med sidan i dansriktningen när ni flyttar er framåt och titta i samma riktning.

6 Hambo

- Håll ut högerhand, hon handen i din.

Upprepa:

1. V dalsteg (ta bara litet steg när dansen börjar)
2. H dalsteg
3. steg V,H,V (böjda ben)
4. Steg H (vriden 90), V steg, ihop med H. Det var typ 1 varv, sen tar du 3 varv till med polska omdansning. Skillnaden är att du börjar med litet steg med H.
5. 3 små steg

7 Snoa

- Brevid varandra

Upprepa

1. gå typ multipel av 4 steg framåt
2. multipel av 4 snoa omdansningsteg

8 Finnskogspols

Alltid 3 steg i princip. Två tunga, nersjunkande framåt kliv och ett lite raskare intill. Takt: "perkelä, perkelä, pekka, ..."

- Stå brevid varandra

Grundgång:

Upprepa

1. V lång, H lång, V intill
2. H lång, V lång, H intill

Omdans:

- Inleds genom att H skall flytta fram H och kliver då framför damen och första omdans steget blir bakåt.

Upprepa

1. V lång, H lång, V intill,
2. H lång, V lång, H intill

Snabb omdans:

1. H, V, hopp på V och så har man gjort helt varv!

Kille gå baklänges

1. Killen går baklänges hela tiden, kan klappa med händerna. Tjejen följer efter med vanliga steg, hon kan även snurra.

Pannkaksvändning

1. Gå stegen som vanligt, men greppa varandras händer.
2. Fram med V (killen) Sedan H bakom ryggen så man vänder sig bort från tjejen, sen ihop, Nu står man med ryggar mot varandra.
3. Ta nu H steg, V steg, ihop och du har snurrat ut.

9 Sternpolka i ring

Upprepa

1. Gå med arm på man framför
2. stanna, klappa händer (två ihop, knä, ihop, med grannarna)
3. damen dansar runt polka steg under tiden
4. Vänd om, polka steg. Hur många? vet ej... lyssna på musiken

10 Sternpolka i par

Upprepa

1. Dansa polka steg
2. stanna, klappa händer (två ihop, knä, ihop, med partner, 3gångar, sedan 2 st 2 ihop, 1 med partner)

11 Slängpolska

Den här var knepig.

Dansen dansas på plats (man rör sig runt en fix punkt på golvet och inte runt i lokalen). Det gäller att lyssna på musiken så man vet när det är promenad och när det är omdansning. Under omdansningen så byter man håll en gång.

Promenad

1. gå bredvid varandra, håll handen

2. snurra om på två takter. Den som snurrar skall gå lite framför och den andre gå precis bakom. Snurra åt valfritt håll. Båda snurrar. Man kan snurra två varv eller ett långsammare.

Omdansning

- Håll händerna så att man står nästan bredvid varandra, eller runt midja och på överarm.
- Gå framåt, det blir en rund rörelse tills musiken säger att man skall vända och omdansa åt andra hållet.
- Vid vändningen kan man släppa taget, snurra runt, eller kille snurra tjejen en gång, eller bara stampa på samma fläck och sedan byta riktning.

En annan variant är att

1. yttre fot steg
2. inre fot steg
3. litet hopp på inre fot, skjut ifrån med bakre foten

12 Polska

Stå bredvid varandra

Upprepa

1. 4 släpstep (gå med V, pendla med H)
2. 4 omdans steg (V fram, H ihop, sedan vrid ut med H, lätt kort lyft och sätt H fot i ny riktning) Du känner när det känns rätt.

12.1 Bingsjö eller var det Boda?

Som vanligt men håll samma nivå hela tiden. Vid omdans, som vanligt men vrid inte ut, vrid på höger klack istället och vänster tå (båda fötterna i marken)

12.2 Klarälvdalspolska

Hopp, hopp, hopp, hopp, och åter hopp

13 Engelska (ring)

- Håll handen i stor ring.
- Gå 8 steg i cirkel åt V
- Gå 8 steg i cirkel åt H

Upprepa

- Kille går 2 steg extra och hamnar framför dam och står med rygg mot centrum.
- 8 st figure steg för tjejen, killen hinner bara 6 st
- gå till vänster om varandra och byt plats
- 8 st figure
- Gå sedan till vänster om tjejen och skaka hand med höger, killen går sedan åt höger så han möter dam och skakar med vänster hand, o.s.v. gå kedja, 16 steg.
- 16 steg omdans. (höger fram, vänster skjuter fart)

14 Engelska (par)

Någonstans i detta skall det vara omdansning... kanske mellan de två figure delarna?

Upprepa:

- Stå 2 par och dansa i ring 8 steg åt vänster
- 8 steg åt höger
- figure 8 steg mot den andres partner
- byt plats med andres partner
- figure 8 steg mot den andres partnern
- Killar börjar gå i intern liten kedja och gå ur kedjan andra gången du möter din parnter, då hamnar ni direkt med ansiktet mot nytt par.

15 Mazurka

Stå brevid varandra

Upprepa

- Pendla ut med H ben
- Pendla med V ben mot partnern
- Snurra (bort från partnern, moturs) själv 3 gånger framåt.
- Ta tag i varandra, hoppa två gånger på höger ben med vänster knä upp
- Snurra i bredd bakåt ett varv(?)

16 Landskrona kadrill

Dansas i fyrkant. Det är i princip 5 turer med omdansning efter varje tur. och lite hälsningar mellan dessa.

- Stor ring (gå/skutta och se glad ut)
- Dam ring (damer dansar i ring och byter håll efter halva, herrar klappar)
- Herr ring (herrar går runt)
- Fritur (vad som helst)
- Stor ring (gå/skutta och se glad ut)

Mellan dessa turer finns utrymme för 4 st saker. I två av dem börjar Primär att gå fyra steg fram och hälsa mot motstående par (som också går fram), sedan går de till baka fyra steg. Herre högerhand håller dam i högerhand. Sedan gör Sekond samma sak. Sedan gör Primär figure. Den går ut på att ta två typ polka hopp i sidled (först vända mot varandra, sedan vända från varandra). Sedan tillbaka på samma sätt, sedan fram, men sedan gå till vänster om den man möter och ta tre steg och avsluta med tre stampningar (h,v,h). Sedan tillbaka med sidhopp och fyra steg förbi.

Nästa gång börjar Sekond sedan Primär hälsa och sedan Sekond figure.

Allt avslutas med hälsning.

17 Köra

Efter Landskrona kadrill brukar man ha köra. Det är som polska men till polka musik.

18 Svingedans

Stå brevid varandra, håll handen

Upprepa

- Gå polka steg och sväng armarna hela tiden
- Gå i sidled från varandra, mot, från varandra och sedan mot,
- Fatta tag i varandra och dansa om (polska steg)

19 Bakmes

Fritt antal. Gå polska steg kör man först. Omdans.

- Kille fram med V ben, typ runt om damen (på hennes vänster sida), tårna pekar 90 grader åt vänster när du sätter ner foten, sedan höger intill, så tårna pekar bakåt i dansriktningen och du står med ryggen i dansriktningen.
- Bak med vänster och höger intill och snurra så rätt riktning.

På detta sätt fortsätter man runt i lokalen tills man vill gå igen. Kan även göra bakmes steg åt andra hållet.

20 Snurrebock

Hälsa på dam, två nigningar/bockningar. Första gången gör man det båda gångerna mot den man skall dansa med, nästa gång en gång mot den man dansat med och sedan mot den man skall dansa med nästa gång.

Efter hälsning, omfattning och sedan börjar man med polska omdansnings steg. Man hör på musiken när det är dags att sluta snurra och ta några steg runt med damen på höger sida. Sedan låter man damen hamna lite framför en, och hälsandet börjar ånyo.

21 8-man engel

Viktigt lyssna på musik i den här tror jag. Jätteskoj!

8 personer behövs, något par är primär, resp. sekund. Alla står i par (ett par i varje väderstreck), herre bakom dam och sträcker armar under dams armar, håll varandras händer.

- Primär dam + killen från motstående par dansar omdansning medan de övergivna klappar takten. De andra paren skuttar i sidled, till höger, till vänster förbi utgångsläget, till höger igen och till vänster och sedan stanna där man började. Här skall man lägga Höger arm på Höger axel när man går in i omdansningen. Efter detta ut till egen partner och omdansning med Vänster hand mot Vänster axel.
- Sen är det sekund dam + kille från motstående par, samma rutin.
- Sen är det primär igen, och sedan sekund. Andra gången man hoppar i sidled skall dock killen vara främst.
- omdans så killen hamnar så han hamnar så han går moturs i kedja, gå till du kommer tillbaka till din plats. (efter omdansningen så håller man varandra i höger hand... så redo ta nästa i vänster hand)

- Omdans, 1,5 eller 2,5 varv så man hamnar i motsatt riktning och killen redo gå medurs i kedja.
- Sedan ställer man sig i ring, damerna håller varandras händer, herrar håller varandras händer och man flätar ihop armarna på något sätt. Typ höger under.
- Ringen går först åt vänster, gång steg, foten innåt, sedan stampar någon till och man sätter lite mer fart.
- Sedan åt höger. När man stannar för att byta håll så klappar man borstande av sina händer, typ.
- Sedan ring åt vänster, och sen åt höger igen.

22 Birenbomskan

Gå och klappa och bjud upp dam som också börjar klappa. Sedan består dansen utav följande som kan blandas friskt:

- Dubbelhandsfattning, Killens höger arm överst. Gå och snurra båda, typ som i slängpolska.
- Polska omdansning
- Gå promenad
- Snurra dam framför sig

23 Väva vadmal

1. Stå herrar på linje och damer mitt emot.
2. Gå i kedja tills du är tillbaka på din plats, springparet börjar ta varandra i hand, sedan tar man den brevid i hand, parvis och man går i den naturliga riktningen.
3. Sedan springer springparet med armarna över damer som sitter ner och klappar, sedan springer de över herrar som sitter ner och klappar.
4. Sedan dansar springparet i armkrok med alla. De dansar först ett varv själva, sedan ut till nästa dam resp. herre.
5. Sedan går man fram och tar motstående dam i handen
6. Springparet börjar och sen går alla omväxlande över/under
7. sedan zigzag, 6 steg. steg på plats när du är sist, tills du är tillbaka på rätt plats.

8. Sedan blir det lite långdans... eller nåt där de som är sist börjar sedan snurra upp sig och sluter sedan kedjan och man dansar i armkrok och sedan släpper man upp på ett ställe och man dansar bak så man hamnar på linje.

24 Ryssapolska

Stå i ring.

- 16 steg åt V, 16 steg åt H.
- Under denna vandring räknar man ut om man är 1:a eller 2:a. Man står varannan 1,2,1,2,1,2,...
- Dam står nu till höger! Efter ring går 1:or framför sin dam till höger. 2:or svänger in sin dam framför sig.
- 1:or står i inner ring, 2:or i yttre ring.

Nu börjar ett mönster

- 16 figure steg, byt plats, 16 figure
- Omdans (hurre) medur, 16 steg? omdans andra hållet.
- Stanna på motsatt plats. 1:or i yttre, 2:or i inre.
- Gå i kedja som i engelska + lite till så att du byter plats med den andre killen. Då står du på din utgångsplats.
- Dansa nu omdans med ny dam. (tät)
- Börja om....

25 Fyrpolska

2 par ställer upp. Slängpolska steg hela tiden (yttre, inre, inre). Först ring i 4 steg, vänd, andra hållet, vänd. kors bakom = ta tag i gäddhäng på personen framför och greppa handled på person bakom (fyra händer möts i mitten). Vänd håll. Sedan killar tar varandras händer, damer varandras. Killar lyfter sina armar över damers huvud, damer lyfter och lägger sina armar på killars ryggar. Ev lyft.

26 Käppadans

Ha käpp på axel.

- 4 steg fram, 4 bak, 4 fram, 4 bak
- 8 figure

8 förningar av käpp under höger, över vänster, under v, över H, o.s.v. som en åtta.

Upprepa men förningen med käppen till allt snabbare musik.

27 Sovidek (Ungersk)

Grundsteg:

Starta alltid mot varandra. Ta steg och sätt andra foten intill. Riktiga steg, hela foten i. Tag steg från varandra, sätt andra foten intill. O.s.v.

Dam hålla hand om killes skuldra, kille hålla över damens arm och hålla i damens överarm. Den lediga handen kan man hålla i varandra.

Sidbyte

Dra damen till andra sidan på tre steg. Börja dra när ni går mot varandra.

Omdansning

Dra damen över som vid sidbyte, men signalera genom att knipa om handen, dra överarmen mot dig, släpp inte taget, gör så att hon inte kan dansa runt.

En till tur

Tjej på V sida. Killen drar henne åt höger. Killen tar V kliv rakt fram, H kliv. Vänd på klack, V (lyft lite foten), H steg. Ihop med fötter, snurra och vrid upp kropp, fånga upp dam som också varit ute och snurrat på egenhand. H fot bakom, V ut åt sidan, och vrid överkropp, gå in i omdansning. Hurretrim.

28 Hamburg 6-tur

29 Uppvisningsprogram Kulturen

1. Birenbom
2. 8-man engel (bara ett par)
3. Svingedans + hambo
4. Landskrona kadrill + köra
5. snurrebock (hamna på linje)
6. A+K visar något... vad det nu var
7. Engelska
8. Schottis (hamna diagonalt över golvet)
9. Vävavadmal

30 Oh Susanna

Låten är Oh Susanna (surprise).

- Man står i ring, dam till höger, alla tittar innåt.
- Dam börjar gå fyra steg in i ringen. herrar kan klappa takten.
- dam går baklänges fyra steg ut till start position.
- Herre gör samma sak. dam kan klappa takten.
- Vänd mot partnern.
- Herre går alltid på insidan.
- Man går med näsan åt samma håll hela tiden, gå framåt och runt din dam (som också går på samma sätt) så man går runt varandra
- Vänd 180 grader när du är tillbaka till start positionen.
- Gå runt damen som stod på din andra sidan. damen går också som vanligt.
- Vänd tillbaka till din egna dam. Gå i kedja. Börja med höger hand.
- Tag den 7:e eller 8:e i handen, snurra runt damen, och gå gungande med din höger hand över hennes axlar hållandes i hennes höger hand och din vänster i hennes vänster.
- Stanna och titta in i ringen, och allt börjar om.

31 12 street rag

Kille stå med tjejen till höger, håll i handen, alla i stor ring. Alla gör samma steg.

- Börja med vänster, 4 steg fram
- Fram med vänster fot, dutta lätt framför höger, sedan för ut fot åt vänster, dutt, sätt ner foten där bak igen.
- Fotombyte (tillbaka med höger, fram med vänster)
- Nu samma sak med höger. Gå fyra steg, dutta lätt med höger fot, dutta åt höger och bak med höger.
- Fotombyte.
- Fram med vänster så de är intill? (osäker)

- Steg in mot cirkelns mitt, vifta med den fria handen, stegen är först vänster (i med klacken först), sen höger intill. 4 steg och på sista steget stamp med höger fot.
- Tillbaka fyra steg, börja med höger fot, vifta med handen samtidigt.
- Nu gör man lite på plats. Höger fram, vänster stampa på plats, höger intill, vänster bak, höger stampa på plats, vänster intill. Upprepa detta.
- böj dig bakåt, vifta med båda händerna
- böj dig framåt, vifta med båda händerna
- snurra runt
- herre klappar båda händer med dam bakom sin dam, dam klappar med herre framför sin herre.
- Nu börjar man om med den nya danspartnern.

32 Balboa

Snabb!!!! lätt bounce i alla stegen
8 steg.

1. v bak
2. h bak
3. v fram
4. paus
5. h fram
6. v intill
7. h bak
8. paus

Nu börjar man om igen.

Vill man så börjar man gå i sidled efter 6, så det blir 5 6 5 6 5 6 5 6 5 6 5 6 5 6 och sen stannar man och gör 7 så är allt klart....