

Bärentanz - hannöversche Version



Aufstellung: an den Händen gefast im Kreis oder in der Reihe. Tanzrichtung ist rechts. Es wird mit dem rechten Fuß begonnen.

Teil A Blick zur Tanzrichtung, 2 Schritte gehen, mit geschlossenen Beinen ein Hüpf zur Kreismitte (also eine $\frac{1}{4}$ Drehung) und wieder zur Tanzrichtung.

Teil B Blick zur Kreismitte, mit geschlossenen Beinen 2 mal auf der Stelle hüpfen, dann das rechte Bein nach vorne und nach rechts spreizen, dabei auf dem linken Bein je einmal hüpfen. 2 mal auf der Stelle hüpfen und das linke Bein nach vorne und nach links spreizen. (Kinderlebka)

Bjørredansen - Hannover version.

Opstilling: kreds med håndføring. ~~Parvis~~.

- Takt 1-8 2 gangtrins i danse retninger
- begynd med højre fod.
 - Med samlede ben et hop mod kred-
sens midte (dvs. $\frac{1}{4}$ drejning).
 - Fortset med en drejning tilbage
til udgangsstilling. (Hula hop!)
 - Dette gentages!

Alle vender mod kredsmidte.

- Hop 2 gange på venstre ben,
- * imens ~~svinges~~ højre fod føres
frem mod midten og ud til
højre side.

2 hop på stedet med samlede ben.

- * Dette gentages nu med venstre fod.

(Frem, til siden - samle, samle!)

Forfra

Variation: Opstilling. - snegleform, spiral,
slange.

Musik. Tempoet kan evt. øges
efterhånden som dansen
skrider frem.