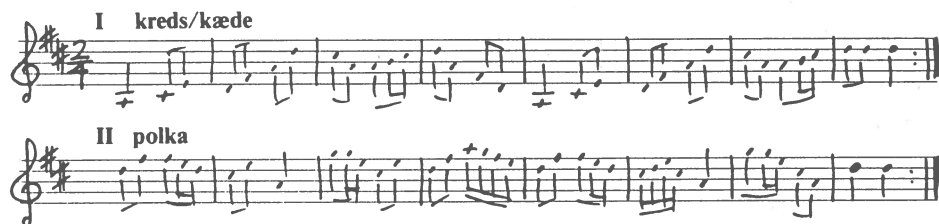


# DEN GAMLE TOTUR FRA VEJLE



[www.nielsen-banden.dk](http://www.nielsen-banden.dk)



## I kreds/kæde

Opstilling parvis\* i en stor kreds\*.

1. gang: den store kreds danser til venstre med gangtrin\*; når musikken repeteres, danses til højre med gangtrin.

følgende gange: almindelig kæde\*, gangtrin. Efter hver kæde fås en ny partner.

## II polka:


Almindelig polka\* rundt i kredsen.




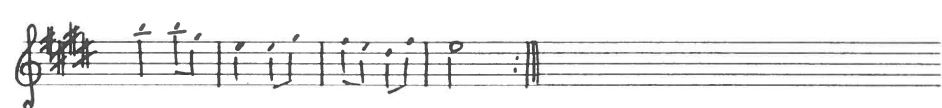
# BAGVENDT TOTUR

## I ture\* :

I ture:



II hils (bagvendt):

[www.nielsen-banden.dk](http://www.nielsen-banden.dk)



3. tur:  
kreds,  
almindelig

6. tur:  
kreds med  
livfatning



Opstilling i kvadriljer\*.

f.eks.:

1. tur: stor kreds\* med hinanden i hænderne, til venstre med hurretrin\*.
2. tur: parvis\* rundt på stedet, hurretrin.
3. tur: damerne kreds med hinanden i hænderne, til venstre med hurretrin.
4. tur: herrerne det samme.
5. tur: damerne kreds med hinanden om livet, til venstre med hurretrin.
6. tur: herrerne det samme.
7. tur: hele familien, dvs. stor kreds med hinanden om livet, til venstre med hurretrin.
8. tur: parvis rundt på stedet, hurretrin.  
*Her slutter dansen.*

## II hils (bagvendt) :

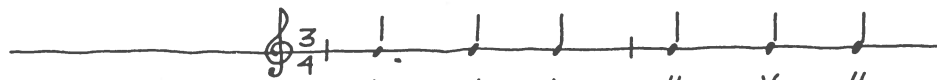
1. og 2. par danser mod hinanden, f.eks. med ét chassé og to gangtrin, hilser og vender ryggen mod hinanden, mens de danser to gangtrin på stedet (takt 5 og 6), herefter danses forlæns tilbage på plads med ét chassé og to gangtrin.

Når musikken repeteres, danser 3. og 4. par det samme.

# VALS, TYROLERVALS

*Vals rundt* dances parvis\* med almindelig fatning\*. Parret danser med uret rundt om sig selv og mod uret rundt i salen (valsebanen\*). Valsetrinet er simpelthen et chassé i valse-takt. Herren starter med venstre fod, damen med højre. I løbet af to chassés har parret drejet sig en hel omgang rundt om sig selv, og det er samtidig kommet lidt længere frem i valsebanen.

Sammenhængen mellem musik, fødder og tælling:



HERRENS FØDDER : V H V H V H  
 DAMENS FØDDER : H V H V H V  
 TÆL : ET CHAS-SÉ TO CHAS-SÉ  
 ELLER TÆL : VAL-SE RUNDT VAL-SE RUNDT

*Tyrolervals* dances således: herren holder damens venstre hånd i sin højre. Parret danser fire valsetrin fremad i danseretningen; herren begynder med venstre fod, damen med højre. Herefter tager parret almindelig fatning og danser vals rundt med hinanden med fire valsetrin (to gange rundt om hinanden). Således fortsætter dansen hele tiden: vals fremad og vals rundt.

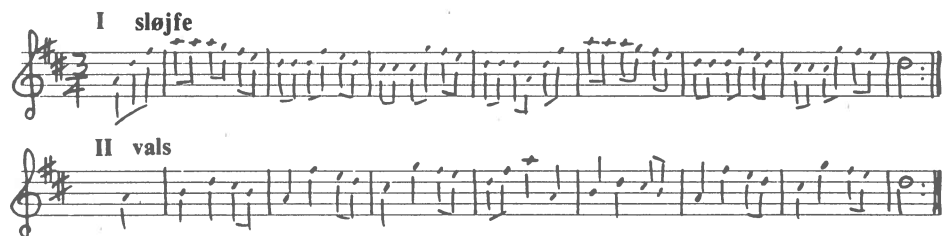


www.nielsen-banden.dk



Vals fremad - og rundt

# BITTE MAND I KNIBE



[www.nielsen-banden.dk](http://www.nielsen-banden.dk)



*Sløjfe:  
først forlæns,  
så baglæns*

**I sløjfe:**

Opstilling i grupper á to par: herrerne holder med højre arm om damens liv, og de to herrer danner armkrog med deres venstre arme. Damen holder venstre hånd på en af herrens skuldre.

**II vals:**

Alle løber fremad med små løbetrin. Når musikken repeteres, løber alle baglæns, stadig med den samme fatning.

Alle parrene danser vals\* rundt eller tyrolerval\* ud på gulvet, ikke nødvendigvis i valsebanen, gerne ud over hele gulvet.

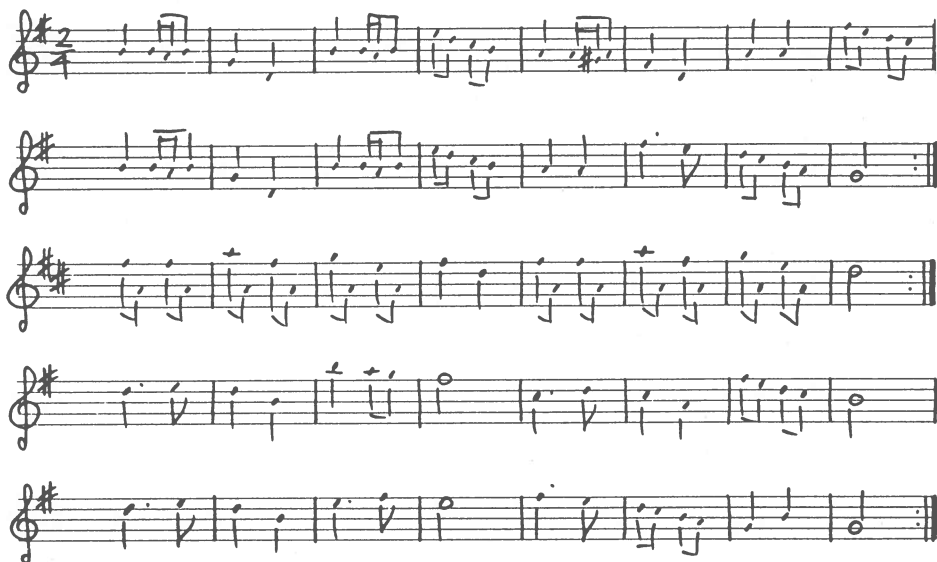
Næste gang finder man et nyt par at danse med. Er der et ulige antal par på gulvet, er der altså hver gang et par, der kommer »i knibe«, fordi det ikke finder et andet par at danse med.



*variant af  
sløjfen*

# HOPSA, TYROLERHOPSA

*Hopsa rundt* dances som vals\* blot i hopsatakt. Det er altså en chassé-dans. Den hurtige rytme giver en let og kvik dans.



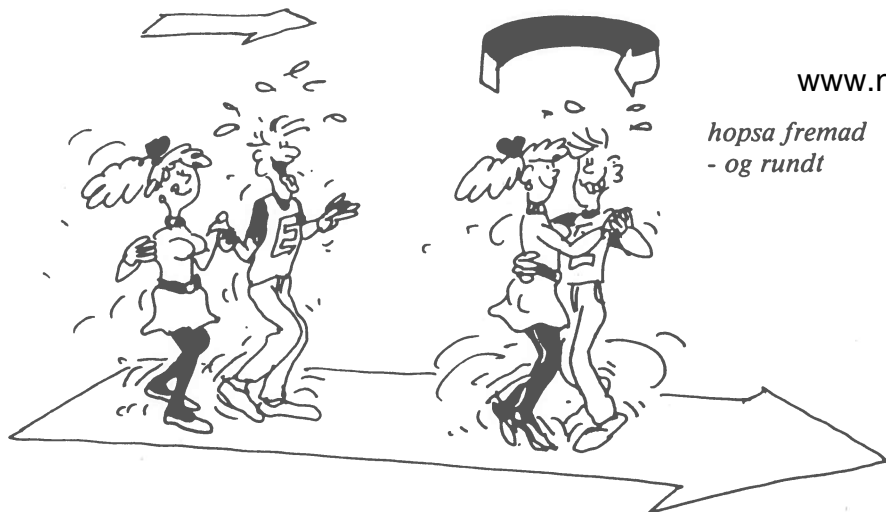
HERRENS FØDDER: V H V OG H V H OG  
 DAMENS FØDDER: H V H OG V H V OG  
 TÆL : ET CHAS-SÉ OG TO CHAS-SÉ OG  
 ELLER TÆL : HOP-SA-SA OG HOP-SA-SA OG

På »og« fjedres automatisk en lille smule, når dansen går i det rigtige tempo.

Mange tror, at hopsa er svært. Derfor danser de i stedet seje hoptrin rundt om hinanden (*hop-hopsa*). Det bliver imidlertid en meget tung og anstrengende dans i længden.

*Gammelmands-hopsa* er hop-hopsa, hvor der fjedres lidt i stedet for at hoppe. Dvs. at man danser rundt om hinanden med langsomme fjedrende tottrin: det samme som schottish.

*Tyrolerhopsa* dances som tyrolerval\*, blot med hopsatrin.



[www.nielsen-banden.dk](http://www.nielsen-banden.dk)

*hopsa fremad  
- og rundt*

# HORNFIFTEN

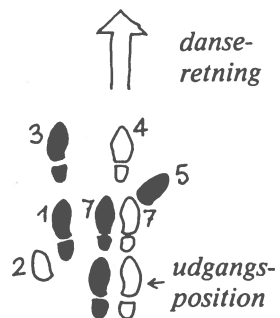
**I syvspring**

**II reel/polka**

www.nielsen-banden.dk



syvspring



Opstilling parvis efter hinanden i en stor kreds\* (valsebane).  
Herre og dame holder hinanden i hånden.

## I syvspring:

Over to takter musik danses følgende benakrobatik, som altså danses i alt 8 gange:

- 1) venstre fod sættes i gulvet skråt fremme til venstre,
- 2) højre fod sættes bag venstre fod (benene krydses),
- 3) venstre fod sættes i gulvet længere fremme til venstre,
- 4) højre fod sættes i gulvet skråt fremme til højre,
- 5) venstre fod sættes bag højre fod (benene krydses),
- 6) i denne stilling dvæles lidt -
- 7) nu samles begge fødder ved siden af hinanden med et fladt lille hop,
- 8) i denne stilling dvæles lidt -

## II reel/polka:

Herre og dame danser reel\* overfor hinanden (dvs. herren har ryggen mod salens midte og damen har ansigtet mod salens midte). Reelen slutter med tre tramp i gulvet.

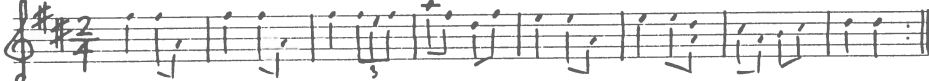
Når musikken repeteres danses almindelig parvis polka\* rundt i salen (valsebanen).




reel

# DEN FIRKANTEDE SLØJFE

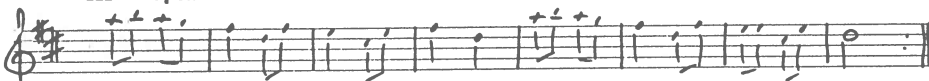
I sløjfe



II kæde



III hopsa



[www.nielsen-banden.dk](http://www.nielsen-banden.dk)



Håndledsmølle

Opstilling i grupper á 4 par således: Herrerne\* holder deres damer om livet med højre arm, medens de (herrerne) danner en venstre håndleds-mølle. Damen\* har sin venstre hånd på herrens (højre) skulder.

## I sløjfe:

Alle løber fremad med små løbetrin (16 i alt). Når musikken repeteres, svinger herrerne damerne ind foran og til venstre forbi sig, så damerne kommer inderst. Damerne danner nu venstre håndleds-mølle og holder herrerne om livet; alle løber fortsat fremad.

## II kæde:

Kæde\* hele kvadriljen rundt til man møder sin partner anden gang, langsomme fjedrende gangtrin\*.

## III hopsa:

Parvis hopsa\* én gang rundt i kvadriljen.

Under sløjfen får dansen tit fart på, og det må anbefales, at danserne tager deres arm-båndsure af, da de ellers kan blive revet af under dansen.

Når herrerne under sløjfen fører damerne ind foran sig, drejer damerne en hel omgang venstre om (mod uret). Herrerne må her holde lidt tilbage, men det er vigtigt, at sløjfen hele tiden løber fremad. Man må absolut ikke stoppe op for at damerne kan danne håndledsmølle - det må de gøre i farten. Al folkelig dans er karakteriseret ved at være helt kontinuert: i stadig bevægelse.

# FRUENS STYKKE PÅ LØVENBORG

I ture

II port

sving kontra



[www.nielsen-banden.dk](http://www.nielsen-banden.dk)

port

## I ture\*:

f.eks.:

1. tur: hele kvadriljen kreds\* til venstre, hurretrin\*.
  2. tur: sving parvis\* på stedet, hurretrin.
  3. tur: damerne kreds\* med hinanden i hænderne, til venstre med hurretrin.
  4. tur: herrerne det samme.
  5. tur: hele kvadriljen kreds igen, hurretrin.
  6. tur: sving parvis på stedet, hurretrin.
- Her slutter dansen.*

## II porte/kontra:

2. reprise spilles 4 gange igennem.

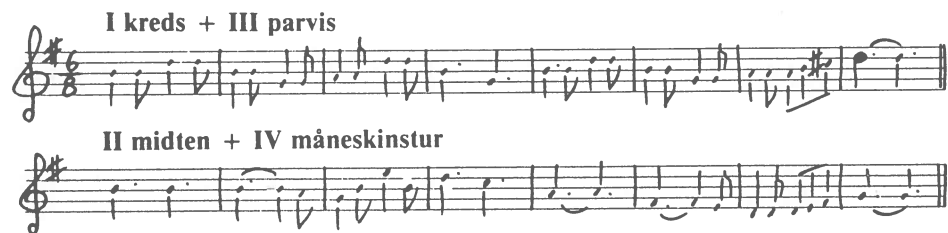
1. gang: 1. og 2. par bytter plads, idet 1. par danser gennem 2. par, der danner port, parrene danser f.eks. med et chassé\* og fire gangtrin. På genboparrets plads svinges parvis med hurretrin.
2. gang: 3. og 4. par bytter plads på samme måde, idet 3. par danser gennem 4. par, der danner port.
3. gang: 1. og 2. par danser hjem igen på samme måde, idet nu 2. par danser gennem 1. pars port.
4. gang: 3. og 4. par danser hjem på plads, idet 4. par danser gennem 3. par.





# DEN MUNTRE KREDS

## musikken



*kreds (m. armkrog)  
mod midten*

Opstilling parvis i en stor kreds\*. Damerne\* har dog deres herrer\* på højre\* side!

- I kreds mod midten to gange** Hele kredsen med hinanden under armene danser mod midten med fire gangtrin, baglæns tilbage igen, og derefter atter mod midten og tilbage igen.
- II damerne/herrerne mod midten** Alle slipper hinanden. Damerne danser mod midten med fire gangtrin, klapper en gang i hænderne, og danser fire gangtrin baglæns tilbage igen. Herefter danser herrerne mod midten med fire gangtrin, de klapper ikke, men drejer sig venstre omkring og går med fire gangtrin forlæns hen til den dame, der før i kredsen stod til venstre for ham (første gang hans egen partner).
- III parvis** Det nye par tager overarmsfatning\* og danser rundt på stedet med hurretrin\*.
- IV måneskinstur** Man promenerer parvis arm i arm rundt i kredsen, mod uret hele tiden.




*måneskinstur*

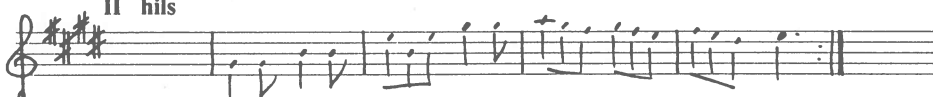
[www.nielsen-banden.dk](http://www.nielsen-banden.dk)

# SEKSTUR

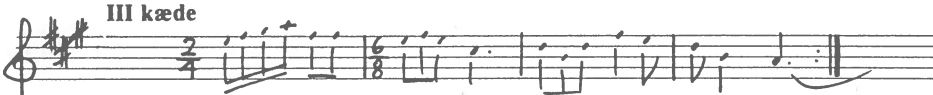
**I ture**



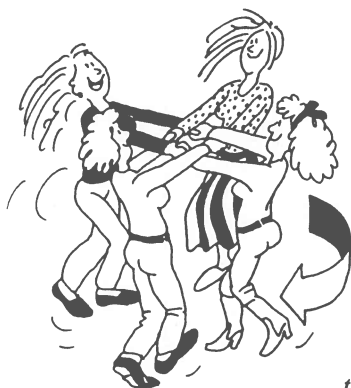
**II hils**



**III kæde**



[www.nielsen-banden.dk](http://www.nielsen-banden.dk)



tohåndsmølle

Opstilling i kvadriljer\*.

**I ture:**

f.eks.:

1. tur: kreds\* med hinanden i hænderne, til venstre med hurretrin.
2. tur: sving parvis\* på stedet, hurretrin.
3. tur: damerne to-hånds-mølle, til venstre med hurretrin.
4. tur: herrerne det samme.
5. tur: damerne højre håndleds-mølle, til venstre med hurretrin.
6. tur: herrerne det samme.
7. tur: kreds med hinanden om livet (kaldet »hele familien«), til venstre med hurretrin.
8. tur: sving parvis på stedet, hurretrin.  
*Her slutter dansen.*

**II hils:**

1. og 2. par danser mod hinanden, f.eks. 4 gangtrin, hilser, og danser derefter baglæns tilbage.

**III kæde:**

3. og 4. par det samme:  
Almindelig kæde\* hele kvadriljen rundt (dvs. helt hjem på egen plads, hvilket er 2. gang man møder partneren i kæden), gangtrin.



håndledsmølle

# DEN RØDE LUE

I kreds



II kæde



III hopsa



[www.nielsen-banden.dk](http://www.nielsen-banden.dk)

Opstilling parvis i en stor kreds\*.

- I kreds:** Hele kredsen danser til venstre med små løbetrin; når musikken repeteres, danses til højre.
- II kæde:** Almindelig kæde\* med langsomme fjedrende gangtrin.
- III hopsa:** Parvis hopsa\* eller tyrolerhopsa\* rundt i kredsen (valsebanen).

Dansens struktur er simpel, fordi der ikke er skiftende ture. Der danses hele tiden det samme: I kreds, II kæde, III hopsa. P.g.a. kæden fås hele tiden en ny partner.

Kæden kan også danses med dvaske hoptrin eller en mellemting mellem fjedrende gangtrin og små hoptrin. Fjedrende gangtrin er de behageligste, og de giver en god rytmisk dynamik i dansen, der således skifter mellem: I løbettrin, II langsomme gangtrin og III hopsatrin.



# PÆREVALS

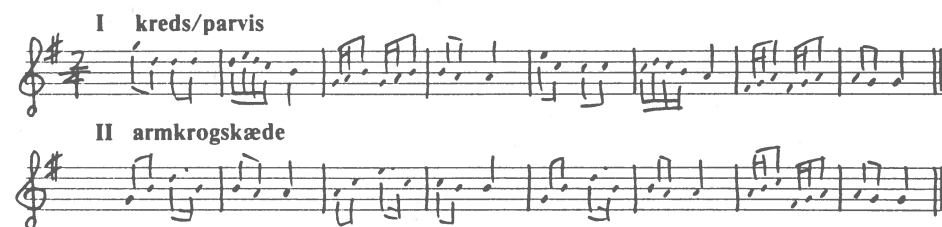
Opstilling i kredse á tre par (»trekanter«).

## I kreds/parvis:

1. gang: almindelig kreds\* til venstre med hurretrin.  
følgende gange: sving parvis\* på stedet med hurretrin.  
*Dansen slutter her med en parvis omdansning.*

## II armkrogskæde:

Giv højre armkrog til partneren, venstre armkrog til den næste i kæden, højre armkrog til den næste, og så venstre armkrog med partneren, som man danser en halv omgang rundt med, hvorefter man går kæden tilbage igen i sine egne fodspor: højre armkrog til den næste, så venstre armkrog og herefter nås partneren. Hele armkrogskæden dances med gangtrin.



[www.nielsen-banden.dk](http://www.nielsen-banden.dk)



*parvis rundt,  
overarmsfatning*



*armkrogskæde*

# OXEKOW

www.nielsen-banden.dk

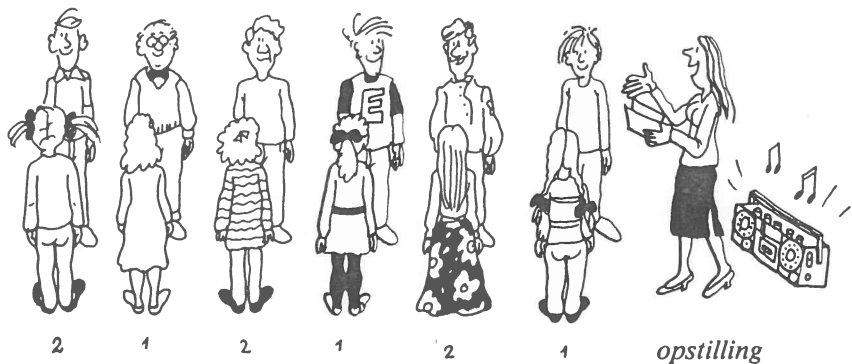
**I hils**

**II reel**

**III petersen**

**IV små kredse**

**V sjosk**



## dansen

Opstilling parvis på to rækker: f.eks. herrerne til højre set fra musikken (læreren), damerne til venstre.

Parrene nummereres 1,2 1,2 osv. talt fra musikken; disse 1- og 2-par »hører sammen«.

- I hils:** Rækkerne danser mod hinanden med ét langsomt chassé\* og to langsomme gangtrin\*, hilser på partnerne og danser baglæns tilbage med de samme trin. Dette gentages.
- II reel:** Alle sammenhørende 1- og 2-herrer danser reel\* mod hinanden; det samme gør 1- og 2-damerne. Når musikken repeteres, danser alle reel mod partneren.
- III rundt om partneren:** Parvis tages énhånds-mølle med højre hånd, og man går venstre omkring hinanden (med uret), se ill. Når musikken repeteres, tages krydset tohånds-mølle, og man danser hurretrin rundt med partneren (stadig med uret), se ill.
- IV små kredse:** 1- og 2-parrene danner kredse\*, og man danser til venstre med gangtrin. Når musikken repeteres, danses til højre.
- V sjosk:** Man danser parvis meget langsom polka - »sjosk« - 1½ omgang rundt i den lille to-pars kreds, således at de to par herefter har byttet plads.

