

Fryksdalsdans

$\text{♩} = 160$

Takt	Tur 1	
3-4	Hoppsteg , springsteg parvis framåt	
5-6	Upprepas till utgångsplats	
7-8	Pannkaks- vändning	
1-8	Omdansning Upprepas till utgångsplats	
9-10	Tur 2 Klack- och tåsteg	
11-12	Platsbyte	
13-16	Upprepas till egen plats	
9-12	Upprepas	
13-16	Omdansning, hoppsteg	
17-20	Tur 3 Kav. 4 hopp- steg framåt, dam 4 hopp- steg runt	
21-24, 17-24	Upprepas 3 gångar, ut- gångsplats	
1-4	Tur 4 Blekingsteg, springsteg, platsbyte	
5-8	Omdansning	
1-8	Upprepas till egen plats	
9-16, 9-16	Tur 5 Lika m. tur 2	
17-24	Tur 6 Lika m. tur 5	
17-24	Tur 7 Omdansning	
		
		

D.S

Melodin spelas rätt igenom
med repriser

Fryksdalsdans. (Sverige).

www.nielsen-banden.dk

Opstilling: Lige antal par på 2 rækker, vendt mod fronten i salen, og de 2 par på linje med hinanden.

Fatninger: Almindelig enhånds fatning- livfatning- tohånds fatning

Trin: hoptrin-støttrin- blekingtrin- løbettrin. Ved omdansningen altid hoptrin.

Musik: Dansebeskrivelse:

1.tur:

1- 2: a) Parrene hopper 2 trin fremad (ubetydelig vending mod og fra hinanden) 3 løbettrin ligefrem med $\frac{1}{2}$ -vending på sidste trin (herren v.-damen h. om) modsat håndfatning.

3- 4: Gentages, men med modsat fod.

5- 6: tohåndsfatning -mod fronten 2 pandekagevendinger med 4 hoptrin(herren medsols rundt, damen modsols.

7- 8: med livfatning $1\frac{1}{2}$ rundt på stedet -4 hoptrin. Man slutter med ryggen mod fronten.

1- 8: Hele turen gantages i modsat retning.Slutter på oprindelig plads.

2.tur:

9-10: Herren og damen gør veksekvis hæl- og tåstøtning mod egen danser med inderste fod og samtidigt et sving med inderste hånd knyttet, men fri tommel, der peger over nærmeste skulder, herren begynder. Samtidig med han trækker foden tilbage og tager hånden ned, udfører damen samme bevægelse, dette gentages fa herren og atter af damen.

11-12: Med 4 hoptrin skifter man plads med egen danser, idet man drejer en omgang medsols om sig selv, herren forom damen

13-16: Dette gentages på den nye plads, atter med indvendig fod og hånd, omdansning damen forom herren.

9-12: Som samme takter i 2.tur

13-16: På ny plads parvis omdans m. livfatning 4 hoptrin medsols og 4 modsols. Man slutter i kredsopstilling, så herrerne vender modsols, damerne medsols.Danserne har altså front mod egen.

3.tur:

17-20: Danserne bevæger sig modsols i kreds med hoptrin. På 4 hoptrin danser damen ,holdende i kjolen, medsols 2 omgange om sig selv, ,medens herren med v. hånd i

- siden og med højre hånd på damens v. skulderblad hjælper med at dreje hende rundt, medens han hopper 4 hoptrin fremad. Med alm. fatning derefter parvis 2 omgange rundt stadig modsols i kredse
- 21-24: Dette gentages 3 gange, så man slutter på egen plads med front
- 17-24: mod egen danser og tager 2hånds fatning.

4.tur:

- 1- 2: 2 langsomme blekingtrin (v.-h.) og 3 hurtige (v.-h.-v.)
- 3- 4: Rækkerne bytter plads medsols forbi hinanden (6 løbettrin)
- 5- 8: Med livfatning omdansning medsols (4 hoptrin) og modsols § 4 hoptrin).
- 1- 8: Gentages med samme opstilling, men i modsat række. Ved afslutningsomdansen foretager v. række en ekstra halv omgang, så de 2 damer kommer til at stå inderst i rækken mellem herrerne.

5.tur:

- 9-10: Herre og dame tager skiftevis hæl-og tåstøt med håndbevægelse som i 2.tur.
- 11-12: Damen i venstre række tager med venstre hånd fat i fremmed herres h. hånd, idet hun begynder med h. fod krydset over v. danser 4 hoptrin over foran fremmed herre, rundt om ham og standser på hans h.side (hele tiden ansigtet mod fronten). Herren har samtidigt taget 4 hoptrin på stedet, førende damen rundt om sig (hænderne over hans hoved).
- Damen i højre række er danset på samme måde rundt om fremmed herre, først foran ham og standset ved hans v. side, begyndt med venstre fod krydset over h. Damen, der skal til venstre, danser bagom den anden dame under skiftet.
- 13-16: Dette gentages 3 gange, idet damerne hveranden gang danser, som
- 9-16: den anden dame gjorde tidligere. Alle standser som ved turens begyndelse.

6.tur:

- 17-24: Herrerne med armene overkors, damerne hænderne i kjolen danser omkring egen danser, stadig ansigtet mod fronten. Damen først foran herren, så herren forom. 4 hoptrin for hver omgang- Rundt 4 gange altså 16 hoptrin i alt.- Venstre række altså medsols omkring egen, højre række modsols.

7.tur:

- 17-24: Alm. fatning parvis rundt i stor kreds modsols.