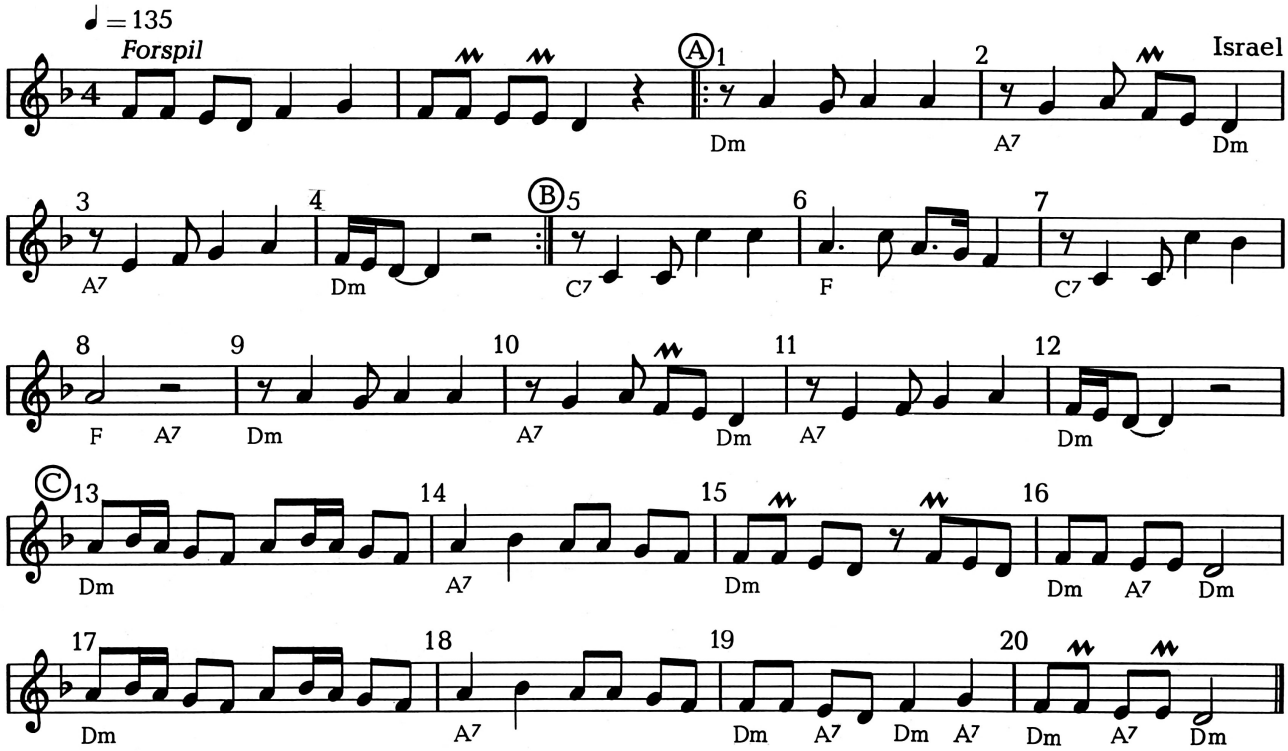
Harmonika



Opstilling: Vilkårligt antal dansere i kreds. Håndfatning med hængende arme.

A	Takt 1	1 Mayim-trin til højre: v.fod krydser hen foran højre ♩, h.fod et trin til højre ♩, v.fod krydser bagom højre ♩, h. fod et trin til højre ♩ (evt. et lille spring mellem 1. og 2. skridt i Mayimtrinnet).
	Takt 2	2 hoptrin til højre ♩ ♩ ♩ ♩ v hop h hop
	Takt 3-4	Som takt 1-2.
	Takt 1-4	Gentages.
B	Takt 5	V.fod krydser hen foran højre ♩ (h.fod slipper gulvet, knæene bøjes og man læner sig lidt bagover) Tilbage på h.fod ♩ (knæene strækkes, kroppen rettes op) V.fod sættes ved siden af højre ♩ Hop på v.fod ♩
	Takt 6	Som takt 5 på modsat fod.
	Takt 7	Som takt 5
	Takt 8	2 hoptrin til venstre ♩ ♩ ♩ ♩ h hop v hop
	Takt 9-12	Som takt 5-8 til modsat side. I slutningen af takt 12 rykker kredsen lidt sammen og tager skulderfatning (h.arm er bagest).
C	Takt 13	V.fod et lille trin til venstre ♩, h.fod sættes til ♩, h.fod et lille trin til højre ♩, v.fod sættes til ♩ (let knæbøjning).
	Takt 14	4 løbetrin til venstre (v.fod).
	Takt 15-20	Som takt 13-14 yderligere 3 gange (ialt 4 gange).

→

♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ialt 4 gange

A v h v h v hop h hop
x x

→ ← → ←

♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩

B v h v hop h v h hop v h v hop h hop v hop
x x x

Gentages til modsat side

← ϕ → ϕ ←

♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ialt 4 gange

C v (h) h (v) v h v h

Forkortelser og tegnforklaring

v = venstre
h = højre
H = herre
D = dame
→ danseretning til højre
← danseretning til venstre
danseretning fremad, evt. mod kredsmidte
↓ danseretning baglæns
ϕ på stedet
(h) (v) ubelastet trin
H D / v h arme
h/x h.fod krydser foran v
h/x h.fod krydser bagom v
♩ ♩ h hop / v hop hoptrin

www.nielsen-banden.dk