

LÆREBOG

I

MODERNE OG ÆLDRE DANSE

SAMLET OG UDARBEJDET

AF

FREDIE PEDERSEN

EXAM. DANSELÆRER

LÆREBOG

Moderne Danse

Børnedanse

Ældre Danse

Samlet og udarbejdet
af inden- og udenlandske Tidsskrifter

VED

FREDIE PEDERSEN

Exam. Danselærer

Medlem af Dansk Danselærerforening

Diplomeret Medlem af Professeurs de Danse
et Danseurs Professionel, Paris

Vinder af Grand premiere prix og

Guldmedaille Paris 1936-1938

Vinder af Verdensmesterskabet (mixed) Paris 1938

København 1943

Amager Centraltrykkeri, Amagerbrogade 189

Læreren.

Den første Betingelse for en dygtig og værdifuld Undervisning er, at Læreren har Interesse og en fast Overbevisning om Danseundervisningens Nødvendighed som et Led i Opdragelsen. (Dette navnlig med Henblik paa Børneundervisningen.) Savnes denne, er det hele ret haabløst, thi med Lærerens personlige Indstilling staar og falder alt, naar Talen er om Undervisning.

En saadan Interesse og Overbevisning vindes ikke ved Læsning alene. Den rent teoretiske Uddannelse er absolut nødvendig, men den praktiske Viden er mindst lige saa vigtig — uden den kan man slet ikke klare sig.

Endvidere er et grundigt Kendskab til de forskellige Danse nødvendigt, saasom enkelte Gamle Danse, Børnedanse og Standarddansene, (Quickstep, Vals, Tango og Slowfox).

Det gælder endvidere ogsaa for Trinskole, Øvelser, Figurer, Variationer, Kommando og iøvrigt alt, hvad der kan støtte Undervisningen.

Kommando.

Kommandoen er ligeledes et vigtigt Led i Undervisningen. Det er af stor Betydning, at Læreren kan udnytte sin Stemmes fulde Kraft, selvom det selvfølgelig ikke er Meningen, at der skal raabes.

Det betyder meget, at Udtalen beherskes saadan, at Ordene altid lyder klart og tydeligt og lige akkurat saa højt, at hver Elev i Salen kan høre det. Udtalen skal endvidere bære Præg af en vis Bestemthed dog uden at være altfor Kommanderende. (Det er jo ikke Militær.)

Undervisningen.

Da man maa gaa ud fra, at den der skal undervise har et saa grundigt Kendskab til de forskellige Danse, at en forsvaerlig Undervisningsplan kan lægges, saa er en væsentlig Del af de ydre Betingelser til Stede for Undervisningen. Saa er Spørgsmaalet blot om Læreren ejer de personlige Evner og Egenskaber, der er nødvendige for at kunne undervise godt i Dans.

Det er af stor Betydning for Undervisningen, at Læreren er eller har været en dygtig Danser, da Erfaringens Vej er den sikreste til virkelig Forstaaelse af Danseundervisning.

Erfarede Teorier er bedst til at kunne holde Stand overfor den Kritik og Mistænkeliggørelse, der ofte møder unge energiske og frimodige Lærere. Og den Overbevisning, der bunder i personlige Oplevelser kan bedst gøre Læreren Tale kort og klar og give hans Ord Vægt.

Men hvor storé de medfødte eller erhvervede Evner end kan være, saa er Opgaven, der ligger for i Danseundervisningen, dog altid større, og Læreren Udvikling maa derfor aldrig gaa i Staa.

Forevisning.

En tiltalende Forevisning, der udføres af Læreren, og som ledsages af en kort Forklaring, er et særdeles værdifuldt Middel i Undervisningen.

Eleverne vil gennemgaaende gerne gøre deres yderste, men naturligvis gør de det bedst, naar de er nogenlunde klar over, hvad de forskellige Trin kan føre til.

ALMINDELIG OVERSIGT

Sp.: Hvorledes er den moderne Dans bygget op, og hvori ligger Forskellen fra den gammeldags Dans?

Sv.: Den moderne Dans er bygget op paa naturlige og frie Bevægelser, de samme som man bruger i Gang og Løb.

Den gammeldags Dans er baseret paa Balletteknik, der altid blev udført paa Taaspidsen.

Sp.: Naar man bevæger sig fremefter, hvilken Del af Foden skal da først berøre Gulvet?

Sv.: Hælen.

Sp.: Er det altid Tilfældet, eller er der Undtagelser?

Sv.: Der er nogle Undtagelser. F. Eks. det 2det Trin af Three-step i Slow-fox. Dette fremadgaaende Trin bliver altid udført paa Fodballen.

Sp.: Naar man bevæger sig baglæns, hvilken Del af Foden skal da først berøre Gulvet?

Sv.: Fodballen eller Taaspidsen.

Sp.: Er dette altid Tilfældet eller er der Undtagelser?

Sv.: Der er ingen Undtagelser. I baglæns Gang sættes Fodballen eller Taaspidsen altid først i Gulvet.

Sp.: Naar man bevæger sig frem eller tilbage, fra hvilken Del af Kroppen kommer saa Bevægelsen?

Sv.: Altid fra Hofterne.

Sp.: Skal Knæene være strakte, stive eller bøjede i moderne Dans?

Sv.: Nærmest strakte, dog er der Tilfælde, hvor Knæene bøjes let.

Sp.: Hvilken Fejl foraarsages af bøjede Knæ?

Sv.: At Svinget kommer fra Knæet i Stedet for fra Hofiten og saaledes giver en hel forkert Balance, at man bruger Fodballen for meget i Stedet for Hælen, at man falder sammen i Hofterne, der giver Indtrykket af, at man læner sig forover.

Sp.: Skal Taaspidserne være drejet udad i moderne Dans?

Sv.: Nej, Fødderne skal være fuldstændig lige.

Sp.: Hvad er Danseretning?

Sv.: Den Retning hvori man danser rundt i en Balsal, modsat Urets Gang.

Sp.: Hvor mange fundamentale Drejninger er der i moderne Dans?

Sv.: To, en højre Drejning og en venstre Drejning.

Sp.: Hvis man danser fremefter og vil udføre en Drejning, paa hvilken Del af Foden drejer man da?

Sv.: Paa Fodballen.

Sp.: Hvis man danser baglæns og vil udføre en Drejning, paa hvilken Del af Foden drejer man da?

Sv.: Man begynder at dreje paa Fodballen gaaende ned og fortsættende Drejningen paa Hælen.

Sp.: Naar man danser baglæns, hvor er da Vægten af Kroppen?

Sv.: Fremefter.

Sp.: Hvorledes forhindrer man sin Vægt i at blive ført tilbage, naar man gaar baglæns?

Sv.: Ved at svinge Benet godt tilbage fra Hofiten og ikke gaa ned paa den bageste Hæl, før den anden Fod passerer.

Sp.: Holder man sin Partner direkte foran sig?

Sv.: I alle moderne Danse skal man saavidt muligt holde sin Partner lige foran, med Undtagelse af Tango, hvor man holder sin Partner lidt ud paa højre Hofte.

Sp.: Hvorledes fører og kontrollerer man sin Dame?

Sv.: Med sin Krop og sin h. Haand.

Sp.: Bruger man ikke sin v. Arm og Haand til at føre med?

Sv.: Nej, den v. Arm og Haand holdes kun oppe for Balance og Udseendes Skyld.

Sp.: Hvorledes antyder Herren, at han vil tage et Trin tilbage og føre sin Partner outside?

Sv.: Foruden at bruge sin Krop og sin h. Haand benyttes i dette Tilfælde ogsaa h. Haands Fingre, der med et svagt Tryk fører Damen i den ønskede Retning.

Sp.: Hvorledes antyder Herren, at han ønsker, at Damen skal krydse den ene Fod foran den anden, f. Eks. i Tango Promenade?

Sv.: Foruden at bruge sin Krop og h. Haand benyttes i dette Tilfælde Haandroden af h. Haand, der med et svagt Tryk fører Damen i den ønskede Retning.

Sp.: Skal denne Brug af Haanden være bevidst?

Sv.: Nej, den skal være instinktmæssig.

Herrens Fatning og Holdning:

En daarlig Holdning giver ikke alene Udseende af en daarlig Stil, men indvirker ogsaa i høj Grad paa Balancen og Føringen.

Staa i en naturlig oprejst Stilling, løft v. Arm indtil den er i Højde med Øret, bøj Armen saa den danner en smuk Kurve. V. Arm skal holdes skraat nedad fra Skulderen til Albuen, da Skulderen ellers vil blive løftet. Armen skal endvidere holdes godt tilbage, saaledes at Albuen er i Linie med Herrens Ryg. En almindelig Fejl er at lade Albuen bevæge sig fremad henimod Damen, dette bevirker, at Damens højre Arm tvinges tilbage i en forkert og uskøn Stilling. Venstre Haandled maa ikke bøjes, der skal være en lige Linie fra



Herrøns Fatning og Holdning

Albuen til venstre Haands Knoer. Damens h. Haand anbringes nu i Herrens venstre med Haandfladerne mod hinanden og Tømmelfingrene krydsede.

Højre Haand anbringes lige over Livlinien under Damens venstre Skulderblad. Højre Arm skal ligesom venstre holdes skraat nedad, blot skal der passes paa at begge Albuer holdes lige højt oppe fra Gulvet. Hovedet skal holdes i en naturlig let oprejst Stilling, og Herren skal altid se over Damens højre Skulder.

Damens Fatning og Holdning:

Damens Holdning vil til en vis Grad afhænge af Herrens, men følgende skal nøje iagttages:

Staa i en naturlig ret Stilling uden at løfte Skulderen. Staa saa nær som mulig lige foran Herren. Det er ret almindeligt at bevæge sig ud paa Herrens højre Hofte, men dette maa ikke overdrives, saa vidt muligt skal Damen være lige for Herren. Løft h. Haand i Højde med Herrens venstre, anbring Haandfladen mod Herrens og Tømmelfingrene krydsede.

Venstre Haand anbringes paa Bagsiden af Herrens h. Overarm, nærmest Skulderen, med Fingrene samlede og udstrakte. Venstre Arm skal hvile let paa Herrens højre Arm, Albuerne holdes lige højt oppe, og se over Herrens højre Skulder.

Holdningen i Tango er beskrevet under Tango.

Gangen fremad. Herren:

Staa i en oprejst Stilling med Knæene slappede. Kroppen skal nu hælde fremad fra Fødderne og opefter indtil Vægten af Kroppen kun er paa Fødballerne, men Hælene maa ikke løftes fra Gulvet. En meget væsentlig Ting at huske er: Kroppen maa ikke forandre Stilling fra Hoftene og opefter, man maa altsaa ikke bøje i Hoftene.

Tag et langt glidende Trin fremad, f. Eks. paa v. F. Bevægelsen kommende fra Hoftene, idet venstre Fod forlader (passerer) højre Fod skal højre Hæl løftes fra Gulvet, fortsat Bevægelsen fremad, skubbende Foden langs med Gulvet,



Damens Fatning og Holdning

gaa først over paa Hælen (det udstrakte Trin vil saaledes hvile paa forreste Hæl og bageste Fodballe) og derefter øjeblikkelig over paa flad Fod. Saasnart Hælen møder Gulvet skal Vægten overføres til forreste Fod. Man skal hele Tiden søge at holde Vægten over forreste Fod. *Se Figuren Side 2.*

Gangen tilbage. Damen:

Staa i en oprejst Stilling med Knæene slappede. Kroppen skal balancere svagt tilbage fra Hofterne. Denne Stilling hjælper ikke paa nogen Maade Balancen, men gør at Parret ser mere tiltrækkende ud. Pas paa ikke at læne tilbage fra Taljen, da en grim Svajning vil blive Resultatet. Skønt Damens Krop er bøjet bagover, skal hun søge at modarbejde Herrens fremadgaaende Bevægelse ubetydeligt, denne Modstand føles ved Hofterne. Damen maa ikke læne sig fremefter, da Modstanden til Herrens fremad Bevægelser saa vil føles ved Brystet og hindre den jævne glidende Gang.

Sving Benet godt tilbage fra Hoften førende Foden langs med Gulvet, gaa først over paa Fodballen holdende Vægten over den forreste Fod. Idet man fortsætter Bevægelsen tilbage holdes Vægten mellem Fødderne. Taaspidsen af forreste Fod løftes fra Gulvet idet den anden Fod passerer, og nu er Presset over den forreste Hæl, da den bageste Hæl endnu ikke maa berøre Gulvet. Fortsæt Bevægelsen tilbage og gaa ikke ned paa bageste Hæl før forreste Fod passerer.

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse er at dreje modsatte Skulder og Hofte mod det Ben man gaar frem eller tilbage paa. Kontra Bevægelse bruges til at vedligeholde Bevægelsen og Balancen, fordi det hjælper til at dreje uden Anstrengelse, og derefter viser det Forskellen mellem en god og daarlig Danser. Det skal dog straks bemærkes, at en Overdrivelse af Kontra Bevægelse vil frembringe en Dans, som er grim og uligevægtig. Naar man skal udføre en Kontra Bevægelse maa man ikke dele Bevægelsen, f. Eks. først udføre Trinnet og derefter dreje Hofte og Skulder, man skal sørge for at dreje modsatte Hofte og Skulder idet man tager Trinnet.

F. Eks.: Hvis man tager et Trin frem paa v. Fod skal h. Hofte og Skulder drejes frem.

KONTRA-BEVÆGELSE



Ovenstaaende viser Kontra-Bevægelse frem paa venstre Fod, hvor samtidig højre Hofte og Skulder er ført frem

Hvis man tager et Trin tilbage paa h. Fod skal v. Hofte og Skulder drejes tilbage.

Kontra Bevægelses Stilling:

Kontra Bevægelses Stilling er i Stedet for at dreje i Hoftene da at krydse den ene Fod foran den anden, det giver samme Stilling og Indtryk som en Kontra Bevægelse.

Kontra Bevægelses Stilling bruges mest i Tango samt alle outside Trin.

Hældninger:

En Hældning udføres ved at hælde med hele Kroppen fra Fødderne og opefter, det er en Fejl kun at hælde fra Taljen.

Hældninger bruges paa næsten alle Drejetrin undtagen Spinn, da disse Drejninger er for hurtige til at Hældninger kan udføres med Behagelighed. Alle Drejninger begynder med en Kontra Bevægelse og Hældninger følger umiddelbart bagefter. Hvis Kontra Bevægelsen er paa h. Fod vil Begyndelsen af Hældningen blive til h. og omvendt med v. Fod. En Regel er det, at hvor der er Kontra Bevægelser er der ingen Hældninger.

Man kan besvare Spørgsmaalet: »Hvad er en Hældning« med følgende:

En Hældning er en svag Hældning af Kroppen imod Centret af den Cirkel man danner, naar man drejer. Hældninger skal komme fra Fødderne og opefter, saaledes at Ben, Krop og Hoved hælder mod Centret af den Cirkel man danner.

Man kan paa en let Maade huske Hældningerne i Slow-fox og Quick-step. F. Eks.:

Hvis man tager et Slow Trin frem eller tilbage paa h. Fod hælder man svagt til højre paa de efterfølgende 2 Quick Trin, hvis Slow Trinnet er paa v. Fod, hælder man svagt til venstre paa de efterfølgende 2 Quick-Trin.

I Vals: Hvis man gaar frem eller tilbage paa v. Fod paa 1, hælder man paa 2 og 3 til venstre, og hvis man gaar frem eller tilbage paa h. Fod paa 1, hælder man svagt til højre paa 2 og 3.

*HÆLDNING
TIL VENSTRE*



Som det vil ses paa Billedet holdes Ben, Krop og Hoved til venstre - man maa ikke knække i Hoften og udføre Hældningen fra Hoften og opefter

Føringen:

Ansvar for Føringen fra Figur til Figur paahviler udelukkende Herren. Damens Rolle er at følge med, selv om Herren danser Figuren forkert.

De fleste Drejninger bliver udført ved en drejende Bevægelse af Herrens Krop forenet med et svagt Tryk af hans h. Haand. Højre Haand maa ikke bruges til at trække eller fremskynde Partneren, hellere til at holde et jævnt Tryk. Dette Tryk opnaaes ved en svag Bevægelse af Underarmen og ikke fra Haanden alene. Fladen af højre Haand og Fingrene er kun brugt til at dreje Damen ind i P.S. og tilbage fra P.S. Venstre Haand og Arm maa ikke bruges til at føre med, den skal holdes rolig. Det er af yderste Vigtighed for Damen at holde Kontakt med Herren ved Hofterne, og at holde Kroppen fuldstændig stille fra Hofterne og opefter, for at kunne føle Føringen af en Drejning i det rette Øjeblik. Damen maa ikke »tro« — hun maa ikke have sin egen Beslutning. Hun skal følge med i hvadsomhelst Herren gør, og ikke forsøge at rette ham.

Der er ingen Regel for med hvilken Fod, der skal begyndes. Herren maa bruge den Fod, han mener er mest naturlig og skal blot tilkendegive overfor Damen, med hvilken Fod han begynder.

HUSK:

ikke at holde Partneren saa løst, at hun ikke kan mærke Herrens Føring. Et konstant og jævnt Tryk kræves.

ikke at tage for langt Trin, hvis Partneren er fysisk ude af Stand til at gøre det. Afpas Trinnet til normal Længde.

ikke at prøve for udviklede Trin i en overfyldt Balsal.

FORKLARING AF TEKNISKE UDTRYK.

Aaben Drejning:

En aaben Drejning er en Drejning, hvor Fødderne passerer hinanden paa det 2det Trin i Stedet for at samle. Den, der danser fremefter, lader Fødderne passere, den, der danser baglæns, udfører saa godt som altid en Hældrejning.

Balance:

Den rigtige Fordeling af Vægten i Kroppen, naar der danses.

Brusch:

Hvis Fødderne er adskilte og parallelle, og det næste Trin er frem eller tilbage, skal man passere Brusch, d.v.s. at den bevægende Fod skal passere tæt op til den stillestaaende.

Chasse':

Et Chasse' er 3 Trin, samlede Fødder paa det 2det Trin og det tælles Q. Q. S. og kan tages i alle Retninger.

Chasse'drejning:

En lukket Drejning.

D.R.:

Danse Retning. Den normale Retning man danser i, i en Balsal, modsat Urets Gang.

Fall-away:

En Stilling brugt i fremadgaaende Variationer i hvilken Herren og Damen gaar baglæns i Promenade Stilling.

Figur:

Sammensætning af enkelte Trin.

Hesitation:

Et Ventetrin.

Hover:

En Del af en Figur i hvilken Bevægelsen og Drejningen er standset, medens Fødderne forbliver næsten stillestaaende.

Hældrejning:

En Drejning paa Hælen af den bevægende Fod, og den anden Fod holdes parallelt til den hele Tiden. Vægten overføres til den sluttende Fod i Slutningen af Drejningen. En

Hældrejning er den baglæns Drejning af en aaben Drejning. Man begynder at dreje paa Fodballen af den ene Fod gaaende ned paa, og fortsættende Drejningen rundt paa Hælen.

Hælpivot:

En Hældrejning hvor man ikke overflytter Vægten. Hælpivot kan udtrykkes som et »kompakt Chasse'« og bruges i Stedet for et Chasse' i den sidste Del af Kvartdrejningen i Quick-step.

K.B.:

Kontra Bevægelse.

K.B.S.:

Kontra Bevægelses Stilling.

Lukket Drejning:

En Drejning udført med et Chassé.

Pivot:

En Pivotdrejning er en halv Drejning holdende den ene Fod foran den anden drejende fra den ene Fod til den anden. (Et Pivot bestaar af et Trin.)

P.S.:

Promenade Stilling.

Pull step: (Hæl Pull):

En Type af Hældrejninger, brugt af Herren i en baglæns højre Drejning, Fødderne holdes let adskilte i Stedet for samlede, og Vægten er mere fremad end i en Hældrejning.

Rytme:

Rytmen er det stadig tilbagevendende af et eller flere accentuerede Taktslag i Musikken. I Almindelighed er 1. og 3. Slag accentuerede.

Spinn:

Spinn er en eller flere komplette Drejninger. Den ene Fod holdes foran, den anden Fod bevæger sig sidelæns, man

spinner rundt paa den forreste Fod, og den anden Fod, der bevæger sig sidelæns, bruges til at sætte af med og til at vedligeholde Bevægelsen saa længe som muligt. For at udføre en Spindrejning skal man først have udført en Pivotdrejning.

Swivel:

En Drejning paa Fodballen af den ene Fod.

Takt:

Takt er Inddeling af Musikken, f. Eks. $\frac{2}{4}$ — $\frac{3}{4}$ — $\frac{4}{4}$.

Tempo:

Tempo er Hurtigheden af Musikken, Antallet af Takter i Minuttet.

Twinkel:

Et Twinkel er 3 Trin, v., h., v. eller h., v., h. taget paa en af disse Maader, frem, saml, tilbage eller tilbage, saml, frem. Det tælles næsten altid Q. Q. S.

Outside Partneren:

Outside Partneren er en Betegnelse for Trin udført af Damen eller Herren i hvilket en af Parterne gaar frem ved Siden af den anden. I saadanne Trin maa Hofterne holdes kontakte. Outside Bevægelsen bliver udført ved at gaa paa tværs af Kroppen i en Kontra Bevægelses Stilling. Modsat vil Partnerens Trin blive betegnet Partner Outside, og denne Bevægelse er ligeledes udført i en Kontra Bevægelses Stilling.



QUICK-STEP.

Quick-step er den mest populære Dans herhjemme. Grundfigurerne er ganske lette og Tempoet af Musikken og hele Karakteren af Dansen giver Udtryk for den »muntre« og »Quick'e« Rytme.

Teknikken i Quick-step er baseret paa Slow-fox Teknik, blot danser man Chassé i Stedet for Three-step. De to fundamentale Trin er Gangen og Chasséet, og alle standardiserede Figurer og Variationer er sammensatte af disse to Trin.

N.B.

16 Standardfigurer og 5 Variationer:

Gangen, højre Drejning, højre Pivot Drejning, højre Spinn Drejning, Kvart Drejning, progressive Chassé, venstre Drejning, venstre Pivot Drejning, venstre Chassé Drejning, dobbelt venstre Spinn, Cross Chassé, Lock Step, Drag, Zig-Zag, løbende Zig-Zag og Change of Direktion,

Cross Swivel, Corté, Fiskehale, løbende venstre Drejning og løbende højre Drejning.

8 Tilføjelser:

Telemark, aaben Telemark, Impetus, aaben Impetus, outside Spinn, almindelig løbende Drejning, Flicker og four Quick. Run.

N.B. Ved Tilføjelser forstaar man Variationer der danses og benyttes meget, men endnu ikke er blevet standardiseret.

Takt: $\frac{4}{4}$ — Fire Taktslag i en Takt. 1ste og 3die Slag er accentuerede.

Tempo: Musikken skal spille i ca. 48—50 Takter i Minuttet.

Hver Slow tager to Taktslag af Musikken, hver Quick tager eet Taktslag.

Bemærk:

Grundlæggelsen af Quick-step er som ovenfor omtalt Gangen og Chassé'et. Nedenstaaende bringer vi i hvilken

Orden Grundfigurerne helst skal læres med størst Resultat for Begynderen.

Efter Gangen fremad bør Kvart Drejning læres først, derefter højre Drejning, der er en glimrende Grund og et godt Forarbejde for andre Figurer, saa er der 2 venstre Drejninger, aaben venstre Drejning og venstre Chassé Drejning. Den sidste maa anbefales, da den er mere kompakt og lettere at danse i et overfyldt Rum.

Til sidst skal blot nævnes: Zig-Zag, progressive Chassé og Lock Step.

Yderligere Sammensætninger er beskrevet senere efter hver Figur.

Den nøjagtige Beskrivelse om Gangen er givet paa Side 10, og skønt det endelige Maal for en Danser skulde være at konstruere Dansen saaledes, at Gangen, som en særskilt Figur, bortelimineres, er det absolut mere nødvendigt at lære den først.

Naar Begyndelsesgrundene, af Gangen, er blevet lært, indøves den i et ganske langsomt Tempo, derefter øges Farten gradvis, saa Fortrolighed opnaas. Gangen skal først indøves alene, derefter med Partner, indtil den kan danses med Letthed og Velvære i baade fremad og baglæns Retning.

N.B.

Trinnene vil i Quick-step være ubetydelig kortere end i Slow-fox grundet paa den hurtige Musik, og af samme Grund vil Knæene ikke slappes saa meget som i et langsommere Tempo. Ved Udøvelsen af Gangen skal man være opmærksom paa Holdningen og Ligevægten af Kroppen. Hvis dette er forkert nu, vil det for det meste blive værre, naar de mere vanskelige Figurer forsøges.

KVART DREJNING.

Kvart Drejning begynder og slutter normalt diag. mod Væggen, men saafremt man ønsker at gaa direkte fra Kvart Drejning ind i venstre Drejning, maa man begynde Kvart Drejningen seende i Danseretningen og slutte i samme Retning.

Herren:

Kvart Drejning er den mest benyttede Figur i Quick-step. Den bestaar af de første 4 Trin af en højre Drejning

(kun drejende $\frac{1}{4}$ Drejning) og derefter de sidste 4 Trin af en venstre Drejning (drejende en anden $\frac{1}{4}$ Drejning).

Afslutningen af denne Kvart Drejning er den Type af Hældrejning man kalder »Hælpivot«.

Kontra Bevægelser:

Paa 1, 5 og 8.

Op- og nedadgaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1 og ned i Slutningen af 4.

Hældninger:

Hæld til højre paa 2 og 3, lige paa 4. Hæld til højre paa 6 og 7 (Hælpivot).

Begynd og slut seende diag. mod Væggen.

- | | | |
|--|-------------|---|
| 1. Højre Fod frem diag. mod Væggen drejende til højre. | S | |
| 2. Venstre Fod til siden, se mod Væggen. | Q | |
| 3. Træk højre Fod op til venstre Fod, stadig drejende. | Q | |
| 4. Venstre Fod diag. tilbage mod Midten. | S | |
| 5. Højre Fod diag. tilbage, drejende til venstre. | S | |
| 6. Træk venstre Fod op til højre Fod. | } Hælpivot. | Q |
| 7. drejende til venstre paa højre Hæl. | | Q |
| 8. Venstre Fod frem diag. mod Væggen. | S | |

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning paa de første 4 Trin til højre og en anden $\frac{1}{4}$ Drejning paa de sidste 4 Trin.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Paa 1, 5 og 8.

Op- og nedadgaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1 og ned i Slutningen af 4.

Damen udfører Trinnene 6 og 7 paa Fodballen, men der er ingen opadgaende Bevægelse.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og 3, lige paa 4. Hæld til venstre paa 6 og 7.

Begynd og slut med Ryggen diag. mod Væggen:

1. Venstre Fod diag. tilbage mod Væggen. S
2. Højre Fod til Siden, se mod Midten af Salen. Q
3. Træk venstre Fod op til højre Fod. Q
4. Højre Fod diag. frem mod Midten (Taaen). S
5. Venstre Fod frem diag. mod Midten, drejende til venstre. S
6. Højre Fod til Siden, se mod Midten. Q
7. Træk venstre Fod op til højre Fod, drejende til venstre. Q
8. Højre Fod tilbage diag. mod Væggen. S

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning paa de første 4 Trin og en anden $\frac{1}{4}$ Drejning paa de sidste 4 Trin.

NB. Det maa først bemærkes, at Damens 4de Trin afviger ubetydeligt fra Herrens. Damen skal gøre sig Umage for at træde ind imod Herren paa 4de Trin og slutte imellem hans Fødder. Hvis Herren drejer saa meget saa han slutter Figuren med Ansigtet i Danseretningen, maa Damen nødvendigvis krydse Danseretningen paa det 6te Trin, det Trin hun gaar til Siden paa.

PROGRESSIVE CHASSÉ.

Herren:

Den progressive Afslutning er en meget brugt Bevægelse i Quick-step. Den almindelige Hældrejning (Hælpivot) bruges altid i sidste Halvdel af Kvart Drejningen, naar der følger en venstre Figur efter, saasom Zig-Zag, dobbelt venstre Spinn, o.s.v. Den progressive Afslutning er mere interessant, naar der følger en højre Figur efter Kvart Drejningen.

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 5.

Op- og nedadgaende Bevægelser:

Op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 4. Den opadgaende Bevægelse er ganske tydelig.

Hældninger:

Der er ingen Hældninger.

Begynd diag. mod Væggen og dans Trinnene 1 til 4 af Kvart Drejningen, S Q Q S. Fortsæt derefter:

1. Højre Fod tilbage diag. mod Midten, drej. til venstre. S
2. Venstre Fod til Siden langs D.R., se mod Væggen. Q
3. Slut højre Fod til venstre Fod. Q
4. Venstre Fod til Siden, let fremad. S
5. H. Fod fremad outside Partneren, diag. mod Væggen. S

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning til venstre.

NB. Man skal passe paa ikke at dreje for meget, naar man danser progressive Chassé (Trin 2, 3 og 4). Kroppen skal praktisk talt holdes parallelt med Væggen hele Tiden, da den ellers vil komme ud af Linie paa Trinnet outside Partneren. Progressive Chassé kan danses efter højre Spinn Drejning, 1, 2 og 3 af aaben venstre Drejning eller 1, 2 og 3 af vestre Chassé Drejning.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 5.

Op- og nedadgaende Bevægelser:

Op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 4.

Hældninger:

Der er ingen Hældninger.

Begynd med Ryggen diag. mod Væggen og dans Trinnene 1 til 4 af Kvart Drejningen. Slut diag. mod Midten, S Q Q S. Fortsæt derefter:

1. V. Fod fremad diag. mod Midten, drej. til venstre. S
2. Højre Fod til Siden langs D.R. se mod Midten. Q
3. Slut venstre Fod til højre Fod. Q
4. Højre Fod til Siden og let tilbage. S
5. V. Fod tilbage, Partneren outside, diag. mod Væggen. S

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning til venstre.

NB. Damen skulde ikke have nogen Vanskelighed ved at finde ud af hvilken Afslutning Herren ønsker at bruge efter Kvart Drejningen. Naar den progressive Slutning bruges vil Herren straks hæve op efter at han har ført højre Fod tilbage og hans Krop vil ikke dreje saa meget til venstre, som naar Hælpivot bliver udført.

HØJRE DREJNING.

Herren:

Højre-Drejning bestaar af en Chassé Drejning og en Type af Hæl Drejninger kaldet Pull Step.

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 4, svagt paa 6.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til højre paa 2 og 3.

Begynd seende diag. mod Væggen:

1. Højre Fod fremad, drejende til højre. S
2. Venstre Fod til Siden paa tværs af D.R. Q
3. Fortsæt Drejningen paa venstre Fodballe, slut højre Fod til venstre Fod. Q
4. Venstre Fod tilbage i D.R. drejende til højre. S
5. Træk højre Fod tilbage til venstre Fod og drej samtidig til højre paa venstre Hæl. Overfør Vægten til højre Fod ved Slutningen af Trinnet. S
6. Venstre Fod fremad. S

Naar der er begyndt diag. mod Væggen nær ved et Hjørne udføres $\frac{1}{3}$ Drejning paa de første 3 Trin. Paa Pull Step (4, 5 og 6) udføres enten $\frac{1}{4}$ Drejning vendt mod den nye Danseretning eller $\frac{1}{3}$ Drejning vendt diag. mod Væggen i den nye Danseretning.

Damen:

Højre-Drejningen bestaar af en Chassé Drejning og et Brush Trin.

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 4, svagt paa 6.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3. Det 5te Trin

er taget paa Fodballen, men der er ingen opadgaaende Bevægelse.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og 3.

Begynd med Ryggen i Danseretningen eller diag. mod Væggen:

1. Venstre Fod tilbage, drej til højre. S
2. Højre Fod til Siden paa tværs af D.R. Q
3. Slut venstre Fod til højre Fod. Q
4. Højre Fod fremad i D.R., drejende til højre. S
5. Venstre Fod til Siden. S
6. Træk højre Fod op til venstre Fod. Brush og gaa saa tilbage paa højre Fod. S

Naar der er begyndt diag. mod Væggen nær ved et Hjørne udføres $\frac{1}{3}$ Drejning paa de første 3 Trin. Paa Trinnene 4, 5 og 6 udføres enten $\frac{1}{4}$ Drejning tilbage til den nye Danseretning eller $\frac{1}{3}$ Drejning tilbage diag. mod Væggen af den nye Danseretning.

NB. I Brush Trinnet er det ikke nødvendigt at Fødderne er samlede. Det højre Knæ skal være en Ubetydelighed mere slappet end det venstre, og i selve Brush vil højre Taa være omtrent lige med venstre Vrist. Hvis Taaspidserne bringes sammen vil Bevægelsen blive hindret. Hold Fødderne parallelle.

HØJRE PIVOT DREJNING.

Herren:

Den bestaar af 1, 2 og 3 af Højredrejning, efterfulgt af en Pivot. Skønt den er vanskelig at danse rigtig, vil en Begynder finde denne Figur lettere at udføre end en almindelig højre Drejning.

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 4. Naar Pivot er udført holdes højre Fod fremad i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til højre paa 2 og 3.

Begynd seende diag. mod Væggen:

1. Højre Fod fremad, drejende til højre S
2. Venstre Fod til Siden, stadig drejende Q
3. Fortsæt Drejningen paa venstre Fodballe og slut højre Fod til venstre Fod Q
4. Gaa tilbage paa venstre Fod og pivot ca. $\frac{1}{4}$ Drejning til højre paa venstre Fodballe. Hold højre Fod foran. S

Gaa fremad paa højre Fod langs den nye Danseretning eller diag. mod Væggen af den nye Danseretning og gaa ind i Kvart Drejning.

Hvis der begyndes fra en diag. Stilling udføres $\frac{1}{3}$ Drejning paa de 3 første Trin. Det 4de Trin er udført med Ryggen i Danseretningen. Udfør $\frac{1}{4}$ eller op til $\frac{1}{3}$ Drejning paa Pivot.

N.B. 4de Trin af Pivot Drejningen er kortere end 4de Trin af højre Drejningen og Knæene er mere slappe. Begyndere vil finde Pivot let at føre, ved at udføre Trinnet tilbage paa venstre Fod ganske kort, holde Balancen fremad og ikke lade Hælen røre Gulvet. Naar dette Trin er taget fører Herren Damen med sin højre Haand, drejer ganske svagt til højre paa venstre Fodballe og hvis højre Fod bliver holdt frem, vil den være parat til at begynde Kvart Drejningen. Øvede Dansere med Kontrol over selve Pivot vil være i Stand til at faa et ubetydeligt Tryk fremad paa højre Fod til at svinge ind i Kvart Drejning.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 4. Naar Pivoet er udført er venstre Fod i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og 3.

Begynd med Ryggen diag. mod Væggen:

1. Venstre Fod tilbage drejende til højre. S
2. Højre Fod til Siden, stadig drejende. Q
3. Slut venstre Fod til højre Fod. Q
4. Højre Fod fremad og pivot ca. $\frac{1}{4}$ Drejning til højre paa højre Fodballe. Venstre Fod holdes bagved. S

Gaa tilbage paa venstre Fod langs den nye Danseretning eller diag. mod Væggen af den nye Danseretning og gaa ind i Kvart Drejning.

Hvis der begyndes fra en diag. Stilling udføres $\frac{1}{3}$ Drejning paa de første 3 Trin. Det fjerde Trin er taget i Danseretningen og $\frac{1}{4}$ Drejning eller op til en $\frac{1}{3}$ Drejning udføres paa selve Pivoet.

NB. Udfaldet af Pivot kommer meget an paa Herrens Føring. Damen vil finde det vanskeligt at bibeholde Kontra Bevægelse Stilling med sit venstre Ben medmindre Herrens Føring er fast.

VENSTRE DREJNING.

(Aaben Drejning.)

Herren:

Herren skal gaa lige tilbage i Danseretningen og i overfyldte Sale vil Begynderen finde det vanskeligt at undgaa Sammenstød. Zig-Zag er en bedre Figur at lære for Begynderen.

Venstre Drejningen bestaar af en aaben Drejning efterfulgt af sidste 4 Trin af Kvart Drejningen, begynd med Ryggen i D.R.

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 4, svagt paa 7.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og 3 og svagt til højre paa 5 og 6 (Hælpivot).

Begynd seende i Danseretningen og slut seende diag. mod Væggen:

1. Venstre Fod fremad, drejende til venstre. S
2. Højre Fod til Siden, stadig drejende. S
3. Fortsæt Drejningen paa højre Fodballe og gaa tilbage paa venstre Fod. S
4. Højre Fod tilbage i D.R., drej Kroppen til venstre S
5. Slut venstre Fod til højre Fod, drej til venstre paa h. Hæl. Q
6. Slut diag. mod Væggen } Hælpivot. Q
7. Venstre Fod frem diag. mod Væggen. S

$\frac{1}{2}$ Drejning udføres paa de første 3 Trin, $\frac{1}{3}$ Drejning paa de sidste 4 Trin.

NB. Denne Figur kommer sædvanligvis efter Kvart Drejningen. Slut Kvart Drejningen ved at dreje mere paa den sidste Del. Gør det sidste Trin af Kvart Drejningen til det første Trin af venstre Drejningen. Pas paa at holde 3die og 4de Trin lige tilbage i Danseretningen.

Damen:

Venstre Drejning bestaar af en Hældrejning og de sidste 4 Trin af Kvart Drejning.

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 4, svagt paa 7.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Den opadgaaende Bevægelse er ubetydelig. Damen er paa Fodballerne paa 5 og 6, men der er ingen iøjnefaldende opadgaaende Bevægelser.

Hældninger:

Hæld til højre paa 2 og 3 og svagt til venstre paa 5 og 6.

Begynd med Ryggen i Danseretningen. Slut med Ryggen diag. mod Væggen:

1. Højre Fod tilbage, drejende til venstre. S
2. Slut venstre Fod til højre Fod, drej paa højre Hæl. Slut med Vægten paa venstre Fod seende i D.R. (Hæl Drejning). S
3. Højre Fod fremad. S
4. Venstre Fod fremad, drej Kroppen til venstre. S
5. Højre Fod til Siden i samme D.R. Q
6. Drej paa højre Fodballe, slut venstre Fod til h. Fod. Q
7. Højre Fod tilbage diag. mod Væggen. S

Udfør $\frac{1}{2}$ Drejning paa de første 3 Trin og $\frac{1}{3}$ Drejning paa de sidste 4 Trin.

VENSTRE CHASSÉ DREJNING.

(Lukket Drejning.)

Herren:

Venstre Chassé Drejning er noget mere interessant end aaben venstre Drejning. Begynderen vil have lidt vanskeligt ved at føre ind i denne Figur.

Den bestaar af en forlæns Chassé Drejning efterfulgt af de sidste 4 Trin af aaben Venstre Drejning. (Kvartdrejning).

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 4, svagt paa 7.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og 3, til højre paa 5 og 6.

Begynd seende diag. mod Midten. Slut seende diag. mod Væggen.

1. Venstre Fod frem, drejende til venstre. S
2. Højre Fod til Siden, stadig drejende. Q
3. Fortsæt Drejningen paa højre Fodballe, slut venstre Fod til højre Fod. Q

- | | |
|--|---|
| 4. H. Fod tilbage lige i D.R., Kroppen drejes til venstre. | S |
| 5. Slut venstre Fod til højre Fod, drej til venstre paa højre Hæl. | Q |
| 6. Slut diag. mod Væggen. | Q |
| 7. Venstre Fod fremad diag. mod Væggen. | S |

} Hælpivot

Paa de første 3 Trin udføres $\frac{1}{3}$ Drejning og paa de næste Trin en anden $\frac{1}{3}$ Drejning.

NB. Denne Figur bliver undertiden brugt straks efter en Kvart Drejning, men det anbefales absolut ikke. Damen vil misforstaa Føringen og begynde en Zig-Zag i Stedet for. Begyndere burde udføre den efter en Højre Drejning eller en Zig-Zag, som slutter i en diag. Stilling. Øvede Dansere synes bedre om følgende Sammensætning: Kvart Drejning, slut diag. mod Væggen, Change of Direction, slut diag. mod Midten, venstre Chassé Drejning.

Damen:

Venstre Chassé Drejning er en mere populær Drejning end aaben venstre Drejning. Den bestaar af en baglæns Chassé Drejning efterfulgt af de sidste 4 Trin af aaben venstre Drejning som er en forlæns Chassé Drejning.

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 4, svagt paa 7.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3. Damen er paa Fodballerne paa 5 og 6, men der er ingen iøjnefaldende opadgaaende Bevægelse.

Hældninger:

Hæld til højre paa 2 og 3 og til venstre paa 5 og 6.

Begynd med Ryggen diag. mod Midten. Slut med Ryggen diag. mod Væggen.

- | | |
|---|---|
| 1. Højre Fod tilbage, drejende til venstre. | S |
| 2. Venstre Fod til Siden, stadig drejende. | Q |
| 3. Slut højre Fod til venstre Fod. | Q |

- | | |
|--|---|
| 4. Venstre Fod fremad, drej Kroppen til venstre. | S |
| 5. Højre Fod til Siden. | Q |
| 6. Slut venstre Fod til højre Fod, slut med Ryggen diag. mod Væggen. | Q |
| 7. Højre Fod tilbage, diag. mod Væggen. | S |

Udfør $\frac{1}{3}$ Drejning paa hver Del.

ZIG-ZAG.

Herren:

Zig-Zag bestaar af de første to Trin af aaben venstre Drejning efterfulgt af de sidste tre Trin af højre Drejning.

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 3, svagt paa 5. Det 3die Trin er placeret i Kontra Bevægelses Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

2det Trin er taget paa Fodballen, men der er ingen opadgaaende Bevægelse.

Hældninger:

Der er ingen Hældninger.

Begynd og slut seende i Danseretningen:

- | | |
|--|---|
| 1. Venstre Fod fremad, drejende til venstre. | S |
| 2. Højre Fod til Siden, Ryggen direkte mod Væggen. | S |
| 3. Venstre Fod tilbage i Kontra Bevægelse Stilling, Damen gaar outside Herren. | S |
| 4. Træk højre Fod til venstre Fod og drej samtidig til højre paa venstre Hæl, slut med Vægten paa højre Fod seende i D.R. (Pull Step). | S |
| 5. Venstre Fod fremad. | S |

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning paa de 2 første Trin og en anden $\frac{1}{4}$ Drejning paa de sidste 3 Trin.

I Hjørner udføres en mindre Drejning paa sidste Del, saaledes at den slutter diag. mod Væggen i den nye Danseretning.

NB. Skønt der er en ubetydelig Drejning paa højre Fodballe (2det Trin) skal man være meget paapasselig med ikke at dreje Kroppen til venstre, da det ellers vil resultere i en grim Hoftebevægelse, naar Damen gaar outside Herren. Naar venstre Fod er tilbage paa det 3die Trin skal Kroppen være vinkelret til Væggen, venstre Fod gaar tilbage i en diag. Retning for Kroppen. Zig-Zag kommer sædvanligvis efter Kvart Drejning. Det sidste Trin af Kvart Drejningen udgør det første Trin af Zig-Zag og er taget lige frem i Danseretningen. Zig-Zag og Baglæns Lockstep. Efter 1 og 2 af Zig-Zag kan baglæns Lockstep udføres. Rytmen er S S S Q Q S S. Slut med et Pull Step eller en løbende Afslutning.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 3, svagt paa 5. Det 3die Trin er i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Det 4de Trin er taget paa Fodballen, men der er ingen opadgaaende Bevægelser.

Hældninger:

Der er ingen Hældninger.

Begynd og slut med Ryggen i Danseretningen:

1. Højre Fod tilbage, drejende til venstre. S
2. Slut venstre Fod til højre Fod, drejende paa højre Hæl. Slut med Vægten paa venstre Fod, udfør lidt over $\frac{1}{4}$ Drejning. S
3. Højre Fod fremad outside Partneren. Tag dette Trin diag. frem mod Væggen, begynd Drejningen til højre. S
4. Venstre Fod til Siden mod Væggen. S
5. Brush højre Fod til venstre Fod og gaa saa tilbage paa højre Fod. S

Udfør lidt over $\frac{1}{4}$ Drejning paa de første 2 Trin og det samme paa de sidste 3 Trin.

NB. Naar man gaar outside Herren paa det 3die Trin, søg saa at holde Kontakt over Hoftene. Kroppen skal være vendt mod Væggen, naar højre Fod er fremad.

CROSS CHASSÉ.

Herren:

Cross Chassé er en meget brugt Variation. Den består af et Chassé taget ud til højre Side og slutter fremad outside Damen.

Kontra Bevægelser:

Svag Kontra Bevægelse paa 1. Kontra Bevægelse paa 4, naar dette Trin bruges som det første af en drejende Figur. Det 4. Trin er taget i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1 og ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og 3.

Begynd seende diag. mod Væggen.

1. Venstre Fod frem. S
2. Højre Fod til Siden (diag. tilbage) lille Trin. Q
3. Slut venstre Fod til højre Fod. Q
4. Højre Fod fremad outside Partneren. S

Normalt er der ingen Drejning i denne Figur.

NB. Herren skal være meget omhyggelig med at holde Kontakt med Partneren, naar højre Fod er outside Damen paa 4de Trin. Cross Chassé kommer sædvanligvis efter Kvart Drejning. Slut Kvart Drejningen seende diag. mod Væggen og brug sidste Trin af Kvart Drejningen som det første af Cross Chassé. Venstre Chassé Drejning kan ligeledes danses før Cross Chassé. Cross Chassé kan efterfølges af Kvart Drejning eller et Lockstep.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Svag Kontra Bevægelse paa 1. Stærk Kontra Bevægelse paa 4 naar der følger en drejende Figur efter. Det 4de Trin er taget i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1 og ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Svag Hældning til højre paa 2 og 3.

Begynd og slut med Ryggen diag. mod Væggen:

1. Højre Fod tilbage. S
2. Venstre Fod til Siden, lille Trin. Q
3. Slut højre Fod til venstre Fod. Q
4. Venstre Fod tilbage med Partneren outside. S

Normalt er der ingen Drejning i denne Figur.

NB. Damen skal sikre sig at 4de Trin er taget godt over i Kontra Bevægelse Stilling, ellers vil det resultere i en grim Hoftebevægelse, naar Herren gaar outside Damen. Hold Hoftene godt fremad, naar Trinnet tages.

LOCK STEP.

Herren:

Lock-step bestaar af et fremad Chassé i hvilket Fødderne er krydset paa det andet Quick Trin. Det begynder med et Trin frem paa højre Fod som tages outside Partneren. Det sidste Trin af Progressive Chassé, Cross Chassé eller Drag vil være en udmærket Begyndelse til denne Figur.

Kontra Bevægelser:

Det første Trin er placeret i Kontra Bevægelse Stilling. Brug stærk Kontra Bevægelse paa 5te Trin af Lock-step, naar det er efterfulgt af en Drejning.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, og ned i Slutningen af 4.

Hældninger:

Der er ingen Hældninger.

Normalt begynder og slutter man Lock-step seende diag. mod Væggen.

1. Højre Fod frem outside Partneren diag. mod Væggen. S
2. Venstre Fod fremad stadig outside Partneren. Q
3. Kryds højre Fod bagved venstre Fod. Q
4. Venstre Fod frem. S
5. Højre Fod fremad outside Partneren. S

NB. Skønt 2det Trin er beskrevet „frem“, er det muligt at gøre det diag. fremad, sidelæns langs Danseretningen. Lock-step dances ofte tilbage efter 2. Trin af Zig-Zag. Det vil da blive fulgt af et Hæl Pull eller en Running Finish. Den rigtige Rytme vil i dette sidste Tilfælde være: S S S Q Q S S Q Q S. Herren maa sørge for ikke at miste Kontakten med Damen under det krydsende Trin.

Damen:

Lock-step bestaar af et baglæns Chassé i hvilket Fødderne er krydset paa det 2det Quick Trin. Det udføres, naar Herren har taget et Trin fremad paa sin højre Fod outside Damen.

Det sidste Trin af Progressive Chassé, Cross Chassé eller Drag vil være en udmærket Begyndelse til denne Figur.

Kontra Bevægelser:

Det 1ste Trin er placeret tilbage i Kontra Bevægelse Stilling. Brug stærk Kontra Bevægelse paa det 5te Trin af Lock-step, naar det er efterfulgt af en Drejning.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 4.

Hældninger:

Der er ingen Hældninger.

Normalt begynder og slutter Lock-step med Ryggen diag. mod Væggen:

1. Venstre Fod tilbage diag. mod Væggen, Partneren outside. S
2. Højre Fod tilbage og svagt til højre. Q

- | | |
|--|---|
| 3. Kryds venstre Fod foran højre Fod. | Q |
| 4. Højre Fod diag. tilbage, gaa langs D.R. | S |
| 5. Venstre Fod tilbage, diag. mod Væggen, Partneren outside. | S |

DRAG.

Herren:

Denne Figur ligner Cross Chassé. Der er dog 3 Afvigelser, som Danseren skal bemærke.

Takten: Cross Chassé: S Q Q S — Drag: Q Q S S.

Retningslinien: (Det 2det Trin). I Cross Chassé er det til Siden, i Drag er det diag. tilbage i Forhold til Kroppen.

Den opadgaaende Bevægelse: Paa Grund af Stillingen af 2det Trin kommer den opadgaaende Bevægelse et Trin senere i Drag.

Drag dances sædvanligvis efter en venstre Pivot, taget naar højre Fod er tilbage. Denne Pivot er beskrevet forned og er danset efter de første 3 Trin af en aaben Venstre Drejning. Begynd seende i Danseretningen og udfør de første 3 Trin af aaben venstre Drejning. Slut med Ryggen i Danseretningen.

Venstre Pivot:

Højre Fod tilbage med stærk Kontra Bevægelse og pivot paa højre Fodballe, omkring $\frac{1}{4}$ Drejning til venstre. Hold venstre Fod foran i Kontra Bevægelse Stilling. Slut seende imod Væggen, — saa følger

DRAG:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa venstre Pivot paa højre Fod tilbage. Kontra Bevægelse paa 1ste Trin af Drag. Stærk Kontra Bevægelse paa 4de Trin af Drag, naar der følger en Drejning efter.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3. 2det

Trin er taget paa Fodballen. Den opadgaaende Bevægelse er højest, naar venstre Fod sluttes til højre Fod.

Hældninger:

Hæld til venstre paa det 2det og 3die Trin af Drag.

- | | |
|---|---|
| 1. Venstre Fod frem, drej ubetydeligt til venstre. | Q |
| 2. Højre Fod diag. tilbage, Kroppen diag. mod Væggen. | Q |
| 3. Træk venstre Fod fast til højre Fod. | S |
| 4. Højre Fod fremad outside Partneren. | S |

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning paa venstre Pivot og $\frac{1}{8}$ Drejning mellem det 1ste og 2det Trin af Drag. Drejningen skal være gradvis gennem hele Bevægelsen.

NB. Pivot og Drag kan ogsaa dances efter første Del af Kvart Drejning, naar det 5te Trin af Kvart Drejningen bliver venstre Pivot. Dans ogsaa Figuren efter en højre Spinn Drejning, gaa tilbage paa højre Fod diag. mod Midten, udfør Pivot efter at Spinn er blevet fuldendt. I begge disse Stillinger udføres kun $\frac{1}{8}$ Drejning paa Pivot, og $\frac{1}{8}$ Drejning mellem 1ste og 2det Trin af Drag.

Damen:

Se Notitsen i Begyndelsen af Beskrivelsen af Herrens Trin.

Venstre Pivot:

Venstre Fod fremad med en stærk Kontra Bevægelse og pivot paa venstre Fodballe omkring $\frac{1}{4}$ Drejning til venstre. Hold højre Fod bagved i Kontra Bevægelse Stilling. Slut med Ryggen mod Væggen. Nu følger:

DRAG:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa venstre Pivot. Kontra Bevægelse paa 1ste Trin af Drag. Stærk Kontra Bevægelse paa 4de Trin af Drag, naar der følger en Drejning efter. Det 4de Trin er taget paa tværs af Kroppen i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3. 2det

Trin er taget paa Fodballen. Den opadgaaende Bevægelse er højest, naar højre Fod sluttes til venstre Fod.

Hældninger:

Hæld til højre paa det 2det og 3die Trin af Drag.

1. Højre Fod tilbage med Kroppen drejet ubetydeligt til venstre. Q
2. Venstre Fod diag. fremad. Q
3. Træk højre Fod fast til venstre Fod. S
4. Venstre Fod tilbage, med Partneren outside. S

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning paa venstre Pivot og $\frac{1}{8}$ Drejning mellem 1ste og 2det Trin af Drag. Drejningen skal være gradvis gennem hele Bevægelsen.

LØBENDE ZIG-ZAG.

Herren:

Løbende Zig-Zag bestaar af de første 2 Trin af Zig-Zag efterfulgt af en løbende Afslutning. Det er en rigtig Figur for de øvede Dansere at udføre. De sidste 4 Trin er kendt som løbende Afslutning og er præsenteret i mange Variationer.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 3. Stærk Kontra Bevægelse paa 6, naar der følger en Drejning efter. 3die og 6te Trin er i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 3, ned i Slutningen af 5. 2det Trin er taget paa Fodballen. Den øvrige Del af Drejningen er ogsaa udført paa Fodballen.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 4 og 5.

Begynd og slut seende i Danseretningen:

1. Venstre Fod fremad drejende Kroppen til venstre. S
2. Højre Fod til Siden i samme Retning. S

3. Venstre Fod tilbage, drej Kroppen svagt til højre, Partneren outside. Q

4. Højre Fod lille Trin til Siden og ubetydeligt fremad, Kroppen vendt i D.R. Q

5. Venstre Fod fremad, forbered et Trin outside Partneren. S

6. Højre Fod fremad outside Partneren. S

Normalt udføres der $\frac{1}{4}$ Drejning til venstre paa de første 2 Trin og det samme til højre paa 3die og 4de Trin.

NB. Trinnene 3, 4, 5 og 6 kaldes løbende Afslutning og de kan ogsaa tælles S Q Q S. Denne Takt er jævn. Løbende Zig-Zag kan udføres efter en Kvart Drejning. Det sidste Trin af Kvart Drejningen er det første af løbende Zig-Zag og maa udføres lige i Danseretningen.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 3 og ogsaa paa 6, naar der følger en Drejning efter. 3die og 6te Trin er i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 3, ned i Slutningen af 5.

Hældninger:

Hæld til højre paa 4 og 5.

1. Højre Fod tilbage, drej Kroppen til venstre. S
2. Slut venstre Fod til højre Fod, udfør en Hæl-Drejning. S
3. Højre Fod fremad, outside Partneren, drej Kroppen svagt til højre. Q
4. Venstre Fod til Siden og ubetydeligt tilbage paa tværs af Danseretningen. Q
5. Højre Fod tilbage. S
6. Venstre Fod tilbage, Partneren outside. S

Der drejes det samme som i Herrens Trin.

ALMINDELIG LØBENDE DREJNING.

Herren:

Skønt den ikke er en standardiseret Figur er den lettere og i flere Tilfælde langt mere tiltrækkende end den mere vanskelige »løbende højre Drejning« som er beskrevet senere. Almindelig løbende Drejning bestaar af de 4 første Trin af en Kvart Drejning, et Trin tilbage paa højre Fod og saa en løbende Afslutning.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1, 6 og 9. 6te Trin og 9ende Trin er i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 4, gaa igen op i Slutningen af 6 og ned i Slutningen af 8.

Hældninger:

Hæld til højre paa 2 og 3 og til venstre paa 7 og 8.

Begynd seende diag. mod Væggen. Variationen bruges kun i Nærheden af Hjørner.

1 til 4. Udfør de første 4 Trin af Kvart Drejning, men drej lidt mere saa 2det og 4de Trin gaar ubetydeligt paa tværs af Danseretningen. Fortsæt Drejningen paa venstre Fodballe indtil Ryggen er i Danseretningen. S Q Q S

5. Højre Fod tilbage lige i D.R., forbered at føre Damen outside. S

6. Venstre Fod tilbage lige i D.R., drej til højre med Damen outside. S

7. Højre Fod lille Trin til Siden seende i den nye D.R. Q

8. Venstre Fod fremad, forbered at gaa outside Partneren. Q

9. Højre Fod fremad outside Partneren. S

Fortsæt ind i Kvart Drejning eller højre Drejning.

Fra en diag. Stilling udføres $\frac{1}{3}$ Drejning paa de første 4 Trin. Udfør $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{3}$ Drejning paa den løbende Drejning.

NB. Skønt de første 4 Trin har Udseende af en højre Drejning skal der drages Omsorg for ikke at fuldende den første Trediedel af Drejningen paa 3die Trin og gaa tilbage med venstre Fod paa 4. Drejningen skal være gradvis helt igennem. Trinene 6 til 9 skal tælles: S Q Q S.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1, 6 og 9. 6te og 9ende Trin er i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 4, gaa igen op i Slutningen af 6 og ned i Slutningen af 8. Det 5te Trin skal tages paa Hælen.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og 3 og til højre paa 7 og 8.

1. til 4. Udfør de første 4 Trin af Kvart Drejning, men drej lidt mere saa det 2det Trin er taget ubetydeligt paa tværs af Danseretningen og 4de Trin er taget diag. fremad mellem Herrens Fødder. Slut seende i Danseretningen. S Q Q S

5. Venstre Fod fremad, forbered at gaa outside Partneren. S

6. Højre Fod fremad lige i D.R. drejende til højre. S

7. Venstre Fod til Siden. Q

8. Højre Fod tilbage. Q

9. Venstre Fod tilbage, Partneren outside. S

Der drejes det samme som i Herrens Trin.

DOBBELT VENSTRE SPINN.

Herren:

Oprindelig er det en Valsevariation, men benyttes nu meget i Quick-step. Navnet er misvisende, da det ikke er et Spinn (men derimod et Taapivot) og heller ikke danses 2 Gange efter hinanden som Navnet tyder paa.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 4. 2det Trin er taget paa Fodballen. Den opadgaaende Bevægelse er højest, naar Drejningen er udført.

Hældninger:

Der er ingen Hældninger i Standard Teknikken.

Begynd seende i D.R. og slut diag. mod Væggen eller lige i D.R. Det sidste kun hvis man ønsker at gaa ind i en ny Figur.

1. Venstre Fod fremad drejende til venstre. S
2. Højre Fod til Siden paa tværs af D.R. S
- 3 til 4. Fortsæt Drejningen paa højre Fodballe og slut venstre Fod til højre Fod. Q Q

Gaa saa fremad paa venstre Fod diag. mod Væggen.

Udfør en fuldendt Drejning eller ubetydelig mindre paa hele Figuren. Drejningen skal være gradvis. Forcer ikke Drejningen paa 1ste Trin. Det meste af »Svinget« af Drejningen skal mærkes, naar venstre Fod sluttes til højre Fod.

NB. Dobbelt venstre Spinn kommer sædvanligvis efter en Kvart Drejning, som saa skal sluttes i D.R. Dobbelt venstre Spinn kan efterfølges af et Cross Chassé eller en Cross Swivel. Hvis Figuren slutter i D.R. kan man gaa ind i Zig-Zag.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 4.

Hældninger:

Der er ingen Hældninger.

1. Højre Fod tilbage drej Kroppen til venstre. S
2. Slut venstre Fod til højre Fod, drej paa højre Hæl. Slut i Danseretningen (Hældrejning). S

3. Fortsæt Drejningen paa venstre Fodballe og tag et lille Trin til Siden og ubetydelig tilbage paa højre Fod. Q

4. Stadig drejende kryds venstre Fod foran højre Fod. Q

Gaa tilbage paa højre Fod diag mod Væggen.

Udfør en fuldendt Drejning eller ubetydeligt mindre paa hele Figuren.

HØJRE SPINN DREJNING.

Herren:

Spinn Drejningen er i nogle Henseender en Fortsættelse af højre Pivot Drejning. Den er mest brugt i Vals.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 4. Kontra Bevægelsen er ogsaa holdt paa det 5te Trin.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3. Gaa igen op i Slutningen af 5 og ned i Slutningen af 6.

Hældninger:

Hæld til højre paa 2 og 3. Ingen Hældning paa selve Spinn.

Begynd seende diag. mod Væggen.

- 1, 2 og 3. Første 3 Trin af Højre Drejning. Slut med Ryggen i D.R. S Q Q
4. Venstre Fod lige tilbage og pivot en halv Drejning til højre paa venstre Fodballe. Hold højre Fod foran i Kontra Bevægelse Stilling. S
5. Højre Fod fremad i D.R. stadig drejende. S
6. Venstre Fod til Siden i samme D.R. Kroppen fortsætter med at dreje til højre. Slut med Ryggen diag. mod Midten. S

Gaa tilbage paa højre Fod ind i 5, 6, 7 og 8 af Kvart Drejning eller ind i venstre Pivot paa højre Fod og derefter Drag.

Paa Trinnene 1 til 3 udføres $\frac{1}{3}$ Drejning, $\frac{1}{2}$ Drejning paa 4 og $\frac{1}{3}$ Drejning mellem Trinnene 5 og 6. Der udføres en mindre Drejning paa Pivot, naar Variationen er danset i et Hjørne.

NB. Det 6te Trin vil antage en „diag. tilbage“ Stilling mod Slutningen af Trinnet. Husk forinden Spinnet ikke at lade Vægten gaa for meget tilbage paa 4.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 4.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3, gaa igen op i Slutningen af 5, ned i Slutningen af 6. Det 5te Trin er taget paa Fodballen, den opadgaaende Bevægelse er højst, naar Drejningen er udført.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og 3.

Begynd med Ryggen diag. mod Væggen:

- 1, 2 og 3. Første 3 Trin af Højre Drejning. S Q Q
4. Højre Fod fremad og pivot omkring $\frac{1}{4}$ Drejning til højre paa højre Fodballe. Hold venstre Fod bagved i Kontra Bevægelse Stilling. S
5. Stadig drejende bevæg venstre Fod tilbage og til venstre i D.R. S
6. Fortsæt Drejningen paa venstre Fodballe og tag et lille Trin diag. fremad paa højre Fod. Kroppen vender diag. mod Midten. S

Gaa fremad paa venstre Fod ind i 5, 6, 7 og 8 af Kvart Drejning eller ind i venstre Pivot og Drag.

Paa Trinnene 1 til 3 udføres $\frac{1}{3}$ Drejning. Udfør $\frac{1}{2}$ Drejning mellem 4de og Slutningen af 5te Trin, og $\frac{1}{3}$ Drejning mellem 5 og 6.

NB. Paa 6te Trin skal højre Fod føres let op til venstre Fod førend der gaaes diag. fremad.

CHANGE OF DIRECTION.

Herren:

Oprindeligt er det en Slow-fox-Variation, men bliver nu hyppigt brugt i Quick-step, som et Led i venstre Chassé Drejning.

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 3 for at føre ind i en venstre Drejning.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Der er ingen opadgaaende Bevægelser.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 1 og 2 (Standard Teknikken kræver at Hældningen holdes indtil Vægten er overført til venstre Fod).

Begynd seende diag. mod Væggen. Slut diag. mod Midten.

1. Højre Fod diag. fremad glidende frem paa Indersiden af Foden, Kroppen skal begynde at dreje til venstre. S
2. Med Knæene godt bøjet, brush venstre Fod til højre Fod. Paa samme Tid drej til venstre med Vægten paa højre Fodballe, men hold Foden flad. S
3. Venstre Fod fremad. S

Op til $\frac{1}{2}$ Drejning kan udføres i denne Figur, men normalt bruges der $\frac{1}{4}$ Drejning i Quick-step.

NB. Naar venstre Fod sluttes til højre Fod holdes Trykket paa Indersiden af venstre Fod. Undgaa at dreje for meget paa det forudgaaende Trin (Trinnet paa venstre Fod), da Damen muligvis ellers vil misforstaa Føringen og gaa ind i Zig-Zag. Begynd med Kvart Drejning, saa Change of Direction og derefter venstre Chassé Drejning.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 3.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Der er ingen opadgaaende Bevægelser.

Hældninger:

Hæld til højre paa 1 og 2.

Begynd med Ryggen diag. mod Væggen og slut diag. mod Midten.

1. Venstre Fod diag. tilbage ikke for langt Trin. S
2. Med Knæene godt bøjede, brush højre Fod til venstre Fod drej til venstre paa venstre Fodballe. S
3. Højre Fod tilbage. S

Der drejes det samme som i Herrens Trin.

NB. Naar højre Fod føres op til venstre Fod vil højre Taa være lig med venstre Vrist. Ikke Taa til Taa.

TELEMARK — AABEN TELEMARK IMPETUS DREJNING — AABEN IMPETUS DREJNING.

Disse 4 Variationer er meget brugt i Quick-step, Vals og Slowfoxtrot. Maaden at danse dem paa er den samme i hver Dans, men Rytmen er anderledes af Hensyn til Tempoet i Musikken.

Beskrivelsen af hver Variation er givet under den Dans i hvilken Figuren oprindeligt tilhører.

Telemark:

Er oprindeligt en Slowfox Variation og en Beskrivelse findes under Slowfox. Naar den dances i Quick-step er Rytmen S S S S. Den kan dances S Q Q S, men det er ikke tilraadeligt for Begynderen at forsøge den hurtige Rytme. Naar den dances i Vals har hver Trin eet Taktslag. Andre tekniske Enkeltheder er uforandrede.

Aaben Telemark:

Den er lige populær i Vals og Slowfox og Beskrivelsen findes under begge Danse. Naar den dances i Quick-step er Rytmen S S S S. Den hurtige Rytme er S Q Q S kan bruges af øvede Dansere. Andre tekniske Enkeltheder er uforandrede.

Impetus Drejning:

Naar den dances i Quick-step er Rytmen S S S S. Naar

den dances i Vals har hver Trin eet Taktslag. Andre tekniske Enkeltheder forbliver uforandrede.

Aaben Impetus Drejning:

Naar den dances i Slowfox er Rytmen S Q Q S. Naar den dances i Quick-step er Rytmen S S S S. En Del Dansere bruger denne Figur, men den er sjældent brugt i Quick-step. Andre tekniske Enkeltheder forbliver uforandrede.

CROSS SWIVEL.

Herren:

En interessant Variation, kun for øvede Dansere. Trinnene er lette, men Figuren kræver god Balance for at dances effektivt.

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 1 og 3. 3die Trin er i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Der er ingen opadgaaende Bevægelse. Skønt Drejningen er paa venstre Fodballe skal Foden holdes saa flad som muligt.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2.

Begynd seende diag. mod Væggen. Slut seende diag. mod Midten.

1. Venstre Fod fremad drejende Kroppen til venstre. S
2. Swivel $\frac{1}{4}$ Drejning til venstre paa venstre Fodballe, bring højre Fod parallelt til venstre Fod, enten slutte dem sammen, eller nogle faa Tommer adskilt. Vægten stadig paa venstre Fod. S
3. Højre Fod fremad outside Partneren. S

Normalt drejes der $\frac{1}{4}$ Drejning, men det er muligt at dreje op til $\frac{1}{2}$ Drejning.

NB. En god Cross Swivel kommer an paa 1ste Trin. Det skal være langt og ført med et sikkert Sving til venstre. Hvis et lille Tryk holdes paa højre Fod, naar den sluttes til, vil det hjælpe Balancen. Dans en Kvart Drejning, dobbelt venstre Spinn eller en løbende venstre Drejning foran, og slut Cross Swivel med en løbende Afslutning. Overfør Vægten tilbage til venstre Fod med en svag Drejning til højre, udfør det første Trin af løbende Afslutning. Tæl S Q Q S eller Q Q S S.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 3. 3die Trin er i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Der er ingen opadgaaende Bevægelser.

Hældninger:

Hæld til højre paa 2.

1. Højre Fod tilbage, drej Kroppen til venstre. S
2. Swivel $\frac{1}{4}$ Drejning til venstre paa højre Fodballe, bring venstre Fod parallelt til højre Fod enten sluttet eller næsten sluttet. Vægten stadig paa højre Fod. S
3. Venstre Fod tilbage, Partneren outside. S

Der drejes det samme som i Herrens Trin.

CORTÈ.

Herren:

Cortè dances efter de første 4 Trin af Kvart Drejning, højre Spinn Drejning eller efter de første 3 Trin af venstre Chassé Drejning. Den mest benyttede Stilling er efter Kvart Drejning.

Kontra Bevægelser:

Paa 1 og 4.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Der er ingen opadgaaende Bevægelser. Drejningen bliver udført enten paa højre Fodballe eller Hæl, men i begge Tilfælde skal Foden holdes fladt paa Gulvet.

Hældninger:

Hæld til højre paa 2 og 3.

Udfør Trinnene 1, 2, 3 og 4 af Kvart Drejning S Q Q S, slut med Ryggen diag. mod Midten.

1. Højre Fod tilbage diag. mod Midten, drej Kroppen til venstre. S
- 2—3. Venstre Fod til højre Fod, swivel $\frac{1}{4}$ Drejning til venstre paa højre Fodballe eller Hæl. Vægten paa højre Fod (Hælpivot). Q Q
4. Venstre Fod tilbage diag. mod Midten eller imod D.R. Partneren outside. S

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning paa de første 3 Trin.

NB. Naar 1ste Trin er taget tilbage paa højre Fod skal Partneren føres meget bestemt, da hun ellers vil gaa for langt til Siden paa 2det Trin.

Cortè kan sluttet som følger:

1. *Check.* Efter at have taget det 4de Trin tilbage paa venstre Fod bøj da venstre Knæ og overfør straks Vægten fremad til højre Fod (outside Partneren) og udfør det første Trin af Kvart Drejningen.
2. *Outside Spinn.* Gør det 4de Trin kortere og udfør det første Trin af Outside Spinn.
3. *Pull-step og Cross Chassé.* Efter det 4de Trin træk højre Fod hen til venstre Fod og udfør 5, 6 af en højre Drejning uden at dreje og derefter et Cross Chassé.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 1, Kontra Bevægelse Stilling paa 4.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Trinnene 2 og 3 er udført paa Fodballen.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og 3.

1. Venstre Fod fremad diag. mod Midten, drej Kroppen til venstre. S
2. Højre Fod lille Trin til Siden i samme D.R. Q
3. Stadig drejende slut venstre Fod til højre Fod. Q
4. Højre Fod fremad diag. mod Midten, imod D.R. outside Partneren. S

Der drejes det samme som i Herrens Trin.

LØBENDE HØJRE DREJNING.

Herren:

Løbende højre Drejning er en sammensat Figur omfattende højre Pivot Drejning efterfulgt af 1, 2 og 3 af Slowfox højre Drejning (danset i Rytme S S S) og slutter med løbende Afslutning (sidste 4 Trin af løbende Zig-Zag). Denne Figur er bedst at udføre i et Hjørne.

Kontra Bevægelser:

Stærke Kontra Bevægelser paa 1, 4, 5, 8 og 11. 8nde og 11te Trin er i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3, gaa igen op i Slutningen af 6, ned i Slutningen af 7 og op i Slutningen af 8 og ned i Slutningen af 10.

Hældninger:

Hæld til højre paa 2 og 3, til højre paa 6 og 7 og til venstre paa 9 og 10.

Begynd seende diag. mod Væggen:

- 1, 2, 3, 4. Udfør h. Pivot Drejning, slut seende i D.R. S Q Q S
5. Højre Fod fremad, drej Kroppen til højre. S
6. Venstre Fod til Siden paa tværs af D.R. S
7. Fortsæt Drejningen paa venstre Fodballe og gaa tilbage paa højre Fod, derefter løbende Afslutning. S
8. Venstre Fod tilbage, og drej Kroppen til højre, Partneren outside. Q
9. Lille Trin til Siden paa h. Fod i samme D.R. Kroppen vendt i den nye D.R. Q
10. Venstre Fod fremad, forbered at gaa outside Partneren. S
11. Højre Fod fremad outside Partneren. S

Der drejes $1\frac{3}{4}$ Drejning til højre eller mindre. Fuldstændige Enkeltheder er givet forneden.

Begynd diag. mod Væggen, slut højre Pivot Drejning seende i D.R. Udfør $\frac{1}{2}$ Drejning paa Trinnene 5 og 6. Tag Trinnene 7 og 8 lige tilbage i D.R. Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning paa Trinnene 8 og 9. og slut seende i den nye D.R.

NB. Løbende højre Drejning er ikke en god Figur at udføre paa den lange Led af Salen. Herren skal passe paa ikke at hæve for meget og for tidligt mellem 5te og 6te Trin, da Damen saa vanskelig vil kunne udføre Hældrejning. Herren kan hjælpe Damens Bevægelse ved at holde hendes Balance godt fremad, naar det 6te Trin er udført.

Damen:

Løbende højre Drejning er en sammensat Figur, omfattende højre pivot Drejning efterfulgt af 1, 2 og 3 af en Slowfox højre Drejning (danset S S S) og derefter løbende Afslutning (sidste 4 Trin af løbende Zig-Zag). Denne Figur er bedst at udføre i et Hjørne.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1, 4, 5, 8 og 11. Hvis Herren udfører $\frac{1}{2}$ Drejning til højre paa Pivot, vil Damen først miste og saa genvinde sin Kontra Bevægelse paa det 5te Trin.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3, gaa igen op i Slutningen af 6, ned i Slutningen af 7, og op i Slutningen af 8, ned i Slutningen af 10.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og 3, hæld til venstre paa 6 og 7 hæld til højre paa 9 og 10.

Begynd med Ryggen diag. mod Væggen.

- 1, 2, 3, 4. Udfør en højre Pivot Drejning. Slut med Ryggen i D.R. S Q Q S
5. Venstre Fod baglæns lige i D.R., drej Kroppen til højre. S
6. Slut højre Fod til venstre Fod, drej paa venstre Hæl. S
7. Venstre Fod fremad lige i D.R. S

8. Højre Fod fremad outside Partneren, drej Kroppen til højre. Q
9. Venstre Fod til Siden i samme D.R. (Tilbage i den ny D.R.) Q
10. Højre Fod tilbage i den ny D.R. S
11. Venstre Fod tilbage i den ny D.R. Partneren outside. S

Der drejes iflg. Stillingen i Salen. Se Notitsen om Herrens Trin.

FISKE HALE.

Herren:

Fiske Hale er en ret populær Standard Variation i Quick-step. Den bedste Stilling at begynde fra er diag. mod Midten. Slut seende diag. mod Væggen.

En anden Sammensætning er givet forneden. Naar den udføres efter en Cross Swivel vil det sidste Trin af Cross Swivel blive det 1ste Trin af Fiske Hale.

Kontra Bevægelser:

Det 1ste og 7ende Trin er placeret i Kontra Bevægelse Stilling. Stærk Kontra Bevægelse paa det 7ende Trin.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 6.

Hældninger:

Hæld til højre paa 2 og til venstre paa 4.

Dans 1 og 2 af Cross Swivel, slut seende diag. mod Midten og fortsæt:

1. Højre Fod fremad outside Partneren, diag. mod Midten. S
2. Bevæg venstre Fod ubetydeligt fremad saa den krydser bagved h. Fod. Kroppen begynder at dreje til højre. Q
3. Bevæg højre Fod fremad og til højre. Kroppen diag. mod Væggen. Stadig outside Partneren. Q

4. Venstre Fod frem og ubetydeligt sidelæns i D.R. Q
5. Kryds højre Fod bagved venstre Fod, ikke for tæt, stadig sidelæns i D.R. Q
6. Venstre Fod diag. fremad i D.R. S
7. Højre Fod frem outside Partneren diag. mod Væggen, fortsæt ind i Kvart Drejning eller en højre Drejning. S

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning til højre mellem 1 og 3. Ikke flere Drejninger.

NB. Fiske Hale kan danses naar som helst Herren har taget et Trin outside Damen paa sin højre Fod. Det skal bemærkes, at hvis Herren ser diag. mod Væggen paa dette Trin, skal der ikke drejes paa Trinnene 1 til 3 af Fiske Hale.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Det 1ste og 7ende Trin er placeret i Kontra Bevægelse Stilling. Stærk Kontra Bevægelse paa det 7ende Trin.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 6.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og til højre paa 4.

Dans 1, 2 af Cross Swivel. Slut med Ryggen diag. mod Midten, fortsæt som følger:

1. Venstre Fod tilbage, Partneren outside, diag. mod Midten. S
2. Træk højre Fod tilbage ind foran venstre Fod, drej Kroppen til højre. Q
3. Venstre Fod tilbage, Ryggen diag. mod Væggen. Q
4. Højre Fod tilbage og ubetydeligt til Siden langs D.R. Q
5. Kryds venstre Fod foran højre Fod, gaa langs D.R. Q
6. Højre Fod diag. tilbage. S
7. Venstre Fod tilbage diag. mod Væggen, Partneren outside. S

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning til højre mellem 1 og 3.

LØBENDE VENSTRE DREJNING.

(hurtig aaben venstre Drejning)

Herren:

Herrens Trin ligner de 4 første Trin af Standardfiguren venstre Drejning, men er udført i en hurtigere Rytme og med Damen outside paa det 3die Trin. Den er sædvanligvis danset direkte efter en Kvart Drejning, som skal slutes seende i D.R.

Kontra Bevægelser:

Stærke Kontra Bevægelser paa 1 og 4. Tredie Trin er placeret i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og 3.

Begynd løbende venstre Drejning seende i D.R.:

1. Venstre Fod fremad drej Kroppen til venstre. S
2. Højre Fod til Siden paa tværs af D.R. Q
3. Fortsæt Drejningen paa højre Fodballe og gaa tilbage paa venstre Fod, Partneren outside. Q
4. Højre Fod tilbage lige i D.R. og pivot $\frac{1}{4}$ Drejning eller mere til venstre. S

$\frac{1}{2}$ Drejning udføres paa de første 3 Trin og op til $\frac{1}{2}$ Drejning paa det 4de Trin.

NB. Det er nødvendigt at have et stærkt Sving fremad paa det 1ste Trin og det vil resultere i en tidlig opadgaaende Bevægelse. Det 3die Trin skal krydse ind under Kroppen i Kontra Bevægelse Stilling, og det vil fremhæve Hældningen.

Damen:

Det er en meget tiltrækkende Variation. Beskrivelsen forneden afviger lidt fra Standardteknikken, saa det er nødvendigt at studere »N.B.« meget korrekt.

Nedenstaaende Maade at danse Figuren paa er brugt af næsten alle dygtige Dansere, og selv om den ikke er standardiseret saaledes, er den altid accepteret.

Kontra Bevægelser:

Stærke Kontra Bevægelser paa 1 og 4. 3die Trin er placeret i Kontra Bevægelse Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3. (Standard Teknikken er: Gaa op i Slutningen af 2.)

Hældninger:

Hæld til højre paa 2 og 3.

Begynd med Ryggen i Danseretningen:

1. Højre Fod tilbage, drej Kroppen til venstre. S
2. Lille Trin til Siden paa venstre Fod Q
3. Højre Fod lige i D.R. outside Partneren. Q
4. Venstre Fod fremad lige for Herren og pivot $\frac{1}{4}$ Drejning eller mere til venstre. S

$\frac{1}{2}$ Drejning udføres paa de første 3 Trin og op til $\frac{1}{2}$ Drejning paa det 4de Trin.

NB. I Standard Teknikken forlanges det at Damen udfører en Hæl Drejning paa 2, og hendes første 3 Trin vil saa være det samme som 1, 2 og 3 af aaben venstre Drejning. Det 3die Trin vil stadig blive taget outside Herren paa 3, selv om der udføres en Hældrejning. De fleste Herrer bruger et stærkt Sving fremad paa 1ste Trin af løbende venstre Drejning og Damen vil saa finde det mere naturligt at tage et lille Trin til Siden paa Taaspidserne paa 2 i Stedet for Hældrejning.

FLICKER.

Herren.

Flicker er ikke en Standardfigur i Quick-step, men Bevægelsen er i udstrakt Grad brugt af øvede Dansere. Bevægelsen af Fødderne i Flicker er de samme som Twist i den originale Charleston.

Følgende Beskrivelse giver den egentlige Drejning af Fødderne i Forhold til Musikken:

	Tæl
1. Højre Fod fremad outside Partneren, Fødderne lige.	1
1. Bøj Knæene og drej Tærne indad.	2
3. Venstre Fod fremad og drej Tærne udad.	3
4. Drej Tærne indad.	4

Gaa nu tilbage paa venstre Fod med Partneren outside ind i almindelig Afslutning.

En mere effektiv Type af Figuren er dobbelt Flicker i hvilket Fødderne er drejet 2 Gange i samme Taktslag som enkelt Flicker.

	Tæl
1. Højre Fod fremad outside Partneren.	1
2. Bøj Knæene og drej Tærne indad.	2
3. Venstre Fod fremad og drej Tærne udad.	3
4. Drej Tærne indad.	og
5. Drej Tærne udad.	saa
6. Drej Tærne indad.	4
7. Naar venstre Fod er ført tilbage med Partneren outside, drej hurtigt højre Fod udad og saa indad og tæl »og« »saa«,	
8. venstre Fod gaar tilbage paa det 1ste Slag af den næste Takt.	

Det skal bemærkes, at Tælningen »og« »saa« bestemmer Delingen af et Slag. Disse Bevægelser 3, 4 og 5 vil indtage det 3die Slag og Bevægelserne 6, 7 og 8 vil blive udført paa det 4de Slag.

I Flicker Trinnene er Vægten paa højre Fod, og naar dette Trin tages skal Kroppen føres fremad og over højre Fod. Gør ikke Forsøg paa at holde Vægten tilbage. Knæene maa

være bøjede. Flicker for Damen er den normale Modsætning til Herrens Trin.

FOUR QUICK RUN.

1. Venstre Fod sidelæns i D.R.	Q
2. Lille Trin frem paa højre Fod, kryds foran venstre Fod og outside Partneren.	Q
3. Venstre Fod diag. fremad langs med D.R.	Q
4. Kryds højre Fod bagved venstre Fod.	Q
5. Venstre Fod diag. fremad.	S
6. H. Fod fremad diag mod Væggen outside Partneren.	S

Trinnene 1 til 5 er paa Taaspidserne. Paa det 2det Trin fører Damen venstre Fod tilbage let bagved sin højre Fod, og hun vil krydse sin venstre Fod foran paa 4. Trinene 3 og 6 ligner Trinnene 2 til 5 af Lock Step.

VALS

Trinnene i Vals er lette at lære, men man maa være opmærksom paa adskillige Enkeltheder, saasom; den rigtige Brug af Kontra Bevægelse, som resulterer i et let Sving af Kroppen ind i Drejningerne, den rigtige Bøjning og Strækning af Knæene i Forbindelse med op- og nedadgaaende Bevægelser, og sidst, men ikke mindst, Hældningerne. Alt dette spiller en stor Rolle og særlig i en Dans, som Vals, der er saa let og som har saa bløde rytmiske og svingende Bevægelser.

NB. 9 Grundfigurer og 6 Variationer:

Forlæns Change, Højre Drejning, Venstre Drejning, Baglæns Change, Hesitation Change, Højre Spinn Drejning, Venstre Corte', Dobb. venstre Spinn og Outside Spinn.

Aaben Telemark, Cross Hesitation, Wing, Wisk, Drag Hesitation og Baglæns Lock.

Takt: $\frac{3}{4}$. Tre Taktslag i en Takt. Det 1. Slag er accentueret.

Tempo: Musikken skal spille i ca. 32—34 Takter i Minuttet.

For Begynderen er der 3 Grundfigurer og al Forklaring i Vals er bygget paa disse Figurer.

Vals er baseret paa diag. Linjer, som kun forlanger $\frac{1}{3}$ Drejning udført paa hvert 3die Trin, en fuldendt Drejning paa 6 Trin kendes ikke.

Der maa ikke udføres nogen Drejning paa forlæns Change. Denne Figur bruges kun til at skifte fra en højre Drejning til en venstre Drejning og omvendt.

Begynderen lærer først forlæns Change med v. F. og derefter med h. F., og danser det saa sammenhængende i lige Linie ned gennem Salen. Det vil være klogt allerede

paa et tidligt Stadie at give Eleven nogen Kendskab til op- og nedadgaaende Bevægelser, som er lette at huske og gavnlige, naar Drejningerne skal læres.

Derefter læres højre Drejningen (lettest at lære i et Hjørne). og tilsidst venstre Drejningen.

Disse 3 Figurer (Forlæns Change, Højre Drejning og Venstre Drejning) sættes nu sammen og læres paa følgende Maade:

Begynd seende diag. mod Væggen:

Gaa frem paa h. F. og dans 1. 2. 3. af en højre Drejning. Slut med Ryggen i D. R. Gaa tilbage paa v. F. og dans 4. 5. 6 af højre Drejning og slut nu diag. mod Midten. Gaa frem paa højre Fod og dans et forlæns Change uden at dreje. Gaa derefter frem paa v. F. diag. mod Midten og dans 1. 2. 3 af venstre Drejning. Slut med Ryggen i D. R. Gaa tilbage paa h. F. og dans 4 5. 6 af venstre Drejning. Slut diag. mod Væggen. Gaa frem paa v. F. og dans et forlæns Change uden at dreje og stadig seende mod Væggen o.s.v. Naturligvis vil en øvet Danser med Brug af Variationer ikke have Vrøvl med de diag. Linier, men Begynderen skal gøres opmærksom paa dette paa et tidligt Standpunkt.

NB. Kontra Bevægelsen paa det 1. Trin af hver Drejning maa ikke overdrives, det er mere vigtigt at mærke et fremadgaaende Sving end en bevidst Drejning af Kroppen. Det første Trin er det kraftigste og fra Svinget af dette Trin skal man kunne tage et langt Trin til Siden paa 2 uden videre. Knæene skal, naar Vægten tages paa det første Trin af Drejningen eller Change, bøjes ubetydeligt. Dette vil hindre enhver Standsning i Bevægelsen af Kroppen, og samtidig tjene til at den efterfølgende opadgaaende Bevægelse bliver blødere. Hældningerne er ganske tydelige i drejende Figurer i Vals, og husk, de skal udføres fra Fødderne og opefter og ikke fra Taljen.

Følgende Regler vedrørende Fodarbejdet bør studeres nøje:

1. Naar en Drejning af enten Damen eller Herren er begyndt med et fremadgaaende Trin, skal der ikke gøres Forsøg paa at hæve hurtigt i Slutningen af det første Trin. Det 2det Trin skal være paa Fodballen. Det opad-

gaaende Bevægelse er størst paa 3 (naar Fødderne er samlede).

2. Naar en Drejning af enten Damen eller Herren er begyndt paa et baglæns Trin, maa Hælen af denne Fod ikke løftes fra Gulvet før 2det Trin er i Stilling. Den vil da blive løftet fra Gulvet og slutte til den anden Fod med Fodballen mod Gulvet. Den opadgaaende Bevægelse er jævn og rolig og højest paa 3.
3. I forlæns Change, som danses baglæns af Damen, anvendes de samme Regler som ovenfor. Naar Fødderne er samlede som i 3die og 6te Trin af højre og venstre Drejning og det næste Trin er fremadgaaende, vil det normale Fodarbejde være at sænke Hælen af den Fod, som bærer Vægten og slippe den fri straks igen. Dette vil imidlertid ofte resultere i at Vægten falder tilbage, lige i det Øjeblik, da et fremad Sving er nødvendigt. Hælen af den Fod som bærer Vægten skal altid have en nedadgaaende Bevægelse og straks hæves igen, men det er ikke absolut nødvendigt at den rører Gulvet.

FORLÆNS CHANGE.

(fra højre til venstre Drej.)

Herren.

Forlæns Change er sædvanligvis danset diag. mod Midten eller diag. mod Væggen, men der er intet som helst i Vejen for at det kan danses lige i Danseretningen.

Kontra Bevægelser:

Svag Kontra Bevægelse paa 1.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til højre paa 2 og 3.

Højredrejningen slutter diag. mod Midten, begynd forlæns Change fra denne Stilling.

1. H. F. fremad.

2. V. F. til Siden.

3. Slut h. F. til v. F.

Gaa saa fremad paa v. F. ind i venstre Drejning.

NB. Endskønt det er klogt for Begynderen at øve Figuren paa ovenstaaende jævne Maade, er den ikke helt anvendelig, naar den mere øvede Danser bevæger sig. Han vil synes, at det naturlige Sving paa 1. Trin vil føre v. F. til Siden og ubetydeligt fremad. Ved Brug af dette Sving skal der passes paa ikke at miste den diag. Retning da den efterfølgende Drejning ellers bliver vanskelig.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Svag Kontra Bevægelse paa 1.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og 3.

1. V. F. tilbage.

2. H. F. til Siden.

3. Slut v. F. til h. F.

Gaa saa tilbage paa h. F. ind i en ventre Drejning.

FORLÆNS CHANGE.

(fra venstre Drejn. til højre Drejn.)

Herren:

Kontra Bevægelser:

Svag Kontra Bevægelse paa 1.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3.

Venstre Drejning slutter seende diag. mod Væggen. Begynd forlæns Change fra denne Stilling.

1. V. F. fremad.
2. H. F. til Siden.
3. Slut v. F. til h. F.

Gaa saa fremad paa h. F. ind i en højre Drejning.

NB. Bevægelsen af dette Change Trin er den samme som ved et forlæns Change fra en højre Drejning til en venstre Drejning.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Svag Kontra Bevægelse paa 1.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3.

1. H. F. tilbage.
2. V. F. til Siden.
3. Slut h. F. til v. F.

Gaa saa tilbage paa v. F. ind i en højre Drejning.

HØJRE DREJNING.

Herren:

Figuren er beskrevet som den bruges i normal Fremstilling af den diag. Vals.

Kontra Bevægelser:

Stærke Kontrabevægelser paa 1 og 4.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3, gaa igen op i Slutningen af 4, og ned i Slutningen af 6.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3, hæld til v. paa 5 og 6.

Begynd seende diag. mod Væggen, slut seende diag. mod Midten.

1. H. F. frem, drejende til h.
2. Langt Trin til Siden paa v. F. paa tværs af D.R.
3. Fortsæt Drejningen paa v. Fodballe og slut h. F. til v. F.
4. V. Fod tilbage, drej Kroppen til h.
5. H. F. til Siden paa tværs af D.R.
6. Slut v. F. til h. F.

Udfør $\frac{1}{3}$ Drejning paa hvert 3die Trin.

NB. Det skal bemærkes, at det 2det Trin af en forlæns Drejning er længere end det 2det Trin af en baglæns Drejning. Det er som Følge af, at den Person, der danser den udvendige Cirkel, nødvendigvis har en længere Vej en den, der danser i den indvendige Cirkel.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 4.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1 og ned i Slutningen af 3, gaa igen op i Slutningen af 4, ned i Slutningen af 6.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3, til h. paa 5 og 6.

Begynd med Ryggen diag. mod Væggen. Slut med Ryggen diag. mod Midten.

1. V. F. tilbage drejende til h.
2. H. F. til Siden paa tværs af D.R.
3. Slut v. F. til h. F. Se i D.R.
4. H. F. fremad drej Kroppen til h.

5. Langt Trin til Siden paa v. F. ubetydeligt paa tværs af D.R.

6. Fortsæt Drejningen paa v. Fodballe og slut h. F. til v. F.

Udfør $\frac{1}{3}$ Drejning paa hvert 3die Trin.

NB. Det skal bemærkes, at Damens 5te Trin er længere end det 2det Trin. Det 5te Trin er en udvendig Cirkel, medens det 2det Trin er den indvendige, (se Herrens NB.).

VENSTRE DREJNING.

Herren:

Kontra Bevægelser:

Stærk K. B. paa 1 og 4.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3, gaa igen op i Slutningen af 4, ned i Slutningen af 6.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3 og til h. paa 5 og 6.

Begynd seende diag. mod Midten. Slut seende diag. mod Væggen.

1. V. F. frem drejende til v.
2. Langt Trin til Siden paa h. F. paa tværs af D.R.
3. Fortsæt Drejningen paa h. Fodballe og slut v. F. til h. F.
4. H. F. tilbage, drej Kroppen til v.
5. V. F. til Siden paa tværs af D.R.
6. Slut h. F. til v. F.

Udfør $\frac{1}{3}$ Drejning paa hvert 3die Trin.

NB. Notitsen om Højre Drejning med Hensyn til Længden af det 2det Trin paa hver Del af Drejningen anvendes ogsaa i venstre Drejningen.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærke Kontra Bevægelser paa 1 og 4.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3, gaa igen op i Slutningen af 4, ned i Slutningen af 6.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3, hæld til v. paa 5 og 6.

Begynd med Ryggen diag. mod Midten. Slut med Ryggen diag. mod Væggen.

1. H. F. tilbage, drej Kroppen til v.
2. V. F. til Siden paa tværs af D.R.
3. Slut h. F. til v. F.
4. V. F. fremad, drejende til v.
5. Langt Trin til Siden paa h. F. ubetydeligt paa tværs af D.R.
6. Fortsæt Drejningen paa h. Fodballe, slut v. F. til h. F.

Udfør $\frac{1}{3}$ Drejning paa hvert 3die Trin.

HESITATION CHANGE.

Herren:

En meget tiltrækkende Variation der bruges som et Led mellem 1. 2. 3 af h. Drejning og 1. 2. 3 af v. Drejning

Kontra Bevægelser:

Stærke Kontra Bevægelser paa 1 og 4.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3, ingen opadgaaende Bevægelse paa det egentlige Hesitation.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3, hæld til v. paa 5 og 6.

Begynd seende diag. mod Væggen og dans 1. 2. 3 af højre Drejning. Slut med Fødderne samlede og med Ryggen i Danseretningen. Fortsæt med:

4. V. F. tilbage, drej Kroppen til h.
5. Træk h. F. tilbage til v. F. drej paa v. Hæl. Slut seende diag. mod Midten. Vægten paa h. F.
6. Begynd langsomt at brushe v. Hæl forbi h. Taa.

Gaa saa fremad paa v. F. ind i en venstre Drejning.

$\frac{1}{3}$ Drejning paa 1. 2. 3, og $\frac{1}{3}$ Drejning paa 4. 5. 6.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 4.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3. Det 5te Trin er taget paa Fodballen, men der er ingen opadgaaende Bevægelse.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3, hæld til h. paa 5 og 6.

Begynd med Fødderne diag. mod Væggen og dans 1. 2. 3 af højre Drejning. Slut med Fødderne samlede, seende i Danseretningen.

4. H. F. fremad, drej Kroppen til h.
5. V. F. til Siden godt paa tværs af Herren.
6. Brush h. F. op til v. F. og hesiter med Vægten paa v. F.

Gaa nu tilbage paa h. F. og ind i en venstre Drejning.

BAGLÆNS CHANGE.

(fra højre til venstre Drejning.)

Herren:

Baglæns Change (aaben Change) bruges kun, naar Herren gaar baglæns i Danseretningen. Det er en af de Figurer i Vals, hvor Fødderne passerer paa det 3die Taktslag i Stedet for at samle..

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 1.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3.

Dans 1. 2. 3 af højre Drejning. Slut med Ryggen diag. mod Midten.

1. V. F. tilbage diag. mod Midten, drej Kroppen til h.
2. H. F. tilbage næsten i D.R., Kroppen drejet tilbage i D.R.
3. V. F. tilbage i D.R.

Gaa tilbage paa h. F. i D. R. og gaa ind i 4. 5. 6. af venstre Drejning.

Normalt skal Kroppen udføre omkring $\frac{1}{8}$ Drejning mellem 1 og 2.

NB. Et baglæns Change er bedst, naar den forudgaaende højre Drejning er begyndt lige i D. R. i Stedet for diag. mod Væggen. Udfør 1. 2. 3. 4. 5. 6. af højre Drejning, slut seende diag. mod Midten. I Stedet for at udføre et forlæns Change dans saa 1. 2. 3. af en ny højre Drejning. Slut seende direkte mod Væggen. Herfra danses nu baglæns Change. Det som gør baglæns Change saa tiltrækkende er den kurvende Bevægelse paa 2 og 3 som fremkommer dels ved at begynde i den rigtige Retning og ved den stærke Kontra Bevægelse paa 1. Baglæns Change kan ogsaa danses fra $\frac{1}{2}$ venstre Drejning.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 1.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3.

Dans 1. 2. 3 af højre Drejning. Slut seende diag. mod Midten.

1. H. F. fremad diag. mod Midten, drej Kroppen til h.
2. V. F. fremad næsten i D.R., men Kroppen drejes i D.R.
3. H. F. fremad lige i D.R.

Gaa frem paa v. F. lige i D.R. og ind i 4. 5. 6 af venstre Drejning.

Normalt skal Kroppen udføre omkring $\frac{1}{8}$ Drejning mellem 1 og 2.

NB. Notitsen om Herrens Trin bør nøje studeres. Baglæns Change kan ogsaa danses fra $\frac{1}{2}$ venstre Drejning.

HØJRE SPINN DREJNING.

Herren:
Spinn Drejning er en af de mest populære Variationer i Vals.

Kontra Bevægelser:
Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 4. Kontra Bevægelsen er ogsaa bibeholdt gennem 5te Trin.

Op- og nedadgaende Bevægelser:
Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3, gaa op i Slutningen af 5, ned i Slutningen af 6.

Hældninger:
Hæld til h. paa 2 og 3, ingen Hældninger paa selve Spinn.

Begynd seende diag. mod Væggen. Slut med Ryggen diag. mod Midten.

1. 2. 3. Første 3 Trin af højre Drejning. Slut med Ryggen i Danse Retningen.
4. V. F. tilbage og pivot $\frac{1}{2}$ Drejning til h. paa v. Fodballe. Hold h. F. foran i Kontra Bevægelses Stilling.
5. H. F. fremad i D.R. Kroppen drejes stadig til h.

6. V. F. til Siden, Kroppen drejes stadig til h. Slut med Ryggen diag. mod Midten.

Derefter tilbage paa h. F. ind i 4, 5, 6 af venstre Drejning kun drejende $\frac{1}{4}$ Drejning. Slut sidste Del af v. Drejningen seende diag. mod Væggen.

Paa Trinnene 1 til 3 udføres $\frac{1}{8}$ Drejning, $\frac{1}{2}$ Drejning paa 4 og $\frac{1}{8}$ Drejning mellem 5 og 6.

NB. Det 6te Trin skal, naar det er fuldført, antage en diag. Stilling. Naar Spinn Drejning bruges af Begyndere er det bedst at udføre den i Hjørnerne af Salen. Højre Spinn er glimrende at bruge foran f. Eks. dobbelt venstre Spinn. Efter højre Spinn følger 4. 5. 6. af venstre Drejning, som saa maa drejes op til $\frac{1}{8}$ Drejning og derefter ind i venstre Spinn.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 4.

Op- og nedadgaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen 3, gaa igen op i Slutningen af 5, ned i Slutningen af 6. Det 5te Trin er taget paa Fodballen. Den opadgaende Bevægelse er størst naar Drejningen er udført.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2. og 3. Ingen Hældning paa selve Spinn.

Begynd med Ryggen diag. mod Væggen. Slut seende diag. mod Midten.

1. 2. 3. Første 3 Trin af højre Drejning. Slut seende i D.R.
4. H. F. frem og pivot omkring $\frac{1}{4}$ Drejning til h. paa højre Fodballe. Hold v. F. bagved i Kontra Bevægelses Stilling.
5. Stadig drejende, v. F. tilbage og til venstre i D.R., Kontra Bevægelses Stillingen ophører.
6. Fortsæt Drejningen paa v. Fodballe og tag et lille Trin diag. fremad paa h. F. Kroppen vendt diag. mod Midten.

Gaa fremad paa v. F. ind i 4. 5. 6 af venstre Drejning.

Paa Trinnene 1 til 3 udføres $\frac{1}{3}$ Drejning. Udfør $\frac{1}{2}$ Drejning mellem 4 og 5 og $\frac{1}{3}$ Drejning mellem 5 og 6.

NB. Paa det 6te Trin skal h. F. brushes let op til v. F. førend der gaaes diag. fremad.

VENSTRE CORTÉ.

Herren:

Herrens og Damens Trin er forskellige i denne Figur. Herren udfører en Hesitation Bevægelse medens Damen drejer rundt om ham med 2 ekstra Trin.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1. Det 4de Trin af Corté er taget tilbage i Kontra Bevægelses Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3. Gaa igen op i Slutningen af 4, ned i Slutningen af 6.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3, og til v. 5 og 6.

Begynd seende diag. mod Midten og dans 1. 2. 3 af venstre Drejning. Slut med Ryggen i D.R.

1. H. F. tilbage, Kroppen drejes til v.
2. Drej paa h. Fodballe, slut v. F. til h. F. Slut med Ryggen diag. mod Midten imod D.R., Vægten paa h. F.
3. Hesitation.
4. V. F. tilbage diag. mod Midten imod D.R. Partneren outside.
5. H. F. til Siden (ingen Drejning) ind foran Damen.
6. Slut v. F. til h. F.

Gaa saa fremad paa h. F. diag. mod Væggen ind i en højre Drejning.

Drej $\frac{1}{3}$ Drejning paa de 3 Trin af venstre Drejning. $\frac{1}{3}$ Drejning paa de første 3 Trin af Corté. Ingen Drejning paa 4. 5. 6.

Damen:

Venstre Corté er en tiltrækkende Variation i hvilket Damen tager 2 Trin medens Herren hesiterer.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1. Det 4de Trin af Corté er taget frem i Kontra Bevægelses Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3. Gaa igen op i Slutningen af 4, ned i Slutningen af 6.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3, og til h. paa 5 og 6.

Begynd med Ryggen diag. mod Midten og dans 1. 2. 3 af venstre Drejning. Slut seende i Danseretningen.

1. V. F. frem, drej Kroppen til v.
2. Lille Trin til Siden paa h. F., stadig drejende til v.
3. Slut v. F. til h. F. Slut seende diag. mod Midten imod D.R.
4. H. F. fremad outside Partneren.
5. V. F. til Siden, Partneren lige for.
6. Slut h. F. til v. F.

Gaa saa tilbage paa v. F. diag. mod Væggen ind i en højre Drejning.

Udfør $\frac{1}{3}$ Drejning paa de 3 Trin af venstre Drejning, $\frac{1}{3}$ Drejning paa de første 3 Trin af Corté. Ingen Drejning paa 4. 5. 6.

DOBB. VENSTRE SPINN.

Herren:

Navnet »dobb. venstre Spinn« er en fejlagtig Benævnelse paa Figuren, idet det for det første ikke er noget Spinn, og

for det andet ikke er nødvendigt at danse det 2 Gange. Herren udfører 2 Trin og et Taa-pivot, medens Damen udfører 4 Trin. Figuren er kun for øvede Dansere. Dobb. venstre Spinn er her beskrevet som en hel Drejning, dette er dog ikke nødvendigt, det afhænger af den forudgaaende og efterfølgende Figur.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2det Trin, ned i Slutningen af 3die Taktslag. Det 2det Trin er taget paa Fodballen. Den opadgaaende Bevægelse er størst naar Drejningen er udført.

Hældninger:

Der er ingen Hældninger i denne Figur ifølge Standard Teknikken.

Begynd seende i D.R.

Taktslag:

1. V. F. fremad drej Kroppen til v. 1
2. H. F. til Siden paa tværs af D.R. 1/2
- & Fortsæt Drejningen paa h. Fodballe og slut v. F. til h. F. Hold Vægten paa h. F. 1/2
3. Fortsæt Drejningen paa h. Fodballe, slut seende i D.R. 1

Gaa fremad paa v. F. ind i næste Figur.

Drej normalt en hel Drejning.

NB. Forskellige Positioner hvorfra dobb. venstre Spinn kan danses.

1. Udfør et forlæns Change paa h. F. diag. mod Midten, derefter dobb. venstre Spinn kun drejende 3/8 Drejning. Slut diag. mod Væggen og gaa ind i et forlæns Change med v. F.
2. Udfør en højre Spinn Drejning fra 1—6. Slut med Ryggen diag. mod Midten, dans derefter 4. 5. 6. af venstre Drejning, drejende 1/3 Drejning. Slut seende i D. R. derefter dobb. venstre Spinn drejende en hel Drejning, og aaben Telemark eller 1/2 v. Drejning med baglæns Change.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2det Trin, ned i Slutningen af 3die Taktslag (4. Trin).

Hældninger:

Der er ingen Hældninger.

Begynd med Ryggen i Danseretningen.

Taktslag:

1. H. F. tilbage, drej Kroppen til v. 1
2. Slut v. F. til h. F. drej paa h. Hæl. Slut seende i D.R. — Vægten paa v. F. 1/2
- & Fortsæt Drejningen paa v. Fodballe og gaa til Siden og ubetydeligt tilbage paa h. F. 1/2
3. Stadig drejende kryds v. F. foran h. F. Slut med Ryggen i D.R. 1

Gaa tilbage paa h. F. ind i næste Figur.

Normalt udføres en hel Drejning.

NB. Damen udfører 4 Trin paa 3 Taktslag af Musikken. Det er vigtigt at huske at 2det og 3die Trin er de hurtigste, der tælles: 1, 2 og 3. Der maa absolut ikke tælles: 1 2 3 og, med de hurtige Bevægelser paa 3die og 4de Trin.

OUTSIDE SPINN.

Herren:

Outside Spinn er en vanskelig Variation. Herrens Trin ligner Trinnene i højre Spinn Drejning, blot fører han nu sin Partner outside paa 1. Det er her udført efter 3 Trin af v. Corté (Hesitation).

Kontra Bevægelser:

Stærke Kontra Bevægelser paa 1 og 2.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Der er ingen Hældninger.

Begynd seende diag. mod Væggen.

1. Meget lille Trin tilbage paa v. F. pivoting lidt over $\frac{1}{4}$ Drejning til h. paa v. Fodballen. Slut med Ryggen omtrent i D.R. Partneren outside.
2. H. F. fremad (outside Partneren) stadig drejende til h. Slut diag. mod Midten.
3. Lille Trin til Siden paa v. F. og fortsæt Drejningen paa v. Fodballen indtil Kroppen vender diag. mod Væggen. V. F. vil saa være direkte bagved h. F.

Gaa frem paa h. F. ind i en højre Drejning.

Udfør en hel Drejning mellem 1 og 3.

NB. Der skal passes paa, at det 1. Trin ikke bliver for langt tilbage. Det er bedst at tage et lille Trin og helst placere v. F. lidt ind bag h. F., saaledes at det indtager en K.B.S. Outside Spinn kan danses i Quick-step og er samme Rytme som Corte' S S S. Kvart Drejning kan danses efter Spinnet.

Damen:

Man bør være meget opmærksom paa Damens Trin og Kontra Bevægelser, da disse afviger fra Herrens.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1. Kontra Bevægelses Stilling paa 3.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Der er ingen Hældninger.

Begynd med Ryggen diag. mod Væggen.

1. H. F. frem outside Partneren.

2. Swivel paa Fodballen af h. F., slut v. F. til h. F.
3. Tag et lille Trin frem paa h. F., mellem Partnerens Fødder.

AABEN TELEMARKE.

Aaben Telemark vil sige en Telemark der slutter i P.S. Der er mange forskellige Afslutninger, bl. a. Ving og derefter dobb. v. Spinn eller Cross Hesitation efterfulgt af 4. 5. 6 af højre Drejning. Aaben Telemark er her efterfulgt af Cross Hesitation.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 af aaben Telemark. Det første Trin af Cross Hesitation er i Kontra Bevægelses Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Aaben Telemark:

Gaa op i Slutningen af 2, ned Slutningen af 3. 2det Trin er udført paa Fodballen. Den opadgaaende Bevægelse er størst naar Drejningen er udført.

Cross Hesitation:

Gaa op i Slutningen af 1 og ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3. Hældningen paa 3 er dog meget svag. Ingen Hældning i Cross Hesitation.

Begynd seende diag. mod Midten.

1. V. F. frem diag. mod Midten, drej Kroppen til v.
2. H. F. til Siden paa tværs af D.R.
3. Fortsæt Drejningen paa h. F., se mod Væggen og gaa til Siden paa v. F.

Derefter Cross Hesitation:

1. H. F. frem diag. mod Væggen i P.S.
2. Slut v. F. til h. F. drejende til v.
3. Herren hesiterer. Slut seende mod Midten.

Gaa tilbage mod Væggen paa v. F. Partneren outside.
Herrens og Damens Drejninger er forskellige i denne Figur.

Aaben Telemark:

Herren drejer næsten $\frac{3}{4}$ Drejning.

Cross Hesitation:

Herren drejer omkring $\frac{1}{3}$ Drejning.

NB. Naar Herren fortsætter Drejningen paa det 2det Trin af aaben Telemark, maa han føre Damen kraftig med h. Haands Haandsrod. Det er stærkt nødvendigt at tilkendegive at han drejer ind i P. S. at ikke Damen fortsætter Drejningen og udfører en lukket Telemark.
I Stedet for efter Cross Hesitation at gaa ind i 4. 5. 6. af højre Drejning, kan man danse Outside Spinn eller baglæns Lockstep.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 af aaben Telemark. Kontra Bevægelses Stilling paa det 1ste Trin af Cross Hesitation.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Aaben Telemark:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Cross Hesitation:

Gaa op Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Aaben Telemark:

Hæld til h. paa 2 og 3. Hældningen paa 3 er dog meget svag.

Cross Hesitation:

Hæld til v. paa 2 og 3.

Begynd med Ryggen diag. mod Midten.

1. H. F. tilbage diag. mod Midten. Kroppen drejes til v.
2. Slut v. F. til h. F. drej paa h. Hæl. Slut seende i D.R.

3. Fortsæt Drejningen ubetydeligt og gaa frem paa h. F. i P.S.

Derefter Cross Hesitation.

1. V. F. fremad paa tværs af Kroppen i P.S. drej Kroppen til v.
2. H. F. til Siden stadig drejende.
3. Slut v. F. til h. F. seende diag. mod Væggen.

Gaa fremad paa h. F. outside Partneren ind i 4. 5. 6 af højre Drejning.

Damens og Herrens Drejninger er forskellige i denne Figur.

Aaben Telemark: omtrent $\frac{1}{3}$ Drejning.

Cross Hesitation: ca. $\frac{3}{4}$ Drejning.

WING.

Herren:

Herrens Trin ligner Cross Hesitation, men der er ingen opadgaaende Bevægelser. Medens Herren udfører en ubetydelig Drejning til v. paa h. F. gaar Damen rundt og over paa hans v. Side.

Kontra Bevægelser:

Det 1ste Trin er taget i Kontra Bevægelses Stilling.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Der er ingen opadgaaende Bevægelser og ingen Hældninger.

Dans 1, 2, 3, af aaben Telemark, slut i P.S. — derefter:

1. H. F. fremad og paa tværs af Kroppen i P.S., Kroppen drejes til v.
2. Med Vægten paa h. F. fortsættes Drejningen ubetydeligt til v. paa h. Fodballe, men hold Foden flad.

3. Slut seende i D.R. med Fødderne parallelle, h. F. foran.
Gaa nu frem paa v. F. outside Damen og gaa ind i dobbelt v. Spinn.

Drej op til $\frac{1}{4}$ Drejning.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Det 1ste og 3die Trin er taget i K.B.S. Der bruges let Kontra Bevægelse paa 1.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3.

Dans 1. 2. 3 af aaben Telemark, fortsæt derefter:

1. V. F. fremad i P.S., drej til v. og begynd at gaa rundt om Partneren.
2. Lille Trin fremad paa h. F. (nu foran Herren).
3. Lille Trin fremad paa v. F. (nu paa Herrens v. Side).

Gaa tilbage paa h. F. med Herren outside paa v. Side og gaa ind i dobbelt Spinn.

Der drejes op til $\frac{1}{2}$ Drejning til v.

AABEN IMPETUS DREJNING.

Herren:

Denne Figur bestaar af første Halvdel af højre Drejning efterfulgt af Impetus Drejning, men drejes ud til P.S. paa det sidste Trin.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 4. det 1ste Trin af Cross Hesitation er i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3, gaa igen op i Slutningen af 5, og ned i Slutningen af 6. I Cross Hesitation: Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3, til v. paa 5.

Begynd højre Drejningen diag. mod Væggen.

1. til 3. Dans 1. 2. 3 af højre Drejning. Slut med Ryggen i D.R.
 4. V. F. tilbage i D.R., drej Kroppen til h.
 5. Slut h. F. til v. F. drej paa v. Hæl. Slut med Vægten paa h. F. Slut seende diag. mod Midten og begynd at dreje Damen til P.S.
 6. V. F. til Siden i P.S. diag. mod Midten, fortsæt med Cross Hesitation.
1. H. F. fremad paa tværs af Kroppen i P.S., drej ubetydeligt til v.
 2. Slut v. F. til h. F., drej Damen retvinklet.
 3. Hesitation. Slut med Ryggen diag. mod Væggen.

Gaa tilbage paa v. F. (Partneren outside) diag. mod Væggen og udfør 4. 5. 6 af højre Drejning.

Udfør $\frac{1}{3}$ Drejning paa 1. 2. 3 af højre Drejning. $\frac{1}{3}$ Drejning paa aaben Impetus (4.5.6.). Der udføres $\frac{1}{4}$ Drejning paa Cross Hesitation for Herren.

NB. Efter Cross Hesitation kan danses Outside Spinn, Wing Variationen kan danses i Stedet for Cross Hesitation.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 4. Det første Trin af Cross Hesitation er i K.B.S. og svag Kontra Bevægelse er ogsaa brugt.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3. Gaa op i Slutningen af 5, ned i Slutningen af 6. Det 5te Trin er taget paa Fodballen. I Cross Hesitation gaa i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3, til h. paa 5.

1. til 3. Udfør 3 Trin af højre Drejning. Slut seende i D.R.
4. H. F. fremad, drej Kroppen til h.
5. V. F. til Siden ubetydeligt paa tværs af D.R.
6. Fortsæt Drejningen paa v. Fodballe og gaa til Siden paa h. F. diag. mod Midten i P.S., efter først at have brushed h. F. til v. F.

Fortsæt med Cross Hesitation som følger:

1. V. F. fremad paa tværs af Kroppen i P.S., drej Kroppen til v.
2. H. F. til Siden stadig drejende for at opnaa en retvinklet Stilling til Partneren.
3. Slut v. F. til h. F.

Gaa frem paa h. F. outside Partneren diag. mod Væggen og udfør 4. 5. 6 af højre Drejning.

Udfør $\frac{1}{3}$ Drejning paa 1. 2. 3 af højre Drejning, lidt over $\frac{1}{2}$ Drejning paa aaben Impetus (4. 5. 6) og ca. $\frac{1}{2}$ Drejning paa Cross Hesitation for at staa parallel med Herren.

WISK.

Herren:

Wisk er en pragtfuld Variation at danse og har den Fordel at den er let at føre til.

Kontra Bevægelser:

Det første Trin er placeret ubetydeligt i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3.

Den er sædvanligvis danset efter en hel venstre Drejning. Begynd og slut Wisk seende diag. mod Væggen.

1. V. F. fremad diag. mod Væggen.
2. H. F. til Siden.
3. Kryds v. F. bagved h. F. (Naar dette Trin er taget drejer Herren Damen til P.S., men Herren er stadig seende diag. mod Væggen.

Der er ingen Drejning for Herren.

Den bedste og mest almindelige Afslutning paa Wisk er beskrevet forneden.

NB. Naar det 2det Trin er udført skal Herren føre sin Dame i P. S. ved at anvende et svagt Tryk med h. Haands Haands-rod.

Sammensætning.

Efter Wisk er Sidechassé den mest almindelige Afslutning. Efter de 3 Trin af Wisk følger:

	Taktslag
1. Gaa frem paa h. F. i D.R. i P.S.	1
2. V. F. til Siden i samme Retning	$\frac{1}{2}$
& Saml h. F. op til v. F.	$\frac{1}{2}$
3. Til Siden paa v. F. drej Damen ind foran Herren.	1

Fortsæt derefter frem paa h. F. outside Damen ind i h. Drejning.

Damen:

Wisk er sædvanligvis danset efter en v. Drejning.

Kontra Bevægelser:

Det første Trin er placeret ubetydeligt i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3.

Begynd med Ryggen diag. mod Væggen.

1. H. F. tilbage diag. mod Væggen.

2. V. F. til Siden.

3. Drej paa v. Fodballe ind i P.S., kryds h. F. bagved v. F. Slut seende diag. mod Midten i P.S.

Kun Damen drejer. Ca. $\frac{1}{4}$ Drejning til h. mellem 2 og 3.

DRAG HESITATION & BAGLÆNS LOCK.

Herren:

Der er 2 forskellige Variationer og de kan bruges hver for sig, men dances ofte som en Sammensætning, og er her beskrevet som saadan. Drag Hesitation er bedst, naar den dances efter dobb. v. Spinn.

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 1 af Drag Hesitation. Det 1ste Trin af baglæns Lock er placeret i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Drag Hesitation: Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Baglæns Lock: Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3die Slag (4de Trin).

Hældninger:

Der er ingen Hældninger hverken i Drag Hesitation eller baglæns Lock.

Begynd seende i D.R.

Drag Hesitation:

1. V. F. fremad lige i D.R. drej Kroppen til v.

2. H. F. til Siden, se mod Midten.

3. Fortsæt Drejningen ubetydeligt til v. og træk v. F. langsomt til h. F. uden at overflytte Vægten.

Baglæns Lock:

Taktslag:

1. V. F. tilbage diag. mod Væggen. Partneren outside 1

2. H. F. tilbage og ubetydeligt til h. Partneren outside $\frac{1}{2}$

& Kryds v. F. foran h. F. $\frac{1}{2}$

3. H. F. diag. tilbage. 1

Fortsæt med at gaa tilbage paa v. F. diag. mod Væggen og med Partneren outside ind i 4. 5. 6 af højre Drejning eller ind i en Impetus eller aaben Impetus Drejning.

Udfør $\frac{1}{3}$ Drejning paa Drag Hesitation. Ingen Drejning paa baglæns Lock.

NB. Det skal bemærkes, at Herren hæver ved Slutningen af 2 i Drag Hesitation.

Efter Drag Hesitation kan der ogsaa dances Outside Spinn og kun drejende $\frac{3}{4}$ Drejning, sluf med Ryggen mod Midten og gaa derefter tilbage paa h. F. og udfør 4. 5. 6. af venstre Drejning.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 1 af Drag Hesitation. Det 1ste Trin af baglæns Lock er placeret i K.B.S.

Op og nedadgaaende Bevægelser:

Drag Hesitation: Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Baglæns Lock: Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3die Slag (4de Trin).

Hældninger:

Der er ingen Hældninger paa hverken den ene eller den anden Figur.

Begynd med Ryggen i D.R.

Drag Hesitation:

1. H. F. tilbage lige i D.R., drej Kroppen til v.
2. V. F. til Siden og se mod Væggen.
3. Træk h. F. langsomt til v. F. uden at overføre Vægten.

Slut seende diag. mod Væggen, begynd at gaa outside Partneren.

Baglæns Lock:

- | | Taktslag: |
|--|-----------|
| 1. H. F. fremad diag. mod Væggen outside Partneren. | 1 |
| 2. V. F. fremad og ubetydeligt til v. outside Partneren. | 1/2 |
| & Kryds h. F. bagved v. F. | 1/2 |
| 3. V. F. diag. frem mod Væggen og outside Partneren ind i 4. 5. 6 af højre Drejning eller ind i en Impetus eller aaben Impetus Drejning. | 1 |

Udfør 1/3 Drejning paa Drag Hesitation. Ingen Drejning paa baglæns Lock.

TANGO

Karakteren i Tango er meget indgaaende. Den har gennem Aarene erhvervet sig en stakato Rythme, der, trods Tendensen til at blive overdrevet, alligevel har vist sig at være den bedste. Tango er en Type Dans for sig selv, helt forskellig fra andre Standarddansen. Maaden at danse den paa kommer meget an paa Danserens Dristighed, men det vil være klogt for Begynderen at sætte sig rigtig ind i Holdningen, Placeringen af Fødderne og Gangen.

Konstruktionen af Tango er ret enkel, den er bygget op af alm. Gaatrin.

N.B. 12 Grundfigurer og 5 Variationer.

Gangen, Progressive Side Step (Tango Grundtrin), aaben venstre Drejning, lukket venstre Drejning, Progressive venstre Drejning, højre Twist Drejning, lukket Promenade, aaben Promenade, baglæns Corté, Rock, Rock Drejning, Højre Promenade Drejning,

Progressive Link, Promenade Link, Four Step, Fall away-Promenade, Four Step Change.

Takt: 2/4. To Taktslag i en Takt. Baade det 1ste og 2det Taktslag er accentueret.

Tempo: Musikken skal spille omkring 30—32 Takter i Minuttet. Hvert Slowtrin tager 1 Taktslag af Musikken og hvert Quick 1/2 Taktslag.

Som beskrevet ovenfor er Tango konstrueret af alm. Gaatrin som vil give Danseren Tid til at tænke over hvilken Variation, han dernæst skal danse. Nedenstaaende bringer vi i hvilken Orden Figurerne bør læres, i hvilken Rækkefølge der vil vise sig at være nyttigst for Begynderen.

Først læres Gangen med en korrekt og en naturlig Bevægelse, derefter Progressive Side Step (Tango Grundtrin). Ved Indøvelsen bruges 3 Gaatrin mellem hvert Grundtrin.

Saa kommer venstre Drejning, aaben venstre Drejning med den lukkede Afslutning er den mest populære, dernæst aaben og lukket Promenade, Rock Drejning, o.s.v.

Holdning og Fatning:

Herren holder sin h. Arm mere omkring Damen, derved holdes Damen mere til højre ud for Herrens højre Hofte, venstre Arm holdes lavere, saaledes at venstre Albue bliver bøjet i en skarpere Vinkel. Herrens højre Hofte holdes fremefter. og Damens højre Hofte holdes ligeledes fremefter. men ikke saa meget som Herrens. Fatningen maa være meget bestemt og fast, og dog løst nok til at føre, saa Herren kan dreje Damens højre Hofte bort fra sig, f. Eks. i Promenade. Da Herrens højre Hofte holdes fremefter, er han, naar han danser frem, nærmest seende diag. mod Midten, ligesom det ser ud, som om den højre Fod er drejet indad, og venstre Fod drejet udad, medens det i Virkeligheden er i samme Linie som hans Krop.

Kontra Bevægelser og Kontra Bevægelses Stilling.

Kontra Bevægelse er en Bevægelse, der fremkommer paa næsten alle Drejetrin i de bevægelige Danse, og kan i enkelte Tilfælde bruges i Tango. som Regel i venstre Figurer. men Drejningerne i Tango er ikke saa skarpe som i andre Danse og da højre Skulder antager Føringsen, gør det Indtræden i Drejningerne meget lettere. Højre Drejningerne er ofte taget fra P.S., eller er saadan konstrueret, at et bevidst Sving af Kroppen er unødvendigt.

Kontra Bevægelses Stilling er mest almindelig i Tango og fremkommer ved at krydse den ene Fod foran den anden i Stedet for at dreje i Skulder og Hofte. K.B.S. giver samme Stilling og Indtryk som en Kontra Bevægelse, f. Eks. 2det Trin af Promenade er automatisk i K.B.S.

Tango er en saakaldt flad Dans helt igennem.

Der er ingen op- og nedadgaaende Bevægelser. I 1 eller 2 Figurer er Drejningen og Trinnene udført paa Fodballen, men der er ingen opadgaaende Bevægelse.

Som Følge af ovenstaaende Mangel paa op- og nedadgaaende Bevægelser er der heller ingen Hældninger. Skuldrene holdes lige og rolige.

Gangen fremad.

Et Gaatrin optager 1 Taktslag af Musikken og tælles som et »Slow« — Gangen frem bliver:

TANGO HOLDNING OG FATNING



Som det vil fremgaa af ovenstaaende Billede, holder Herren sin højre Arm mere omkring Damen, end i de øvrige Danse — ligesom venstre Arm er bøjet i en skarpere Vinkel.

Tag en naturlig Længde Trin fremad løftende Foden fra Gulvet, gaa først over paa Hælen og derefter øjeblikkelig over paa flad Fod. Bring den bageste Fod fremad med Taaen let hen over Gulvet og Knæet forrest. Foden føres først helt frem i sidste Øjeblik. Naar h. F. begynder at gaa frem, er Vægten paa den holdende Fod. Naar h. F. er placeret, bliver Vægten øjeblikkelig ført over paa denne. Kroppen maa holdes bevægelig hele Tiden, og enhver Tendens til at »sidde tilbage« paa den holdende Fod maa undgaas.

Knæene er svagt bøjede eller slappede, for at Fødderne saa vidt muligt kan placeres fladt paa Gulvet og Trinnene tages i en svag Kurve mod Midten af Salen, idet man stadig kurver Gangen til venstre.

Gangen tilbage:

Det samme gælder for Gangen tilbage, husk den forreste Fod føres først tilbage i sidste Øjeblik og Knæene holdes svagt bøjede.

PROGRESSIVE SIDE STEP (Tango Grundtrin)

Herren:

Progressive Side Step kan tages i enhver fremad eller diag. fremad Retning og skal stræbe efter at kurve ubetydeligt til v.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trinnene 1 og 3 er placeret i K.B.S.

1. V. F. fremad paa tværs af Kroppen. Q
2. H. F. til Siden og ubetydeligt tilbage. Q
(h. Fodballe skal være lig med v. Vrist)
3. V. F. fremad paa tværs af Kroppen S

N.B. Herrens 2det Trin skal sættes præcist paa Gulvet. Brug den inderste Kant af Foden. 1 eller 3 Gaatrin skal udføres førend Progressive Side Step gentages.

Damen:

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trinnene 1 og 3 er placeret i K.B.S.

1. H. F. tilbage og paa tværs af Kroppen Q
2. V. F. til Siden og ubetydeligt fremad. Q
(h. Fodballe skal være lig med v. Vrist)
3. H. F. tilbage paa tværs af Kroppen S

N.B. Damen skal prøve paa at placere det 2det Trin (v.F.) paa inderste Kant af hele Foden og ikke for meget paa Fodballen.

ROCK DREJNING

Herren:

En enkel og nyttig Figur bestaaende af et Rock og de sidste 3 Trin af en lukket venstre Drejning.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Kontra Bevægelse paa 1. og 5. 5te Trin er taget i K.B.S.

Denne Figur kan udføres, naar Herren gaar lige i D.R. eller diag. mod Væggen. Slut altid seende diag. mod Væggen.

1. H. F. fremad, drejende Kroppen til h. S
2. V. F. til Siden og ubetydeligt tilbage Q
3. Drejende til h. — rock fremad over til h. F. Q
(Ryggen nu diag. mod Midten).
4. Rock tilbage paa v. F., udf. Trinnet en Smule længere Q
5. H. F. tilbage (diag. mod Midten) drej Kroppen til v. Q
6. V. F. til Siden i samme D.R. Q
7. Slut h. F. til v. F. S

Udfør en $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{3}$ Drejning til h. mellem 1 og 3 og $\frac{1}{4}$ Drejning til v. paa 4. 5. 6.

N.B. Knæene holdes godt bøjede i Rock, og man skal sørge for, at der er en vis Forbindelse mellem v. Knæ og h. Knæhule.

Damen:

Kontra Bevægelse og Stilling:

Kontra Bevægelse paa 1. og 5. 5te Trin er ogsaa taget i K.B.S.

Denne Figur kan udføres med Ryggen i D.R. eller med Ryggen diag. mod Væggen. Den slutter altid med Damens Ryg diag. mod Væggen.

1. V. F. tilbage, drej Kroppen til h. S
2. Bevæg h. F. sidelæns og fremad, slut mellem Herrens Fødder Q
3. Stadig drejende til h. — Rock tilbage over paa v. F. (Nu seende diag. mod Midten) Q
4. Rock fremad til h. F., udfør Trinnet en Smule længere S
5. V. F. fremad (diag. mod Midten) drej Kroppen til v. Q
6. H. F. til Siden Q
7. Slut v. F. til h. F. S

Udfør $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{3}$ Drejning til h. mellem 1 og 3 og $\frac{1}{4}$ Drejning til v. paa 4. 5. 6.

N.B. Knæene holdes godt bøiede i Rock.

LUKKET PROMENADE

Herren:

Promenaden kan begyndes med et Gaatrin frem paa h. F. drejende til h. Herrens h. Side og Damens v. Side holdes tæt sammen i Promenade Figureerne, medens de modsatte Hofte og Skuldre er adskilte, saaledes, at de danner et »V«.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trin 2 er i K.B.S.

Lukket Promenade kan danses sidelæns i D.R. eller i en Retning diag. mod Midten.

1. V. F. til Siden og ubetydeligt tilbage fra D.R. i P.S. S
2. Kryds h. F. over v. F. i D.R. i P.S. Q
3. V. F. til Siden i samme Retning Q
4. Slut h. F. til v. F. S

PROMENADE- STILLING



Saa vel Damen som Herren sætter Inder siden af hele Foden til Siden i det første Trin af Promenade — og ikke som man desværre tit ser hos vore hjemlige Dansere — Taaen.

I det 1ste Trin af Promenade skal Taaspidserne paa Herrens v. F. være drejet diag. mod Væggen og paa Damens h. F. drejet diag. mod Midten. Trinnene 2. 3. 4. er mere direkte mod Væggen for Herrens Vedkommende, og for Damens Vedkommende mere direkte mod Midten.

Slut Promenade med et Gaatrin diag. frem mod Væggen

Damen:

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trin 2 er placeret i K.B.S.

Naar Promenade danses sidelæns i D.R. vil Damen se diag. mod Midten.

1. H. F. til Siden S
2. Kryds v. F. over h. F. Q
3. H. F. til Siden i D.R. drej højre Skulder ubetydeligt henimod Partneren Q
4. Slut v. F. til h. F. drej lige for Partneren S

Slut med Ryggen diag. mod Væggen.

N.B. Det 1ste Trin skal være helt langt og Taaen drejet udad pegende diag. mod Midten. Naar 2det og 3die Trin tages drejer Damen og Herren lige for hinanden.

AABEN PROMENADE

Herren:

Aaben Promenade ligner lukket Promenade, men det 4de Trin er taget fremad outside Partneren. Den er altid danset sidelæns i D.R. og ikke diag. mod Midten.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trinnene 2 og 4 er i K.B.S.

Begynd i P.S. og slut diag. mod Væggen.

1. V. F. til Siden og ubetydeligt tilbage fra D.R. i P.S. S
2. Kryds h. F. over v. F. i P. S. Q
3. Kort Trin til Siden paa v. F., drej Partneren lige Q
4. H. F. fremad diag. mod Væggen outside Partneren S

N.B. Husk at dreje Damen lige i Slutningen af 2det Trin ellers vil hun antage Figuren for at være lukket Promenade.

Efter aaben Promenade kan der danses:

1. Progressive Side Step.
2. Aaben Afslutning: Efter det sidste Trin frem paa h. F. føres Vægten tilbage til v. F. med Partneren outside. Gaa saa tilbage paa h. F., nu er Partneren lige for og gaa frem paa v. F. ind i Progressive Side Step.
3. Baglæns Corté: Efter det sidste Trin frem paa h. F. føres Vægten tilbage til v. F. drejende svagt til h. Udfør derefter 2. 3. 4. af Corté (Q Q S). Damen lige for Herren paa det 2det Trin af Corté.

Damen:

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trinnene 2 og 4 er placeret i K.B.S. Svag K. B. bruges ogsaa paa Trin 2 for at dreje lige for Herren.

Begynd i P.S. og slut med v. F. diag. tilbage mod Væggen.

1. H. F. til Siden i P.S. S
2. Kryds v. F. over h. F. i P.S. begynd at dreje svagt til v. Q
3. H. F. til Siden drej lige for Herren Q
4. V. F. tilbage diag. mod Væggen. Partneren outside S

N.B. Pas paa, at det 3die Trin ikke bliver for kort, da Damen i saa Tilfælde kommer for langt ud paa Herrens højre Hofte.

BAGLÆNS CORTÉ

Herren:

Baglæns Corté bruges hovedsagelig, naar Herren gaar baglæns i D.R. og ønsker at dreje til en fremadgaaende Retning. Den bestaar af et Trin tilbage paa v. F. fulgt af anden Halvdel af lukket venstre Drejning.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trin 2 er placeret i K.B.S. Ubetydelig Kontra Bevægelse bruges ogsaa.

Begynd med Ryggen i D.R. eller med Ryggen diag. mod Midten. Slut seende mod Væggen.

- | | |
|---|---|
| 1. V. F. tilbage | S |
| 2. H. F. tilbage, drej Kroppen svagt til v. | Q |
| 3. V. F. til Siden (lille Trin) i samme D.R. Kroppen parallelt med Væggen | Q |
| 4. Slut h. F. til v. F. slut diag. mod Væggen | S |

Der drejes lidt over $\frac{1}{4}$ Drejning til v.

Sammensætninger:

Corté kan bruges i følgende Stillinger:

1. *Efter aaben Promenade.* Naar den tages fra denne Stilling vil en let K.B. blive brugt paa det 1ste Trin
2. *Efter højre (Twist) Drejning.* Slut med samlede Fødder og Ryggen diag. mod Midten og tag det 1ste Trin af Corté i denne Retning.
3. *Efter Progressive Side Step venstre Drejning.* Naar denne venstre Drejning ikke er efterfulgt af en Rock, er Corté den passende Figur at bruge.
4. *Efter et Rock baglæns paa h. F.*

Damen:

Baglæns Corté bestaar af et Trin fremad paa h. F. efterfulgt af 2. Halvdelen af en lukket v. Drejning.

Kontra Bevægelser:

Trin 2 er i K.B.S. Svag K.B. er ogsaa brugt.

Begynd seende i D.R. eller diag. mod Midten Slut med Ryggen diag. mod Væggen.

- | | |
|---|---|
| 1. H. F. fremad | S |
| 2. V. F. fremad drej Kroppen svagt til v. | Q |
| 3. H. F. til Siden | Q |
| 4. Slut v. F. til h. F. | S |

Der drejes lidt over $\frac{1}{4}$ Drejning til v.

N.B. Hold h. Hofte godt henimod Partneren, naar 3die Trin udføres.

ROCK (baglæns paa v. Fod).

Herren:

Rock er hyppigt brugt i Tango. Den populæreste Maade at udføre denne Figur paa er, naar Herren gaar baglæns lige i D. R.

Der er ingen Kontra Bevægelses Stilling. Normalt er der ingen Drejning, men der kan udføres en svag Drejning til v.

N.B. Rock kan ogsaa danses tilbage paa h. F. og anvendes som Regel efter et Rock paa v. F., men her skal man huske, at naar Herren har v. Skulder forrest, bliver 1ste og 3die Trin i K.B.S.

Begynd med Ryggen i D.R. Slut i samme Retning eller udfør en ubetydelig Drejning til v.

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. V. F. tilbage v. Skulder forrest | Q |
| 2. Rock fremad over paa h. F. | Q |
| 3. Rock tilbage til v. F. | S |

N.B. Naar man udfører Rock, skal man huske, at Knæene skal være godt bøiede og v. Knæ være i en vis Forbindelse med h. Knæhule. Naar man „rocker“ tilbage til v. F. paa 3die Trin skal dette Trin forlænges lidt. En god Regel er: bevæg altid det 3die Trin af en Rock i den Retning, i hvilken man agter at danse bagefter.

Damen:

Rock er en meget populær Figur i Tango og er for det meste danset af Damen med h. F. forrest og seende lige i D.R.

Der er ingen Kontra Bevægelses Stilling. Normalt er der ingen Drejning, men der kan udføres en let Drejning til v.

- | | |
|--|---|
| 1. H. F. fremad, h. Skulder forrest | Q |
| 2. Rock tilbage over paa v. F. | Q |
| 3. Rock fremad over paa h. F. Forlæng Trinnet lidt | S |

AABEN VENSTRE DREJNING

Herren:

Aaben venstre Drejning er sandsynligvis den letteste v. Drejning at lære for Begynderen. Trinnene er noget lignende venstre Drejning i Quickstep og Slow-fox. Baade lukket og aaben Afslutning bruges. Figuren begynder med et Gaatrin frem paa h. F.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trin 1 er placeret i K.B.S. og svag Kontra Bevægelse bruges ogsaa.

Lukket Afslutning: Trin 4 er i K.B.S. og svag Kontra Bevægelse.

Aaben Afslutning: Trinnene 4 og 6 er i K.B.S. og svag Kontra Bevægelse bruges paa 4.

Begynd seende diag. mod Midten. Slut seende diag. mod Væggen.

- | | |
|--|---|
| 1. V. F. fremad, drej Kroppen til v. | Q |
| 2. H. F. til Siden paa tværs af D.R. | Q |
| 3. V. F. tilbage lige i D.R. Partneren outside | S |

Lukket Afslutning:

- | | |
|---|---|
| 4. H. F. tilbage lige i D.R., drej Kroppen til v. | Q |
| 5. V. F. til Siden langs D.R. | Q |
| 6. Slut h. F. til v. F. | S |

Aaben Afslutning:

- | | |
|--|---|
| 4. H. F. tilbage lige i D.R., drej Kroppen til v. | Q |
| 5. V. F. til Siden langs D.R. | Q |
| 6. H. F. fremad diag. mod Væggen outside Partneren | S |

Der drejes op til $\frac{1}{3}$ Drejning paa hver Del.

N.B. Drejningen maa udføres uden noget „Sving“ i Kroppen. Bemærk at naar h. F. er taget fremad outside Partneren, er Trinnet udført paa tværs af Kroppen i K.B.S.

Damen:

Denne venstre Drejning ligner v. Drejning i Quickstep og i Slow-fox og er den mest brugte.

En aaben eller lukket Afslutning kan bruges. Den begynder med et Trin tilbage paa v. F.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trin 1 er i K.B.S. og svag Kontra Bevægelse bruges ogsaa.

Lukket Afslutning: Trin 4 er i K.B.S. og svag K.B. bruges ogsaa.

Aaben Afslutning: Trinnene 4 og 6 er i K.B.S. Svag Kontra Bevægelse er ogsaa brugt paa 4:

Begynd med Ryggen diag. mod Midten. Slut med Ryggen diag. mod Væggen.

- | | |
|---|---|
| 1. H. F. tilbage drejende Kroppen til v. | Q |
| 2. Slut v. F. til h. F. (Hældrejning). | Q |
| 3. H. F. fremad lige i D.R. outside Partneren | S |

Lukket Afslutning:

- | | |
|---|---|
| 4. V. F. fremad drejende Kroppen til v. | Q |
| 5. H. F. til Siden | Q |
| 6. Slut v. F. til h. F. | S |

Aaben Afslutning:

- | | |
|--|---|
| 4. V. F. fremad drejende Kroppen til v. | Q |
| 5. H. F. til Siden (Ryggen parallel med Væggen) | Q |
| 6. V. F. tilbage diag. mod Væggen, Partneren outside | S |

Der drejes op til $\frac{1}{3}$ Drejning paa hver Del.

LUKKET VENSTRE DREJNING

Herren:

Lukket venstre Drejning bruges ikke meget mere, men sidste Halvdel (den lukkede Afslutning) er meget brugt som en Slutning til andre Figurer. Den begynder med et Gaatrin frem paa h. F.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trinnene 1 og 4 er i K.B.S., svag Kontra Bevægelse bruges ogsaa.

Begynd diag. mod Midten og slut seende diag. mod Væggen.

1. V. F. fremad, drej Kroppen til v. Q
2. H. F. til Siden og en lille Smule paa tværs af D.R. Q
3. Kryds v. F. foran h. F. S
4. H. F. tilbage lige i D. R. drej Kroppen til v. Q
5. V. F. til Siden Q
6. Slut h. F. til v. F. S

Drej op til $\frac{1}{3}$ Drejning paa hvert 3die Trin.

N.B. 2det Trin skal sættes med Taaen drejet let indad. Der er en svag Swivel paa h. Fodballe, naar v. F. krydser foran, men Foden maa holdes fladt. 2den Halvdel af Drejningen skal danses uden Drejning, hvis baglæns Corté danses bagefter. Hvis Drejningen slutter seende diag. mod Væggen, danses et Gaatrin eller et Progressive Side Step bagefter.

Damen:

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trinnene 1 og 4 er i K.B.S., svag Kontra Bevægelse bruges ogsaa, men der maa ikke være Krop-sving.

1. H. F. tilbage, drej Kroppen til v. Q
2. V. F. til Siden paa tværs af D.R. Q
3. Slut h. F. til v. F. S
4. V. F. fremad lige i D.R., drej Kroppen til v. Q

5. H. F. til Siden Q

6. Slut v. F. til h. F. S

Drej op til $\frac{1}{3}$ Drejning paa hvert 3die Trin.

N.B. 2det Trin maa være placeret med Taaen pegende lige i D.R. Der er ingen Swivel, naar 3die Trin er afsluttet. Hold h. Hofte godt henimod Partneren, naar 5te Trin er udført.

PROGRESSIVE SIDE STEP VENSTRE DREJNING (Grundtrins venstre Drejning).

Herren:

Denne Figur omfatter Progressive Side Step danset med en bestemt Drejning til v. efterfulgt af et Trin fremad paa h. F. imod D. R. Den begynder med et Gaatrin frem paa h. F. Denne Figur kan sluttet paa forskellige Maader og enkelte er beskrevet forneden.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trinnene 1 og 3 er i K.B.S., svag Kontra Bevægelse paa 1.

Begynd seende diag. mod Midten. Slut med Ryggen i D.R.

1. V. F. fremad, drej Kroppen til v. Q
2. H. F. til Siden og paa tværs af D.R. Q
3. V. F. fremad godt paa tværs af h. F. og gaa ubetydeligt imod D.R. S
4. H. F. fremad, direkte imod D.R. S

Der udføres $\frac{1}{3}$ Drejning mellem 1 og 4. Drejningen maa være gradvis gennem hele Figuren.

N.B. Drej ikke for meget paa det 1ste Trin, da det 2det Trin ellers vil blive udført i en parallel Stilling og resultere i, at 3die Trin gaar direkte imod D.R.

Sammensætninger:

Efter Grundtrins venstre Drejning kan danses:

1. *Baglæns Corté:*

Overfør Vægten tilbage til v. F. og udfør baglæns Corté (S Q Q S). Slut seende diag. mod Væggen.

2. Rock og lukket Afslutning:

Overfør Vægten tilbage til v. F. og Rock (Q Q S), derefter udføres 4. 5. 6. af lukket venstre Drejning.

Damen:

Denne Figur omfatter Progressive Side Step danset med en bestemt Drejning til venstre efterfulgt af et Trin tilbage paa v. F. imod D.R.

Den begynder med et Gaatrin baglæns paa v. F.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trinnene 1 og 3 er i K.B.S., svag Kontra Bevægelse paa 1.

Begynd med Ryggen diag. mod Midten. Slut seende i D.R.

1. H. F. tilbage drejende Kroppen til v. Q
2. V. F. til Siden og let fremad paa tværs af D.R. Q
3. H. F. tilbage paa tværs bagved v. F. og gaa imod D.R. S
4. V. F. tilbage direkte imod D.R. S

Der udføres $\frac{1}{3}$ Drejning mellem 1 og 4. Drejningen maa være gradvis gennem hele Figuren.

N.B. Drej ikke for meget paa 1ste Trin, da det ellers vil resultere i, at baade 3die og 4de Trin bliver taget direkte mod D.R.

HØJRE TWIST DREJNING

Herren:

Dette er en meget tiltrækkende Figur at danse. Den begynder i Promenade Stilling og er danset langs D.R.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Det 2det Trin er i K.B.S. og svag K.B. bruges ogsaa.

Den begynder i P.S. og er danset langs D.R. Den slutter i P.S. i D.R. eller diag. mod Midten.

1. V. F. til Siden og let tilbage fra D.R. i P.S. S

2. Kryds h. F. over v.F., begynd at dreje til h. Q

3. V. F. til Siden paa tværs af D.R. Q

4. Kryds h. F. bagved (Nu Ryggen i D.R.) S

5. { Drej paa h. Fodballe og Hælen af v. F. udfør lidt }
6. { over en halv Drejning til h. Slut i normal P.S. } QQ
{ med Fødderne nær sammen og Vægten paa h. F. }

Fortsæt langs D.R. ind i lukket Promenade med v. F. (S Q Q S)

Udfør omkring $\frac{1}{3}$ Drejning mellem Trinnene 2. 3. 4. Twist-drejningens Størrelse afhænger af den efterfølgende Figur.

N.B. Fødderne skal holdes fuldkommen flade gennem hele Twist. Det er uvæsentligt, om Fødderne slutter samlede eller adskilte. Slut højre Twist Drejning med —

1. Den følgende lukkede Promenade skal tages i en Retning diag. mod Midten for at faa den rigtige Stilling til den efterfølgende Progressive Side Step.

2. Baglæns Corté. Udfør lidt over $\frac{3}{4}$ Drejning paa Twist, slut med Ryggen diag. mod Midten, gaa saa tilbage paa v. F. med Damen lige for ind i en Rock Corté. Drej omkring $\frac{1}{4}$ Drejning til v. paa Corté.

Damen:

Kontra Bevægelse og Stilling:

Det 2det og 5te Trin er i K.B.S. Kontra Bevægelse bruges paa 5te Trin.

Der begyndes i P.S. og danses langs D.R. Den slutter i P.S. i D.R. eller diag. mod Midten.

1. H. F. til Siden i D.R. S

2. Kryds v. F. over h. F. med en let Drejning til h. Q

3. Lille Trin fremad paa h. F. Q

4. V. F. fremad, begynd at gaa outside Partneren S

5. H. F. fremad gaaende rundt og outside Partneren Q

6. Drej paa h. Fodballe og slut v. F. til h. F., drej Kroppen $\frac{3}{4}$ Drejning til h. Slut i normal P.S. med Fødderne samlede og Vægten paa v. F. Q

Fortsæt langs D.R. ind i en lukket Promenade med h. F. (S Q Q S).

Udfør omkring $\frac{1}{8}$ Drejning mellem Trinnene 2. 3. 4. Twist-drejningens Størrelse afhænger af den efterfølgende Figur.

N.B. Damen udfører en meget lille Drejning paa første Del. Den største Drejning udfører Herren, som er paa den udvendige Side. I Twist er Damen paa den udvendige Side og hendes 5te Trin skal være langt, godt udenom Herren.

HØJRE PROMENADE DREJNING

Herren:

Det er en enkelt højre Drejning udført i P.S. og skal helst bruges i et Hjørne.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trin 2 er i K.B.S. og svag Kontra Bevægelse bruges ogsaa. Naar Swivel er udført paa v. Fodballe (3die Trin) skal Herren dreje ind i K.B.S., svag Kontra Bevægelse kan ogsaa bruges paa det 4de Trin for at gaa ind i den efterfølgende Promenade. — Standard Teknikken er: Kontra Bevægelse paa 2 og 4.

Begynd i P.S. gaa imod et Hjørne. Slut i P.S. i den nye D.R.

1. V. F. til Siden og let tilbage i P.S. S
2. Kryds h. F. over v. F., begynd at dreje til h. Q
3. V. F. til Siden paa tværs af D.R. Q
4. Drej $\frac{1}{2}$ Drejning til h. paa v. Fodballe holdende h. F. foran, men bevæg den til højre, naar Kroppen drejer. Slut i normal P.S. i den nye D.R. med h. F. fremad i P.S. S

Med v. F. fortsættes ind i en lukket Promenade (S Q Q S).

Der udføres $\frac{3}{4}$ Drejning paa hele Figuren. En anden Slutning til Promenade Drejning er at fortsætte Drejningen paa h. F. (4de Trin) og saa ind i Rock Drejning. Der tælles: S Q Q S Q Q S Q Q S.

Damen:

Dette er en enkelt højre Drejning taget fra Promenade Stilling og skal helst bruges i et Hjørne. Naar den udføres i D.R. skal den slutte i en Retning diag. mod Midten.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trin 2 er i K.B.S. Kontra Bevægelse bruges paa Trin 3. Damens Kontra Bevægelse forsvinder, naar Damen tager sit 4de Trin.

Begynd i P.S. og gaa henimod et Hjørne. Slut i P.S. langs den nye D.R.

1. H. F. til Siden i P.S. S
2. Kryds v. F. over h. F., drej svagt til h. Q
3. H. F. fremad mellem Partnerens Fødder Q
4. Drej omkring $\frac{1}{2}$ Drejning paa h. Fodballe og bevæg v. F. tilbage og til v. lige i D.R. S

Fortsæt Drejningen omkring $\frac{1}{4}$ Drejning til h. paa v. Fodballe og træk h. F. henimod v. F. førend der bliver gaaet til Siden paa h. F. i P. S.
Slut med en lukket Promenade i den nye D.R. (S Q Q S).

Der udføres $\frac{3}{4}$ Drejning paa hele Figuren.

FALL AWAY PROMENADE

Herren:

Fall away Promenade er en af de mest tiltrækkende Standard Variationer. Det skal bemærkes, at baade Herren og Damen forbliver i P.S. helt igennem.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Trinnene 2 og 5 er i K.B.S., svag Kontra Bevægelse bruges paa 2. Begynd i P.S. gaaende langs D.R.

1. 2. 3.

Dans de første 3 Trin af en lukket Promenade drejende til h. paa det 2det Trin. Slut med v. F. til Siden, Kroppen med Ryggen diag. mod Midten. S Q Q

4. H. F. tilbage og let til h. S

5. V. F. tilbage diag. mod Midten i fall away Stilling Q

6. Slut h. F. tilbage til v. F. med Kroppen drejet ubetydeligt til v. Q

Fortsæt til Siden paa v. F. diag. mod Væggen ind i en Promenade Figur.

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning til h. paa de første 3 Trin.

N.B. Bemærk særligt at det 4de Trin er tilbage i en aaben Stilling. Hvis dette Trin er taget lige tilbage, vil Kontakten med Damen bortfalde.

Damen:

Kontra Bevægelse og Stilling:
Trinnene 2. 3. 5. er i K.B.S.

Begynd i P.S. gaaende langs D.R.

1. 2. Dans de første 2 Trin af lukket Promenade, begynd at dreje let til h. S Q

3. H. F. fremad ubetydeligt mellem Herrens Fødder og fortsæt Drejningen paa h. F. Se diag. mod Væggen Q

4. V. F. tilbage drejende til v. stadig i P.S. S

5. H. F. tilbage diag. mod Midten i fall away Stilling Q

6. Slut v. F. til h. F., udfør en let Drejning til v. Q

Fortsæt til Siden paa h. F. diag. mod Væggen ind i en Promenade Figur.

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning til h. paa de første 4 Trin.

PROGRESSIVE LINK

Herren:

Progressive Link er ret populær og bruges umiddelbart før en Promenade Figur.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Det 1ste Trin er i K.B.S.

Begynd seende diag. mod Væggen.

1. V. F. fremad paa tværs af Kroppen Q

2. H. F. til Siden og let tilbage Q

Fortsæt med at gaa til Siden paa v. F. ind i en Promenade Figur.

N.B. Naar det 2det Trin er taget, skal Herren føre sin h. Skulder let tilbage og paa samme Tid dreje Damen i P.S. Hvis Progressive Link begynder seende mod D.R., skal den følgende Promenade udføres diag. mod Midten. Hvis den er begyndt diag. mod Væggen, vil Promenade blive udført langs D.R. Det 2det Trin er meget kort.

Damen:

Kontra Bevægelse og Stilling:

Det 1ste Trin er i K.B.S. »Se Notitsen om Herrens Trin«.

1. H. F. tilbage paa tværs af Kroppen Q

2. Naar Herren drejer Damen til P.S., vil han gaa diag. tilbage paa v. F. Q

Slut i P.S. og dans en Promenade Figur.

PROMENADE LINK

Herren:

Denne Figur bruges til at skifte fra en Promenade Figur til en fremadgaaende Figur.

Kontra Bevægelse og Stilling:

2det Trin er i K.B.S. og svag K.B. bruges ogsaa.

Begynd i P.S. langs D.R.

1. V. F. til Siden og let tilbage fra D.R. i P.S. S
2. Kryds h. F. over v. F. i D.R. i P.S. Q
3. Drej let til h., se mod Væggen, slut v. F. til h. F. uden Vægt Q

Fortsæt med at gaa fremad paa v. F. lige for Partneren ind i et Gaatrin, Four Step eller Progressive Side Step (Grundtrin).

N.B. Paa det 3die Trin maa Herren dreje Damen lige, saa baade Herren og Damen drejer omkring $\frac{1}{8}$ Drejning, Herren til h. og Damen til v.

Damen:

Kontra Bevægelse og Stilling:

Det 2det Trin er i K.B.S. og svag Kontra Bevægelse bruges ogsaa.

1. H. F. til Siden langs D.R. S
2. Kryds v. F. over h. F. i D.R. Q
3. Drej til v., Ryggen mod Væggen, slut h. F. ved Siden af v. F. uden Vægt Q

Fortsæt med at gaa tilbage paa h. F. ind i et Gaatrin, Four-step eller Progressive Side Step (Grundtrin).

FOUR STEP

Herren:

Denne Figur er ofte taget efter Promenade Link og er beskrevet fra denne Stilling.

Kontra Bevægelse og Stilling:

Det 1ste og 3die Trin er i K.B.S.

Begynd seende mod Væggen med Vægten paa h. F.

1. V. F. fremad lige for Partneren Q
2. Lille Trin til Siden paa h. F. Q
3. V. F. tilbage, Partneren outside Q

4. Slut h. F. tilbage til v. F. og paa samme Tid drej Damen i P.S. Q

Fortsæt med at gaa til Siden paa v. F. langs D.R. ind i en Promenade Figur.

Der er nærmest ingen Drejning, men i større Sammensætninger kan der udføres en svag Drejning til v.

Damen:

Kontra Bevægelse og Stilling:

Det 1ste og 3die Trin er i K.B.S.

Begynd med Ryggen mod Væggen med Vægten paa v. F.

1. H. F. tilbage imod Væggen Q
2. Lille Trin til Siden med v. F. Q
3. H. F. fremad paa tværs af Kroppen outside Partneren Q
4. Slut v. F. til h. F. og paa samme Tid drej til h. paa h. Fodballe. Slut i P.S. Overfør Vægten til v. F. ved Slutningen af Trinnet Q

Fortsæt med at gaa til Siden paa h. F. langs D.R. ind i en Promenade Figur.

Udfør en svag Drejning til h. paa 4.

FOUR STEP CHANGE

Kontra Bevægelse og Stilling:

Svag K.B. paa det 1ste Trin.

Herren:

Denne Figur er god, naar Herren ser diag. mod Væggen og ønsker at dreje til venstre for at begynde en venstre Figur. En god Sammensætning er: lukket Promenade langs D.R., Four Step change drejet til venstre, slut diag. mod Midten. Gaa fremad paa v. F. — h. F. og gaa saa ind i en venstre Figur.

(Standard Teknikken siger: gaa op i Slutningen af 2 og ned i Slutningen af 3).— Se Damens N.B.

Begynd seende diag. mod Væggen.

1. V. F. fremad, drej Kroppen til v. Q
2. H. F. til Siden Q
3. Slut v. F. til h. F. Kroppen vendt i D. R. Q
4. Slip h. F. svagt tilbage enten uden Drejning eller med en let Drejning diag. mod Midten. Q

Med v. F. fortsættes fremad ind i et Gaatrin.

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning til v. paa Trinnene 1—3.

Damen:

Kontra Bevægelse og Stilling:

Svag K.B. paa det 1ste Trin.

Begynd med Ryggen diag. mod Væggen.

1. H. F. tilbage, drej Kroppen til v. Q
2. V. F. til Siden Q
3. Slut h. F. til v. F. Kroppen med Ryggen i D.R. Q
4. Slip v. F. svagt fremad uden Drejning eller med en svag Drejning til v. med Ryggen diag. mod Midten Q

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning til v. paa Trinnene 1—3.

SLOW-FOX

Det, der gør Slow-fox saa speciel, er de lange, glidende Trin. Det er en Dans, der er karakteristisk ved et dovent og langsomt Udseende.

De 2 fundamentale Trin er Gangen og Threestep, og alle Standardfigurer er bygget over disse 2 Trin.

NB.

9 Standardfigurer og 8 Variationer:

Gangen, Threestep, Featherstep, højre Drejning, venstre Drejning, venstre Bølge, Change of Direction, Telemark, Impetus Drejning.

Hover Feather, Hover Telemark, højre Hover Telemark, højre Twist Drejning, Top Spinn, Outside Swivel, Weave, Box.

Takt: $\frac{4}{4}$. Fire Taktslag i en Takt, det første og tredje Taktslag er accentuerede, men ikke saa bestemt som i Quickstep.

Tempo: Musikken skal spilles ca. 30—32 Takter i Minuttet.

Hver Slow-Trin tager 2 Taktslag af Musikken, og hvert Quick tager eet Taktslag.

Det første Begynderen skal lægge Mærke til, er Forandringen fra den langsomme til den hurtige Rytme. I Quick-step er den hurtige Rytme udført med et Chassé, medens det i Slow-fox er udført med en Figur kaldet „Threestep“. Overgangen fra Gangen (Slow Trin) til Threestep maa endelig udføres uden iøjenfaldende Anstrengelse. *Der maa ikke tages et altfor langt Trin paa det første Trin af Threestep, der maa heller ikke „skovles“, d.v.s. hvis man f. Eks. danser Threestep paa h. F. og saa, idet man tager det første Trin, lader h. F. foretage et Sving ud imod Ydervæggen, det er i allerhøjeste Grad en uskøn Bevægelse og absolut forkert.* Omhyggelig Opmærksomhed med Fodarbejdet og op- og nedadgaende Bevægelser vil hjælpe til at opnaa en rolig jævn og flydende Bevægelse.

Naar en Begynder skal lære Slow-fox, bør han først lære Gangen, da denne er noget af det vigtigste i Slow-fox. Naar Gangen er lært grundigt med lange, glidende Trin o.s.v. kommer Feather Step og Three-step, saaledes at der er en hel S sammensætning.

Da Fodarbejdet i Featherstep (Hæl — Taa — Taa — Hæl) og Threestep (Taa — Taa — Hæl) er lidt vanskelig for Begynderen at faa fat paa, vil det være klogt i Begyndelsen at undervise Featherstep lige for Damen, i Stedet for, som korrekt er, at danse det ude paa Damens h. Side, da dette i Forbindelse med det lidt vanskelige Fodarbejde vil forvirre Begynderen for meget.

Det skal bemærkes, at naar man har lært Slow-fox, vil Gangen, som særskilt Figur, falde bort, og alle Slowtrin danne en Del af en Standardfigur. Ved at sammensætte 2 Figurer, som f. Eks. Threestep og højre Drejning, vil man opdage, at det sidste Trin af Threestep er det første af højre Drejning, saaledes:

Figurerne særskilt:

Featherstep: S Q Q S — Threestep: Q Q S — Højre Drejning: S Q Q S S S.

Figurerne sammensat:

Featherstep: S Q Q S — Threestep: Q Q S — Højre Drejning: Q Q S S S.

GANGEN FREM OG TILBAGE

En Beskrivelse om Gangen er givet under Oversigten paa Side 12, og før den er rigtigt lært, skal Eleven ikke forsøge sig med Slow-fox, som er den vanskeligste af alle Danse.

Gangen i Slow-fox er omtrent den samme som i Quick-step, men følgende skal bemærkes:

1. Trinnene er ubetydeligt længere end i Quick-step paa Grund af den langsomme Musik.
2. Den langsomme Musik vil resultere i, at Knæene bliver ubetydeligt mere bøjede end i Quickstep.

THREE-STEP

Herren:

Threestep er Grundbevægelsen i Slow-fox. Det kan danses fremad og tilbage. Som Standardfigur begyndes altid med h. F., naar Threestep gaar fremad, og med v. F., naar Threestep gaar tilbage. Naar det er brugt, som en Del af en Figur er det rytmisk det samme, men Trinnene er forandrede i mange Tilfælde. Beskrivelsen forneden er efter et Featherstep.

Kontra Bevægelser:

Hvis det er danset som en særskilt Figur, er der ingen Kontra Bevægelser. Ved en Indtræden til højre Drejning, er der Kontra Bevægelse paa 3.

Op- og nedadgaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 2. Den opadgaende Bevægelse maa ikke være for kraftig.

Hældninger:

Hvis Threestep er danset lige i D.R., er der ingen Hældninger. Naar Threestep er »curvet« hæld til v. paa 1 og 2.

Begynd seende i Danseretningen:

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. H. F. fremad (Hæl) | Q |
| 2. V. F. fremad (Taa) | Q |
| 3. H. F. fremad (Hæl) | S |

Øvede Dansere »curver« ofte denne Figur ubetydeligt til v. efter Featherstep. Drejningen kommer fra det forud-gaaende Slowtrin.

NB.

Et godt Raad ang. Rytmen i Threestep er: vær hurtig paa det første Quick og lidt langsommere med det andet. Alle Trinnene skal være lange. Det 2det Trin vil være ubetydeligt kortere end de øvrige paa Grund af den opadgaende Bevægelse, medens det 3die Trin (det første af h. Drejningen) vil være noget længere.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Hvis Threestep er danset som en særskilt Figur, er der

ingen Kontra Bevægelser. Ved en Indtræden til højre Drejning er der Kontra Bevægelse paa 3.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 2.

Hældninger:

Hvis Threestep er danset lige i D.R., er der ingen Hældning. Naar Threestep er »curvet« til h. hæld til h. paa 1 og 2.

Begynd med Ryggen i Danseretningen:

- | | |
|------------------|---|
| 1. V. F. tilbage | Q |
| 2. H. F. tilbage | Q |
| 3. V. F. tilbage | S |

Øvede Dansere »curver« ofte denne Figur ubetydeligt til h. efter et Featherstep. Drejningen kommer fra det forudgaaende Slowtrin.

FEATHER-STEP

Herren:

Featherstep bestaar af et Slowtrin efterfulgt af en Type af Threestep i hvilket Herren gaar outside Damen paa det 2det Quick Trin. Den opadgaaende Bevægelse er ogsaa taget tidligere. Det kan danses i D.R. diag. mod Midten eller diag. mod Væggen.

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 1 og 4. Kontra Bevægelsestilling paa 3.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3. Den opadgaaende Bevægelse skal være svag.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3.

Begynd og slut seende i D.R.

1. H. F. fremad, drej Kroppen ubetydeligt til h. S

2. V. F. fremad i samme Retning, men Kroppen drejes ubetydeligt imod Væggen. Q

3. H. F. fremad outside Damen. ubetydeligt foran v. F. Q

4. V. F. fremad lige for Damen. Slut seende i D.R. S

Der drejes meget forskelligt blandt de forskellige gode Dansere. Prøv paa at slutte ca. 6 Tommer til højre for D.R.

NB.

Gangen outside Partneren paa det 3die Trin kræver stor Opmærksomhed, ellers vil det resultere i en grim Hoftebevægelse. Hofterne maa holdes rette og sammen hele Tiden. Kontra Bevægelse paa det 1ste Trin resulterer i, at Damens 2det Trin gaar ubetydeligt til hendes v. Side, hvilket vil give Plads for Herrens 3die Trin til at gaa outside Damen, uden at tabe Hoftekontakten. Baade Herren og Damen placerer det 3die Trin ubetydeligt paa tværs af Kroppen i Kontra Bevægelses Stilling.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 1 og 4. K.B.S. paa 3.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3

Begynd med Ryggen i D.R.

1. V. F. tilbage, drej Kroppen ubetydeligt til h. S

2. H. F. tilbage, drej Kroppen ubetydeligt til h. henimod Væggen Q

3. V. F. tilbage, ubetydeligt bagved h. F. Partneren outside Q

4. H. F. tilbage, Partneren lige for. Slut med Ryggen i D.R. S

Der udføres en svag »Curve« til v.

HØJRE DREJNING

Herren:

Højre Drejning bestaar af en aaben Drejning (Three-step) og en Type af Hældrejning kaldet »Pull-step«.

Højre Drejning kan bruges baade i Hjørner og paa langs af Salen.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1. og 4. Ringe Kontra Bevægelse paa 6.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2. og 3, og en svag Hældning til v. paa 5.

Begynd seende i D.R. Slut diag. mod Midten eller seende i den nye D.R.

- | | |
|---|---|
| 1. H. F. fremad, drej Kroppen til h. | S |
| 2. V. F. til Siden paa tværs af D.R. | Q |
| 3. Fortsæt Drejningen paa v. Fodballe og gaa tilbage paa h. F. | Q |
| 4. V. F. tilbage lige i D. R., drej Kroppen til h. | S |
| 5. Træk h. F. tilbage, paa samme Tid drej paa v. Hæl, slut med h. F. ved Siden af v. F., Fødderne parallelle og omkring 6—8 Tommer fra hinanden. Vægten paa h. F. | S |
| 6. V. F. fremad | S |

a) Naar højre Drejningen er paa langs af Salen udføres $\frac{1}{2}$ Drejning paa 1. 2. 3. og $\frac{1}{3}$ Drejning paa 4. 5. 6. Slut diag. mod Midten, derefter et Featherstep og en venstre Figur.

b) Hvis 4. 5. 6. af højre Drejning er taget i et Hjørne, bliver Drejningen som følger: Udfør $\frac{1}{2}$ Drejning paa 1. 2. 3. og $\frac{1}{4}$ Drejning paa 4. 5. 6., saaledes at der sluttes i den nye D.R., derefter Featherstep, Threestep og højre Drejning, eller Featherstep og v. Bølge.

NB.

Hover Feather kan følge efter 5. Trin af h. Drejningen.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 4. Ubetydelig Kontra Bevægelse paa 6.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3, den opadgaaende Bevægelse er svag. Det 5te Trin er taget paa Fodballen, men der er ingen opadgaaende Bevægelse.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3. Hæld svagt til h. paa 5.

Begynd med Ryggen i D.R., slut med Ryggen diag. mod Midten eller i den nye D.R.

- | | |
|---|---|
| 1. V. F. tilbage, drej Kroppen til h. | S |
| 2. Slut h. F. til v. F., drej paa v. Hæl. Slut seende i D.R. Vægten paa h. F. (Hældrejning) | Q |
| 3. V. F. fremad (Taa) | Q |
| 4. H. F. fremad, drej Kroppen til h. (Hæl) | S |
| 5. V. F. til Siden ubetydeligt paa tværs af D.R. | S |
| 6. Brush h. F. op til v. F. og gaa saa tilbage paa h. F. | S |

Udfør $\frac{1}{2}$ Drejning mellem 1. og 3. $\frac{1}{3}$ Drejning paa 4. 5. 6. Slut med Ryggen diag. mod Midten, eller $\frac{1}{4}$ Drejning for at slutte med Ryggen i den nye D.R., hvis h. Drejningen er taget i et Hjørne.

Hold Hofterne godt fremad, naar det tredie Trin tages. Naar v. F. svinger til Siden ind foran Herren paa det 5te Trin skal det foregaa ganske langsomt og naar h. F. brushes til v. F. paa det 6te Trin, skal Knæene holdes godt bøjede.

NB.

Hover Feather kan følge efter 5. Trin af h. Drejningen.

VENSTRE DREJNING

Herren:

Venstre Drejning bestaar af en aaben Drejning med Featherstep Afslutning.

Den kan ikke bruges til Drejning i Hjørner

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 4 og paa 7. Det 6te Trin er placeret i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3, gaa igen op i Slutningen af 4, ned i Slutningen af 6. Den opadgaaende Bevægelse paa sidste Del af Figuren er mere tydelig end paa første Del.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3, hæld til h. paa 5 og 6.

Begynd seende diag. mod Midten og slut diag. mod Væggen.

- | | |
|--|---|
| 1. V. F. fremad, drej Kroppen til v. | S |
| 2. H. F. til Siden paa tværs af D.R. | Q |
| 3. Fortsæt med at dreje paa h. Fodballe og gaa tilbage paa v. F. | Q |
| 4. H. F. tilbage lige i D.R. og drej Kroppen til v. | S |
| 5. V. F. til Siden og ubetydeligt fremad | Q |
| 6. H. F. fremad diag. mod Væggen outside Partneren | Q |
| 7. V. F. fremad lige for Partneren | S |

Udfør $\frac{1}{3}$ Drejning mellem 1 og 3 og $\frac{1}{3}$ Drejning mellem 4 og 7.

NB.

Pas paa at Benet ikke svinger udefter paa det 3die Trin, det skal holdes godt bagved Kroppen. Det 6te Trin skal være placeret i K.B.S. for at holde Hofterne i Kontakt med hinanden. Foran en venstre Drejning dances et Featherstep diag. mod Midten, det sidste Trin af Featherstep er det 1ste af v. Drejning. Efter v. Drejning kan dances Threestep og h. Drejning eller Change of Direction.

Damen:

V. Drejning bestaar af et Grundtrin efterfulgt af en

Hældrejning med et Featherstep som Afslutning. Før v. Drejning kan dances et Featherstep diag. mod Midten.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 4 og paa 7. Det 6te Trin er placeret i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3, gaa igen op i Slutningen af 4, ned i Slutningen af 6. Den opadgaaende Bevægelse maa ikke være for stor.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3, hæld til v. paa 5 og 6.

Begynd v. Drejning med Ryggen diag. mod Midten. Slut med Ryggen diag. mod Væggen.

- | | |
|--|---|
| 1. H. F. tilbage, drej Kroppen til v. | S |
| 2. Slut v. F. til h. F., drej paa h. Hæl. Slut seende i D.R. Vægten paa v. F. | Q |
| 3. H. F. fremad | Q |
| 4. V. F. fremad, drej Kroppen til v. | S |
| 5. H. F. til Siden og ubetydeligt tilbage | Q |
| 6. Fortsæt Drejningen ubetydeligt og gaa tilbage paa v. F. diag. mod Væggen, Partneren outside | Q |
| 7. H. F. tilbage, Partneren lige for | S |

Udfør $\frac{1}{3}$ Drejning mellem 1 og 3 og $\frac{1}{3}$ Drejning mellem 4 og 7.

NB.

Hold Hofterne godt fremad naar 3die og 4de Trin tages. Damen skal have Ryggen lige imod Væggen paa 5 og 6 endskønt det 6te Trin vil gaa ubetydeligt paa tværs af Kroppen i en Retning diag. mod Væggen.

VENSTRE BØLGE

Herren:

V. Bølge bestaar af de første 4 Trin af v. Drejning kun drejende $\frac{1}{3}$ Drejning, et Threestep og saa Pull Step (5. 6. af h. Drejning). Før Bølgen kan dances et Featherstep.

V. Bølge kan danses i mange forskellige Retninger, det er den mest almindelige, der her er beskrevet.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1. 4. og 7, let Kontra Bevægelse paa 9.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3, gaa igen op i Slutningen af 5, ned i Slutningen af 6. Den opadgaaende Bevægelse maa ikke være for stor.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2. og 3. hæld til h. paa 5 og 6. Hæld svagt til v. paa 8.

Begynd seende i D.R. Slut seende diag. mod Midten eller i den nye D.R.

- | | |
|---|---|
| 1. V. F. frem, drej Kroppen til v. | S |
| 2. H. F. til Siden stadig drejende | Q |
| 3. V. F. tilbage diag. mod Væggen | Q |
| 4. H. F. tilbage diag. mod Væggen, Kroppen drejes til v. | S |
| 5. V. F. tilbage næsten lige i D.R. | Q |
| 6. H. F. tilbage lige i D.R. | Q |
| 7. V. F. tilbage lige i D.R. Kroppen drejes til h. | S |
| 8. Træk h. F. tilbage, drej samtidig paa v. Hæl. Slut med h. F. ved Siden af v. F. Fødderne parallelle og omkring 6—8 Tommer fra hinanden. Vægten paa h. F. | S |
| 9. V. F. fremad | S |

Nedenstaaende bringes nogle forskellige Stillinger i hvilke Bølgen kan danses. Naar Featherstep danses foran, er det sidste Trin af Featherstep lig med det første af Bølgen:

a) Langs Siderne af Salen —

Featherstep lige i D.R. Udfør $\frac{1}{3}$ Drejning paa Trinnene 1 til 4 af Bølge, det 4de Trin er taget tilbage diag. mod Væg-

gen. Drej ubetydeligt paa 4de Trin, saa at det følgende Threestep (Trinnene 5. 6. 7.) slutter med Ryggen i D.R. Derefter Featherstep mod Midten ind i en venstre Figur.

b) Nær et Hjørne —

Featherstep lige i D.R. Udfør Trinnene 1 til 7 af Bølge som i Sammensætningen: a.

Paa det 7ende Trin skal Herren være ved et Hjørne af Salen. Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning paa 7. 8. 9. og slut i den nye D.R.

Damen:

V. Bølge bestaar af de første 4 Trin af venstre Drejning (kun drejende $\frac{1}{3}$ Drejning) et Threestep og et Brush (5. 6. af højre Drejning).

V. Bølge kan danses efter et Featherstep og det sidste Trin af Featherstep vil saa blive det 1ste af Bølgen.

Kontra Bevægelser:

Stærke Kontra Bevægelser paa 1. 4. og 7, svagere Kontra Bevægelse paa 9.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3, gaa igen op i Slutningen af 5, ned i Slutningen af 6. Den opadgaaende Bevægelse maa ikke være for stor.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3. Hæld til v. paa 5 og 6. Hæld svagt til h. paa 8.

Begynd med Ryggen i D.R. Slut med Ryggen diag. mod Midten eller i den nye D.R.

- | | |
|---|---|
| 1. H. F. tilbage, drej Kroppen til v. | S |
| 2. Slut v. F. til h. F., drej paa h. Hæl. Slut diag. mod Væggen, Vægten paa v. F. | Q |
| 3. H. F. fremad diag. mod Væggen | Q |
| 4. V. F. fremad diag. mod Væggen, Kroppen drejes til v. | S |
| 5. H. F. fremad næsten lige i D.R. | Q |

- | | |
|--|---|
| 6. V. F. fremad lige i D.R. | Q |
| 7. H. F. fremad lige i D.R., drej Kroppen til h. | S |
| 8. V. F. til Siden paa tværs af D.R. | S |
| 9. Brush h. F. op til v. F. og gaa saa tilbage paa h. F. | S |

Angaaende Antallet af Drejninger, se Notitsen om Herrens Trin.

N.B. Damen kan hjælpe Herrens baglæns Bevægelse ved at holde Hofterne godt fremad mod ham i Trinnene 4 til 7. Balancen skal imidlertid holdes lidt tilbage fra Hofterne.

CHANGE OF DIRECTION

Herren:

Change of Direction bestaar af 2 Trin »Slow — Slow« og er mest brugt efter en v. Drejning.

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 2

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Ingen.

Hældninger:

Hæld til v. naar h. F. gaar fremad og naar v. F. sluttet til.

1. H. F. diag. fremad glidende langs Gulvet paa Inder-siden af Foden. Med Knæene godt bøjedede brush v. F. op til h. F., paa samme Tid drej op til $\frac{1}{2}$ Drejning til v. paa h. Fodballe, men hold h. Hæl nede. S
2. V. F. fremad paa tværs af Kroppen. S

$\frac{1}{4}$ Drejning er det mest almindelige at dreje, men det afhænger iøvrigt af, hvad der følger efter og hvor den danses.

Sammensætninger:

- a) Dans v. Drejning og et Change of Direction, udfør $\frac{1}{4}$ Drejning paa Change of Direction og derefter Featherstep diag. mod Midten.

b) I et Hjørne efter en venstre Drejning —

Udfør $\frac{1}{3}$ Drejning og slut seende i den nye D.R. eller $\frac{1}{2}$ Drejning for at slutte diag. mod Midten i den nye D.R.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 2

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Ingen.

Hældninger:

Hæld til h. naar v. F. gaar tilbage og naar h. F. slutter til.

1. V. F. diag. tilbage — ikke for langt Trin, med Knæene godt bøjedede, brush h. F. til v. F., paa samme Tid drej op til $\frac{1}{2}$ Drejning til venstre. Drej paa v. Fodballe. S
2. H. F. tilbage paa tværs af Kroppen S

N.B. Damens 1ste Trin maa ikke være saa langt som Herrens, da hun ellers vil slutte paa hans h. Side, naar Drejningen er færdig. Naar h. F. brushes op til venstre vil h. Taa være ud for v. Vrist, ikke Taa til Taa.

IMPETUS DREJNING

Herren:

Impetus er en meget populær Figur i Slow-fox og er ogsaa brugt en Del i andre Danse. Den er lettest at udføre i Hjørner, da Drejningen saa er betydelig mindre, men kan ogsaa danses paa langs af Salen.

Den er almindeligvis danset efter 3 Trin af højre Drejning og efterfulgt af sidste Del af venstre Drejning.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 4.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til venstre paa 2 og 3. (Det er dog ret alm. kun at hælde paa 2).

Dans 1. 2. 3. af højre Drejning, S Q Q. Slut med Ryggen i D.R. Fortsæt derefter:

1. V. F. tilbage drej Kroppen til h. S
2. Slut h. F. til v. F., drej paa v. Hæl. Slut med Vægten paa h. F. (det er en Hældrejning). Q
3. Fortsæt Drejningen paa h. Fodballe og gaa til Siden paa v. F. Q
4. H. F. tilbage diag. mod Midten, drej Kroppen til v. S

Derefter 5. 6. 7 af venstre Drejning Q Q S

Der drejes $\frac{1}{2}$ Drejning mellem 1 og 2 og $\frac{1}{3}$ Drejning mellem 2 og 3.

N.B. Endskønt det 3die Trin er bevæget sidelæns vil det slutte i en diag. Stilling paa sidste Del.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 4.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3. Det 2det Trin er taget paa Fodballen. Den opadgaaende Bevægelse er højest, naar Drejningen er udført.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2—3. (Det er dog ret alm. kun at hælde paa 2).

Dans 1. 2. 3. af højre Drejning S Q Q. Slut seende i D.R. Fortsæt derefter:

1. H. F. fremad, drej Kroppen til h. (frem paa Hælen) S
2. V. F. til Siden paa tværs af Danseretningen Q

3. Fortsæt Drejningen paa v. Fodballe og tag et lille Trin diag. fremad med h. F. paa Taaen Q

4. V. F. fremad, drej til v. S

Derefter 5. 6. 7. af venstre Drejning Q Q S

Der drejes $\frac{1}{2}$ Drejning mellem 1 og 2, $\frac{1}{3}$ Drejning mellem 2 og 3. Naar der danses i et Hjørne, vil Drejningen blive betydelig mindre.

NB.

Paa 3die Trin skal h. F. brushes op til v. F. førend man gaar diag. fremad; Kroppen maa svinge godt fremad paa 1ste Trin for at hjælpe Herrens Drejning.

TELEMARK (lukket Telemark)

Herren:

Telemark er almindeligvis begyndt og sluttet med Featherstep, det sidste Featherstep begynder outside Partneren.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1. Det 4de Trin er taget godt paa tværs af Kroppen i K.B.S. og Kontra Bevægelse er ogsaa brugt til at curve Featherstep ubetydeligt til h.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3. Den opadgaaende Bevægelse er tydelig.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3.

Begynd seende diag. mod Midten. Slut seende diag. mod Væggen.

1. V. F. fremad, drej Kroppen til v. S
2. H. F. til Siden paa tværs af D.R. Q
3. Fortsæt Drejningen paa h. Fodballe og tag et lille Trin til Siden paa v. F. Slut seende mod Væggen Q
4. H. F. fremad diag. mod Væggen outside Partneren S

Derefter 2. 3. 4. af Featherstep slut seende diag. mod Væggen Q Q S

Udfør $\frac{3}{4}$ Drejning paa hele Figuren

NB.

Pas paa ikke at faa Fødderne for tæt sammen paa 3die Trin, da Kroppen i saa Fald vil faa for stor Drejning. Telemark kan danses direkte efter et Change of Direction.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1. Det 4de Trin er taget tilbage paa tværs af Kroppen i K.B.S. og Kontra Bevægelse er ogsaa brugt til at curve Featherstep ubetydeligt til v.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3. Den opadgaaende Bevægelse maa ikke være for pludselig.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3.

Begynd med Ryggen diag. mod Midten og slut med Ryggen diag. mod Væggen:

1. H. F. tilbage, drej Kroppen til v. S
2. Slut v. F. til h. F., drej paa h. Hæl. Slut seende i D.R. Vægten paa v. F. Q
3. Fortsæt Drejningen paa v. Fodballe og gaa til Siden paa h. F. Ryggen parallelt med Væggen Q
4. V. F. tilbage diag. mod Væggen. Partneren outside S

Derefter 2. 3. 4. af Featherstep. Slut med Ryggen diag. mod Væggen Q Q S

Udfør $\frac{3}{4}$ Drejning paa hele Figuren.

AABEN TELEMARKE

Herren:

Aaben Telemark er en Variation af Telemark i hvilket det 3die og 4de Trin er taget i P.S. Den danses efter

et Featherstep diag. mod Midten og kan afsluttes med Ving og v. Drejning. Det 4de Trin af Telemark bliver saa det 1ste af Ving.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1. Det 4de Trin er taget paa tværs af Kroppen i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3.

Begynd seende diag. mod Midten.

1. V. F. fremad, drej Kroppen til v. S
2. H. F. til Siden paa tværs af D.R. Q
3. Fortsæt Drejningen paa h. Fodballe og gaa til Siden paa v. F. — slut i P.S.
4. H. F. frem i P.S., kryds godt igennem S

Herrens og Damens Drejninger er forskellige i denne Figur.

Herren udfører næsten $\frac{3}{4}$ Drejning.

Naar Herren fortsætter Drejningen paa 2'det Trin, maa han føre Damen med et svagt Tryk af h. Haands Haandrod. Han maa tydeligt tilkendegive, at han drejer i P.S.

Aaben Telemark kan efterfølges af Ving og v. Drejning eller man kan fra Aaben Telemark gaa direkte frem i Featherstep (5. 6. 7. af v. Drejning).

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1. Det 4de Trin er taget paa tværs af Kroppen i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3.

Begynd med Ryggen diag. mod Midten.

1. H. F. tilbage, drej Kroppen til v. S
2. Slut v. F. til h. F., drej paa h. Hæl (Hældrejning)
Slut seende i D.R. Q
3. Fortsæt Drejningen ubetydeligt, og gaa frem paa
h. F. i P.S. Q
- 4 V. F. frem i P.S. Kryds godt igennem S

Damens og Herrens Drejninger er forskellige i denne Figur.
Damen drejer ca. $\frac{1}{3}$ Drejning til v.

WING

Herren:

Dette er en Variation, som er blevet meget populær. Den er taget efter aaben Telemark og efterfulgt af et Trin fremad paa v. F. paa venstre Side af Damen. Det 4de Trin af aaben Telemark bliver det 1ste af Wing og er taget paa tværs af v. F.

Kontra Bevægelser:

Det 1ste Trin er taget i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Der er ingen op- og nedadgaaende Bevægelser og ingen Hældninger.

Dans 1. 2. 3. af aaben Telemark, slut i P.S.

1. H. F. fremad paa tværs af Kroppen i P.S. og med
Kroppen drejet til v. S
- 2—3. Med Vægten paa h. F. fortsættes Drejningen ubetyde-
ligt til v. paa h. Fodballe, men hold Foden flad. Q Q

Slut seende i D.R. med Fødderne paa Linie h. F. foran. Gaa nu fremad paa v. F. paa v. Side af Damen og ind i:

a) V. Drejning

b) En lukket Telemark

c) I et Hjørne: en Hover Telemark

Der drejes op til $\frac{1}{4}$ Drejning til v.

NB.

I denne Figur maa Herren ved et svagt Tryk med sin h. Haands Haandrod paa Damens v. Side, føre hende i P.S. og over paa sin v. Side. Naar Drejningen til v. er udført, skal v. F. være sluttet til h. F. uden at overføre Vægten til denne.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Det 1ste og 3die Trin er taget i K.B.S., ubetydelig Kontrabevægelse er ogsaa brugt paa 1.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 3.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3.

Dans 1. 2. 3. af aaben Telemark. Slut i P.S.

1. V. F. fremad i P.S., drej til v. og begynd at gaa
rundt om Herren S
2. Lille Trin fremad paa h. F. (Nu foran Herren, men
stadig ubetydeligt i P.S.) Q
3. Lille Trin fremad paa v. F. (Nu paa Herrens v.
Side) Q

Gaa tilbage paa h. F. med Herren outside paa v. Side og slut som beskrevet i Notitsen om Herrens Trin.

Drej op til $\frac{1}{2}$ Drejning til v.

HOVER TELEMAR

Herren:

Hover Telemark er en meget tiltrækkende Variation. I Stedet for at dreje paa 2det Trin af Telemark vil Damen »hover« og genindsætte det 3die Trin i omtrent den samme Stilling, som den er begyndt.

Den er sædvanligvis danset, naar Herren gaar fremad paa v. F. outside Partneren. Den kan bruges direkte efter et Featherstep, og er bedst at udføre i et Hjørne. En glimrende Sammensætning er:

Nær et Hjørne dances et Featherstep efterfulgt af en aaben Telemark (Rytme: S Q Q S Q Q S), derefter Wing (Q Q) og Hover Telemark (S Q Q S).

Det 4de Trin af Featherstep bliver det 1ste af aaben Telemark og det 4de Trin af aaben Telemark bliver det 1ste af Wing.

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelser paa 1 og 4.

Op- og nedadgaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3. Det 2det Trin er taget paa den inderste Kant af Foden.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2. (Standard Teknikken siger: hæld til v. paa 2 og 3).

Slut seende i D.R. og fortsæt som følger:

1. V. F. fremad outside Partneren paa v. Side, drej Kroppen til v. S
2. H. F. til Siden (godt $\frac{1}{4}$ Drejning til v. — slut seende i den nye D.R.) og lad v. F. slutte ubetydeligt henimod h. F. Q
3. Overfør Vægten til v. F. og bevæg den til Siden til den originale Stilling uden at dreje Q
4. H. F. fremad outside Partneren paa hendes h. Side S

Fortsæt med 2. 3. 4. af Featherstep (Q Q S) tag en Retning enten i den nye D. R. eller diag. mod Midten.

Der drejes $\frac{1}{4}$ Drejning til v. paa 1ste Trin.

NB.

Knæene skal være godt bøjede mellem det 2det og 3die Trin, det v. Knæ snarere vendt henimod det h. Hover Telemark kan dances efter Featherstep eller venstre Drejning som ender diag. mod Væggen. Naar der dances paa denne Maade vil det 1ste Trin være lige for Damen (ikke outside paa hendes v. Side). $\frac{1}{4}$ Drejning til v. vil blive udført for at slutte diag. mod Midten.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 1 og 4.

Op- og nedadgaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3. 2det Trin er taget paa inderste Kant af Foden.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 (Standard Teknikken er 2 og 3).

Dans Featherstep, aaben Telemark og Wing. Fortsæt som følger:

1. H. F. tilbage, Partneren outside paa v. Side. Drej Kroppen til v. S
2. Drej paa h. Hæl og tag et lille Trin til Siden paa v. F. Lad h. F. slutte ubetydeligt henimod v. F. Q
3. Overfør Vægten til h. F., bevæg den til Siden til dens virkelige Stilling uden at dreje Q
4. V. F. tilbage i den nye D.R. Partneren outside paa h. Side S

Fortsæt med 2. 3. 4. af Featherstep (Q Q S)
Der drejes $\frac{1}{4}$ Drejning til v. paa 1.

HOVER FEATHER

Herren:

Hover Feather bestaar af 3 Trin og er danset efter at Herren har udført Pull Step. Den bedste Stilling at bruge den efter, er givet i Notitsen forneden.

Den er beskrevet fra den mest populære Stilling, som er efter det 5te Trin af en højre Drejning.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 3. Det 2det Trin er i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af det forudgaaende Trin, ned i Slutningen af 2.

Hældninger:

Kroppen hælder til v. paa Pull Step, hæld til v. paa 1 af Hover Feather.

Dans Trinnene 1 til 5 af h. Drejning. Slut seende diag. mod Midten, fortsæt som følger:

1. I Slutningen af Pull Step (5te Trin af højre Drejning) gaa op paa Tærne og sæt v. F. diag. fremad Q
2. H. F. fremad outside Partneren Q
3. V. F. fremad diag. mod Midten S

Dans en venstre Drejning bagefter.

Der er ingen Drejning hverken for Damen eller Herren.

NB.

Paa det 5te Trin af h. Drejning skal Knæene være godt bøjede og det v. Knæ skal vende henimod det h. Knæ uden at v. Taa forlader Gulvet. Dette giver „Hover“-Udførelsen. Hover Feather kan ogsaa bruges efter det 8nde Trin af venstre Bølge. Hover Feather kan ogsaa indbefattes som en Del af højre Hover Telemark og højre Twist Drejning.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stæk Kontra Bevægelse paa 3. Det 2det Trin er taget i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af det forudgaaende Trin, ned i Slutningen af 2.

Hældninger:

Kroppen hældes til h. paa Brush Trinnet (5te Trin af h. Drejning). Hæld til h. paa 1 af Hover Feather.

Dans Trinnene 1 til 5 af h. Drejning. Slut med Ryggen diag. mod Midten:

1. Naar 5te Trin af h. Drejning er taget, skal h. F. brushes henimod v. F. Paa samme Tid gaa op paa Tærne.
Sæt nu h. F. diag. tilbage Q
2. V. F. tilbage, Partneren outside Q
3. H. F. tilbage, diag. mod Midten S

Dans derefter en venstre Figur.

Der er ingen Drejning hverken for Damen eller for Herren.

HØJRE HOVER TELEMARKE

Herren:

Dette er en meget interessant Figur, men den kræver fast Kontrol fra Herrens Side. Den kan bruges i Hjørner i Stedet for højre Drejning og kan ogsaa bruges paa langs af Salen. Den er beskrevet efter den sidste Stilling.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 6. Det 5te Trin er i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 3, ned i Slutningen af 5. Det (.det Trin er udført paa Fodballen.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2, hæld til v. paa 4.

Begynd seende diag. mod Væggen, slut seende diag. mod Midten.

1. H. F. fremad, drej Kroppen til h. S
2. V. F. til Siden paa tværs af D.R. Q

3. Fortsæt Drejningen først paa v. Fodballe og saa paa v. Hæl og træk h. F. henimod v. F. (som i Pull Step). Slut seende diag. mod Midten og begynd at hæve op paa Taaspidserne Q
4. Genindsæt v. F. diag. fremad Q
5. H. F. fremad outside Partneren Q
6. V. F. fremad diag. mod Midten S

Dans derefter en venstre Figur.

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning mellem 1 og 2 og $\frac{1}{2}$ Drejning mellem 2 og 3.

Dygtige Dansere skynder sig paa Takten af det 2det og 3die Trin, det giver mere »Hover«-Udførelse.

Sammensætninger:

- a) Venstre Drejning efterfulgt af Threestep skal fortsættes i en Retning diag. mod Væggen. Højre Hover Telemark slutter diag. mod Midten.
- b) Featherstep, Threestep taget lige i D.R. og slutter nær et Hjørne; derefter Højre Hover Telemark, der drejes lidt over $\frac{1}{2}$ Drejning til h. Slut seende diag. mod Midten af den nye D.R.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 6. Det 5te Trin er i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 3, ned i Slutningen af 5. Det 3die Trin er paa Fodballen.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2, hæld til h. paa 4.

Begynd med Ryggen diag. mod Væggen.

1. V. F. tilbage, drej Kroppen til h. S
2. Slut h. F. til v. F., drej paa v. Hæl. (Hældrejning) Q

3. Fortsæt Drejningen paa h. Fodballe og gaa til Siden paa v. F. paa tværs af Herren. Slut med Ryggen diag. mod Midten og lad h. F. brushe henimod v. F. Hæv op paa Tærne Q
4. Sæt h. F. diag. tilbage Q
5. V. F. tilbage, Partneren outside Q
6. H. F. tilbage, diag. mod Midten S

Udfør $\frac{3}{4}$ Drejning til h. eller mindre i Følge den Stilling i hvilken Figuren er danset. Se Notitsen om Herrens Trin.

HØJRE TWIST DREJNING

Herren:

Højre Twist Drejning kan ogsaa bruges i Stedet for højre Drejning. Den kan udføres i et Hjørne eller langs Siderne af Salen. Den sidste Maade at danse den paa er beskrevet forned.

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 8. Det 7ende Trin er i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 5, ned i Slutningen af 7.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2 og 3, hæld til v. paa 6.

Begynd diag. mod Væggen. Slut diag. mod Midten.

1. H. F. frem, drej Kroppen til h. S
2. V. F. til Siden paa tværs af D.R. Q
3. Fortsæt Drejningen ubetydeligt til h. og tag et lille Trin tilbage paa h. F. paa Fodballen, kryds den godt bagved v. F. Nu Ryggen i D.R. &
- 4-5 Hold Fødderne saa flade som muligt, twist begge Fødder $\frac{1}{3}$ Drejning til h. Slut seende diag. mod Midten med Fødderne adskilt og hæv langsomt op paa Tærne som i Hover Feather Q S

6-7-8 Sæt v. F. diag., fremad og gaa ind i Hover Feather Q Q S

Udfør $\frac{3}{4}$ Drejning til h. mellem Trinnene 1 og 5. Naar den dances i et Hjørne begynd da seende i D.R. og drej ubetydeligt mindre, saa den sluttet seende diag. mod Midten i den nye D.R.

NB.

Naar Herren har taget sit 2det Trin maa han føre sin Dame ud paa sin h. Side, saaledes at hun tager Trinnene 3, 4, 5 rundt om ham. I Slutningen af det 5te Trin vil hun saa være lige for Herren igen, den opadgaaende Bevægelse i Slutningen af 5 maa ikke være for stejl. Trinnene 2 og 3 har kun $\frac{1}{2}$ Taktslag hver, og det er denne Hurtighed af Drejningen efterfulgt af en langsom opadgaaende Bevægelse og Hover, som gør Figuren saa tiltrækkende.

Nogle Dansere tager 2det Trin til Siden paa Hælen medens andre tager Trinnet paa Fodballen. Den sidste Maade foretrækkes.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Stærk Kontra Bevægelse paa 1 og 8. Det 7ende Trin er i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 5, ned i Slutningen af 7. Trinnene 3. 4. 5. er taget paa Fodballen.

Hældninger:

Hæld til v. paa 2 og 3, hæld til h. paa 6.

- | | |
|--|---|
| 1. V. F. tilbage, drej Kroppen til h. | S |
| 2. Slut h. F. til v. F., drej paa v. Hæl (Hældrejning) | Q |
| 3. Meget lille Trin fremad paa v. F. lige i D.R. outside Partneren | & |
| 4. Meget lille Trin fremad paa h. F. og gaa rundt om Herren | Q |
| 5. Meget lille Trin fremad diag. paa v. F. stadig gaaende rundt om Herren og med Ryggen diag. mod Midten. Lad h. F. brushe op imod v. F. | S |

6-7-8 Sæt h. F. diag. tilbage og gaa ind i en Hover Feather Q Q S

Udfør $\frac{3}{4}$ Drejning til h. mellem Trinnene 1 og 5. Ubetydeligt mindre Drejning. naar den dances i et Hjørne.

WEAVE

Herren:

Weave er en meget populær Variation. Den kan dances baade paa langs af Salen og i Hjørner.

Den er beskrevet som den bruges paa langs af Salen.

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelser paa 1. 4. 7. Det 3die Trin og 6te Trin er i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 6 (Se Notitsen forneden).

Hældninger:

Hæld til v. paa 2. 3. Hæld til h. paa 5. 6.

Begynd seende i D.R. og dans Trinnene 1—4 af venstre Bølge. Slut med Ryggen diag. mod Væggen og begynd Weave fra denne Stilling:

- | | |
|---|---|
| 1. Overfør Vægten frem til v. F., drej Kroppen til v. | Q |
| 2. H. F. til Siden, Ryggen diag. mod Midten | Q |
| 3. V. F. tilbage diag. mod Midten, Partneren outside | Q |
| 4. H. F. tilbage diag. mod Midten, Partneren ligefor, Kroppen drejet til v. | Q |

— De næste 3 Trin er de samme som Trinnene 5. 6. 7. af v. Drejning

- | | |
|--|---|
| 5. V. F. til Siden og let fremad, Kroppen vendt mod Væggen | Q |
| 6. H. F. fremad outside Partneren | Q |
| 7. V. F. fremad diag. mod Væggen | S |

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning mellem 1 og 2. Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning mellem 4 og 7.

NB.

Pas paa ikke at lade Vægten falde for meget tilbage paa det 4de Trin af den forudgaaende Bølge, da man ellers vil have Besvær med at overføre Vægten til v. F. igen, og Bevægelsen vil blive tvungen.

Hvis Weave danses i et Hjørne: Dans 1 til 4 af v. Drejning, slut med Ryggen i D.R. Nær et Hjørne: Drej nu $\frac{1}{4}$ Drejning til v. paa Trinnene 1 til 3 af Weave, tag det 4de Trin lige i den nye D.R. og slut med Featherstep diag. mod Væggen i den nye D.R.

Damen:

Weave er for det meste brugt langs Siderne af Salen og er beskrevet som saadan.

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 1. 4. 7. Det 3die og 6te Trin er placeret i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 1, ned i Slutningen af 6.

Hældninger:

Hæld til h. paa 2. 3, hæld til v. paa 5. 6.

Begynd med Ryggen i D.R. og dans 1 til 4 af venstre Bølge. Slut seende diag. mod Væggen og begynd Weave fra denne Stilling.

1. Overfør Vægten tilbage til h. F., drej Kroppen til v. Q
2. Lille Trin til Siden paa v. F., se diag. mod Midten Q
3. H. F. fremad diag. mod Midten, outside Partneren Q
4. V. F. fremad diag. mod Midten, Kroppen drejet til v. Q

— De næste 3 Trin er de samme som Trinnene 5. 6. 7 af v. Drejning.

5. H. F. til Siden og let tilbage, Ryggen imod Væggen Q
6. V. F. tilbage, Partneren outside Q
7. H. F. tilbage, diag. mod Væggen S

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning mellem 1 og 2. Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning mellem 4 og 7.

TOP SPINN

Herren:

Top Spinn er en meget tiltrækkende Variation at danse og samtidig nyttig, idet den bruges til at forandre Retning med, naar en Kollision er truende.

Top Spinn bestaar af to baglæns drejende Trin, som er brugt efter det 6te Trin af en v. Drejning. Disse 2 Trin efterfølges af 5. 6. 7. af v. Drejning.

Det kan lade sig gøre at danse Top Spinn langs Siderne af Salen, men er bedst at udføre i et Hjørne.

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 2 og 5. Det 1ste og 4de Trin er placeret i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Det forudgaaende Trin paa h. F. er paa Tæerne. Bliv oppe indtil Slutningen af 4de Trin.

Hældninger:

Hæld til h. paa 3 og 4.

Begynd nær et Hjørne og dans 1—6 af v. Drejning. Slut med h. F. paa v. Side af Partneren, bliv oppe paa Tæerne.
S Q Q S Q Q

1. Drej Kroppen til v. bevæg v. F. ubetydeligt til højre bagved h. F. og direkte imod D.R. Partneren outside Q
2. H. F. tilbage imod D.R. Partneren lige for, Kroppen drejet til v. Q

— De næste 3 Trin er de samme som Trinnene 5. 6. 7 af venstre Drejning.

3. V. F. til Siden og ubetydeligt fremad, se diag. mod Væggen i den nye D.R. Q
4. H. F. fremad langs den nye D.R. outside Partneren og Kroppen stadig vendt ubetydeligt diag. mod Væggen Q
5. V. F. fremad lige for Damen. Kroppen vender nu lige i den nye D.R. S

I Sammensætningen ovenfor er der udført $\frac{1}{3}$ Drejning. Naar den er taget i andre Stillinger, kan der drejes op til $\frac{1}{2}$ Drejning.

Sammensætninger:

- a) Naar Top Spinn dances i et Hjørne, kan Trinnene 3. 4. 5 af Top Spinn tages diag. mod Væggen i den nye D.R. og efterfølges af et Threestep, som er curved til v. for at slutte i D.R.
- b) Langs Siderne af Salen —
Dans 1. 2. 3. af højre Drejning efterfulgt af en Impetus S QQ S QQ S). Udfør lidt over $\frac{1}{2}$ Drejning paa Impetus saa at det næste Trin bliver tilbage paa h. F. i en Retning diag. mod Midten imod D.R.
Dans derefter Trinnene 5. 6. af v. Drejning (QQ). Slut med h. F. frem outside Partneren, stands paa dette Trin og fortsæt med Top Spinn.

Damen:

Beskrivelsen forned er som Top Spinn danset i et Hjørne.

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 2 og 5. Det 1ste og 4de Trin er placeret i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Det forudgaaende Trin paa v. F. er paa Tærne. Bliv oppe indtil Slutningen af det 4de Trin.

Hældninger:

Hæld til v. paa 3. 4.

Begynd nær et Hjørne. Dans Trinnene 1—6 af v. Drejning. Slut med v. F. tilbage. Partneren outside. Bliv oppe paa Tærne. S Q Q S Q Q

1. Drej Kroppen til v., bevæg h. F. til v. paa tværs af v. F. Partneren outside. Q
2. V. F. frem imod D.R. stadig drejende til v. Q

— De næste 3 Trin er de samme som Trinnene 5. 6. 7. af v. Drejning.

3. H. F. til Siden og ubetydeligt tilbage, Ryggen diag. mod Væggen i den nye D.R. Q

4. V. F. tilbage langs den nye D.R. Partneren outside Q
5. H. F. tilbage, Partneren ligefor, Ryggen i den nye D.R. S

I Sammensætningen ovenfor udføres $\frac{1}{3}$ Drejning. Drejningen varierer efter den Stilling Top Spinn er taget og der henvises til Herrens Trin.

BOX

Herren:

Box kan dances efter en v. Drejning eller efter Featherstep, som er taget langs Siderne af Salen. Den er beskrevet fra den sidste Stilling.

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 1 og 6. Det tredie og 6te Trin er placeret i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 4, ned i Slutningen af 5,

Hældninger:

Der er ingen Hældninger.

Dans de første 3 Trin af et Featherstep (S Q Q). Fortsæt derefter:

1. V. F. fremad lige i D.R., drej Kroppen til v. S
2. H. F. til Siden langs D.R. og lad v. F. slutte op til den uden Vægt Slut seende mod Midten S
3. V. F. tilbage imod Væggen, Partneren outside S
4. H. F. tilbage imod Væggen, Partneren ligefor Q
5. V. F. til Siden stadig seende mod Midten Q
6. H. F. fremad imod Midten outside Partneren S

Derefter 2. 3. 4. af Featherstep curved til h. for at slutte seende diag. mod Midten eller et Hairpin-Feather.

Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning til v. mellem 1 og 2. Hvis den er danset

efter en v. Drejning udfør $\frac{1}{3}$ Drejning paa disse Trin. Ingen Drejning paa Trinnene 3 til 6.

NB.

Drejningen givet oven for, er den normale Drejning, men det er tilladt at tage 3die Trin diag. tilbage mod Væggen og det 5te Trin diag. fremad mod Midten imod D.R. Der vil i dette Tilfælde blive mere Drejning paa det følgende Featherstep. Hairpin Feather Slutningen er meget tiltrækkende. Dans Trinnene 2, 3 af Featherstep, men curv skarpt til h. og dans saa Trinnene 2, 3, 4 af et Featherstep og slut seende i D.R. Det vil give Rytmen: Q Q Q Q S. Alle Quick Trinnene er taget paa Tæerne og Trinnene er korte.

Damen:

Kontra Bevægelser:

Kontra Bevægelse paa 1 og 6. Det 3die Trin og 4de Trin er placeret i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Gaa op i Slutningen af 4, ned i Slutningen af 5.

Hældninger:

Der er ingen Hældninger.

Dans de første 3 Trin af et Featherstep lige i D.R. (S Q Q).

- | | |
|--|---|
| 1. H. F. tilbage lige i D.R., drej Kroppen til v. | S |
| 2. V. F. til Siden langs D.R. og lad h. F. slutte op til den uden Vægt | S |
| 3. H. F. fremad mod Væggen outside Partneren | S |
| 4. V. F. fremad mod Væggen ligefor Partneren | Q |
| 5. H. F. til Siden foran Herren, Kroppen vendt mod Væggen | Q |
| 6. V. F. tilbage mod Midten, Partneren outside | S |

Derefter 2. 3. 4. af Featherstep. Slut med Ryggen diag. mod Midten. Q Q S

Udfør $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{3}$ Drejning mellem 1 og 2

OUTSIDE SWIVEL

(taget efter aaben Telemark og højre Drejning)

Herren:

Outside Swivel bestaar kun af 2 Trin og er her beskrevet fra den mest populære Stilling.

Kontra Bevægelser:

Aaben Telemark: Kontra Bevægelse paa 1.

Højre Drejning: Kontra Bevægelse paa 1, dette Trin er ogsaa placeret i K.B.S.

Outside Swivel: Kontra Bevægelse paa 1 og 2, begge Trin er placeret i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Aaben Telemark: Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Højre Drejning: Tag andet Trin paa Fodballen og gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Outside Swivel: Ingen opadgaaende Bevægelse.

Hældninger:

Aaben Telemark: Hæld til v. paa 2 og 3.

Højre Drejning: Hæld til h. paa 2 og 3.

Outside Swivel: Ingen Hældninger.

Begynd seende diag. mod Midten og dans 1. 2. 3. af Featherstep. Fortsæt derefter —

Aaben Telemark:

1. V. F. fremad, drej Kroppen til v. S

2. H. F. til Siden paa tværs af D.R. Q

3. Fortsæt Drejningen paa h. Fodballen indtil Ryggen er diag. mod Midten og gaa til Siden paa v. F. Q

Højre Drejning:

1. H. F. fremad paa tværs af Kroppen i P.S. og begynd at dreje til h. S

2. V. F. til Siden, Ryggen i D.R. lige for Partneren Q

3. Fortsæt Drejningen ubetydeligt og gaa tilbage paa h. F. Ryggen diag. mod Væggen Q

Outside Swivel:

1. V. F. tilbage diag. mod Væggen. Partneren outside.
Naar dette Trin er taget tilbage skal Kroppen fortsætte Drejningen ubetydeligt til h., naar h. F. er trukket op foran v. F., men uden Vægt. Baade Herren og Damen er nu i P.S. Herren seende diag. mod Midten. S
2. H. F. fremad paa tværs af Kroppen i P.S. S

Featherstep Afslutning:

Dans Trinnene 2. 3. 4. af Featherstep taget diag. mod Midten og drej Damen lige paa 2 af Featherstep (Q Q S).

Der drejes:

Aaben Telemark: Udfør $\frac{1}{2}$ Drejning til v.

Højre Drejning: Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning til h.

Outside Swivel: Kroppen drejer $\frac{1}{4}$ Drejning til h., men der udføres ingen Drejning paa v. F.

Damen:

Outside Swivel bestaar af 2 Trin, og er her beskrevet fra den mest populære Stilling.

Kontra Bevægelser:

Aaben Telemark: Kontra Bevægelse paa 1.

Højre Drejning: Kontra Bevægelse paa 1. Dette Trin er ogsaa placeret i K.B.S.

Outside Swivel: Kontra Bevægelse paa 1 og 2. Begge Trin er placeret i K.B.S.

Op- og nedadgaaende Bevægelser:

Aaben Telemark: Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Højre Drejning: Det 2det Trin er taget paa Fodbalen. Gaa op i Slutningen af 2, ned i Slutningen af 3.

Outside Swivel: Er danset paa h. Fodballe, men der er ingen opadgaaende Bevægelse.

Hældninger:

Aaben Telemark: Hæld til h. paa 2 og 3.

Højre Drejning: Hæld til v. paa 2 og 3.

Outside Swivel: Ingen Hældning.

Begynd med Ryggen diag. mod Midten og dans 1. 2. 3. af Featherstep, fortsæt derefter —

Aaben Telemark:

1. H. F. tilbage, drej Kroppen til v. S
2. Slut v. F. til h. F., drej paa h. Hæl, slut seende diag. mod Væggen Q
3. H. F. fremad i P.S. Q

Højre Drejning:

1. V. F. fremad paa tværs af Kroppen i P.S. S
2. H. F. fremad og ubetydeligt til h. mellem Herrens Fødder. Kroppen lige for Herren og se diag. mod Væggen Q
3. V. F. fremad, forbered at gaa outside Partneren Q

Outside Swivel:

1. H. F. fremad diag. mod Væggen outside Partneren. Swivel paa h. Fodballe omkring $\frac{1}{2}$ Drejning til h. og slut paa samme Tid v. F. til h. F. uden Vægt. Slut i P.S. S
2. V. F. fremad paa tværs af Kroppen i P.S. og drej Kroppen til v. S

Featherstep Afslutning:

Drej lige for Partneren og dans Trinnene 2. 3. 4. af Featherstep taget tilbage diag. mod Midten Q Q S

Der drejes:

Aaben Telemark: Udfør $\frac{1}{4}$ Drejning til v.

Højre Drejning: Damen udfører ingen Drejning

Outside Swivel: Drej op til $\frac{1}{2}$ Drejning til h. Damen vil dreje en noget mindre Drejning, hvis den er udført i et Hjørne.

BØRNEDANSE

BØRNEDANSENE

kan man f. Eks. inddele i 3 Grupper, og jeg har her nedskrevet dem i den Rækkefølge, jeg mener, de er lettest at lære:

Gruppe 1.

Mester Jacob
Baby Scottish
Tantoli
Skomagerpolka
Fingerpolka
Reinlænderpolka
Lott er død
Ruder Es

Gruppe 2.

Wienerkreutz
Akædian
Mallebrock
Mirella
Scottish
Tyrolervals
Svensk Maskerade
Kong Christians Dans

Gruppe 3.

Bajuska
Maxina
Anglo Dane
La Troika
Varsovienne

BØRNEDANSENE

MESTER JACOB

Børnene løber een og een efter hinanden med Hænderne i Hoften rundt i Salen, slutter efter Klokkeslagene med Ryggen mod Midten.

Frem paa h. Fod til h. (Raaber med Hænderne for Munden »Mester Jacob«).

Frem paa v. Fod til v. (Raaber »M. J.«)
begge Hænder op til Ansigtet »sover du«, paa den anden Side, »sover du«.

Trin til Siden paa h. Fod, »hører du ej Klokken« (Haanden ved Øret).

Trin til Siden paa v. Fod, »hører du ej Klokken« (Haanden ved Øret).

Hænderne samlede over Hovedet.

Bim — ned mod Gulvet.

Bam — op over Hovedet.

Bom — ned mod Gulvet.

op over Hovedet.

Bim —

Bam — } det samme gentages.

Bom — }

BABYSCHOTTISH

Dansestilling:

Promenadestilling h. F. i 3. P.

1. Chassé skraat frem til h.

2. Chassé skraat frem til v.

3. 4. 2 Chassé lige frem.

Slip med h. Haand og vend Front mod hinanden, Herren Haanden i Hoftten, Damen i Kjolen.

1. Chassé til h.
2. Chassé til v.
3. 4. 2 Chassé rundt holdende hinanden i h. Haand. Husk Hænderne oppe.

TANTOLI

Dansestilling:

Herren h. Arm om Damens Liv, v. Haand i Siden.
Damen v. Haand paa Herrens Skulder og h. Haand i Kjolen. Herren v. Fod, Damen v. Fod.

1. Hæl — Taa, Chassé mod Midten
2. Hæl — Taa, Chassé mod Væggen
3. 4 Chassé frem

SKOMAGERPOLKA

Dansestilling:

Børnene staar over for hinanden — Herrens Ryg mod Midten.

Rul hver Vej 4 Gange.

2 Træk og 3 Klap.
Gentages.

Polka rundt 8 Takter.

FINGERPOLKA

Dansestilling:

Børnene staar over for hinanden — Herrens Ryg mod Midten.

Med Hænderne siger vi Klap, Klap, Klap.
Med Fødderne siger vi Trap, Trap, Trap.
At du maa (truer med h. Pegefinger)
huske paa (truer med v. Pegefinger)
saadan skal en Polka gaa (drejer en Gang rundt).

Derefter Polka.
Forfra.

RHEINLÆNDERPOLKA

Dansestilling:

Marchopstilling.

Herren v. Damen h. Fod i 3 P.

Herren Haanden i Hoftten, Damen Haanden i Kjolen.

1. 1 Chassé og 2 smaa Trin frem,
1 Chassé og 2 smaa Trin tilbage,
Polka rundt 4 Takter.
2. 1 Chassé og 2 smaa Trin (giv slip og drej $\frac{1}{2}$ Drejning mod hinanden, og tag fat men anden Haand).
1 Chassé og 2 smaa Trin mod Danseretningen.
Polkaopstilling.
4 Takter Polka rundt.

LOTT ER DØD

Dansestilling:

Polkaopstilling.

16 Polkatrin rundt,

4 langsomme Glisader, (frem i Danseretningen)

8 hurtige Glisader, (mod Danseretningen)

Glisader gentages,

Forfra.

RUDER ES

Dansestilling:

Børnene staar overfor hinanden. — Herrens Ryg mod Midten.

H. Hæl i Gulvet, Klap i Hænderne

H. Taa i Gulvet, Hænderne i Hoftten

6 Trin rundt om hinanden, giv hinanden h. Armkrog.

V. Hæl i Gulvet, Klap i Hænderne

V. Taa i Gulvet, Hænderne i Hoftten.

6 Trin rundt om hinanden, giv hinanden v. Armkrog

Hop h. Hæl i Gulvet

Hop v. Hæl i Gulvet

Gentag dette 4 Gange, men lidt hurtigere

Gentag fra Hop h. Hæl. 1 Gang

8 Polka rundt

Forfra

WIENER KREUTZ

Dansestilling:

Marchfatning — yderste Fod klar.

Chassé frem 1-2-3,

Stræk Benet frem og hop 2 Gange paa Stedet, da Hoppet skal være langsomt, skal man give dybt efter i Knæet, saa dybt at den fremstrakte Fod rører Gulvet, derefter vender man mod hinanden og det samme mod D.R.

4 Polkatrin med Hop rundt.

Forfra.

AKÆDIAN

Dansestilling:

Promenadestilling.

4 Balance frem

Herren danser over paa Damens Plads i 2 Balancé drejende $\frac{1}{4}$ Drejning stadig i Promenadefatning, medens Damen danser 2 Balancé paa Stedet. Derefter danser Damen over paa Herrens Plads i 2 Balancé drejende $\frac{1}{4}$ Drejning, medes Herren danser 2 Balancé paa Stedet.

Forfra.

MALLEBROK

Dansestilling:

Promenadestilling. Herren v. Damen h. Fod i 3 P.

1 Chassé frem stræk anden Fod frem og tilbage, bøj første Knæ idet anden Fod gaar tilbage,

Gentages ialt 4 Gange, skiftevis med h. og v. Fod

3 Trin fremad med første Fod, husk at strække Fødderne, uden at slippe drejes $\frac{1}{2}$ Omgang, Herren til h. Damen v.

3 Trin mod Danseretningen, begynd med anden Fod, drej $\frac{1}{4}$ Drejning, Herren til v. Damen til h.

4 Polkatrin rundt.

Idet Børnene drejer, siger de Tjui.

MIRELLA

Dansestilling:

Frontopstilling. Armene løftede, — hinanden i Hænderne.

1. Trin til Siden (Sidelæns i D.R.).

2. Foden bagved. — Bøj ned i Knæene.

3. Trin til Siden (Sidelæns mod D.R.).

4. Foden bagved. — Bøj ned i Knæene.

Polka rundt hver for sig (2 Polkatrin)
Gentages 1 Gang.

8 Polka rundt (16 Polkatrin)

Forfra.

Efter anden Omgang sluttes med Polka hver for sig.

Derefter Hæl — Taa (Paa Hæl Klap i Hænderne, paa Taa Hænderne i Hoften).

Chassé fra hinanden

Hæl — Taa,

Chassé mod hinanden.

2 Polkatrin rundt

Gentages fra Hæl og Taa.

ALM. SCHOTTISH

Dansestilling:

Promenadestilling h. F. i 3. P.

1. Chassé og et Hop skraat frem til h.

2. Chassé og et Hop skraat frem til v.

3. 4 Tohop lige frem.

Slip med h. Haand og Frontopstilling, Herren Haanden i Hoften, Damen i Kjolen.

1. Chassé og et Hop lige til h.

2. Chassé og et Hop lige til v.

3. 4 Tohop rundt holdende hinanden i h. Haand, slut Promenade Stilling.

Husk. Armene bliver oppe i den rigtige Højde og at Knæ og Fødder er strakte.

TYROLERVALS

Dansestilling:

Marchfatning.

Herren v. Damen h. Fod i tredie.

1. 4 Balancé skiftevis fra og mod hinanden,

2. 2 Valsetrin 2 Gange rundt og forfra (i Polkaopstilling).

SVENSK MASKERADE

Dansestilling:

Marchopstilling.

Herren v. Damen h. Fod i 3. P.

15 Gaatrin frem (drej $\frac{1}{2}$ Drejning mod hinanden paa 16 og slut med for Herren h. og for Damen v. Fod i 3. P.).

15 Gaatrin frem mod Danseretningen.

2 Gange alm. Tyrolervals frem i Danseretningen og slut med 2 Gange Tyrolerhopsa. (Der er det samme som Tyrolervals blot springende paa første Trin af hver Balancé).

KONG CHRISTIANS DANS

Dansestilling:

Marchopstilling, Herren v. Damen h. Fod i tredie. Herren Haanden i Hoften, Damen Haanden i Kjolen.

1. 15 Gaatrin frem paa 16 slutter Herren med v. og Damen med h. Fod i tredie).

2. Sidechassé, Herren til h. og Damen til v. Side forbi hinanden.

Det samme gentages tilbage paa Plads.

3. 4 Gaatrin frem Herren med h. og Damen med v. Fod.

4. Et Chassé og 2 Trin. (Medens de 2 Trin udføres vender Herren og Damen sig mod hinanden).

5. 1 Chassé til h. og giv hinanden v. Haand, 1 Chassé til v. og giv hinanden h. Haand.

6. 1 Trin til h. Side og Kompliment for hinanden.

7. (Holdende hinanden i begge Hænder) 2 Gange 1 Trin til Siden og 1 Chassé med halv Drejning fra hinanden (slip den ene Haand).

8. Atter 2 Gange 1 Trin til Siden (Herren med h. og Damen med v. Fod) og 1 Chassé med halv Drejning mod hinanden.

Derefter tager Herren Damen om Livet og danser 8 Polkatrin rundt, hvorefter man begynder forfra.

BAJUSKA

Dansestilling:

Herren Hænderne i Hoften, Damens v. Haand paa Herrens h. Skulder og h. Haand i Kjolen, begge h. Fod i 3. P.

Et Tohop frem paa h. Fod,

Et Tohop frem paa v. Fod med Benene strakt tilbage

3 Hop paa Stedet (Kryds h. Fod over paa det første, ud i anden paa det andet, ind i tredie med h. Fod foran paa 3.).

Slip med v. Haand og Børnene holder hinanden i h. Haand, og danser det samme rundt. — Husk Hænderne over Hovedet.

Herren slutter med Ryggen mod Midten, hvorefter Damen gentager det samme Trin rundt om Herrens h. Arm, og vi slutter i Promenadestilling og danser

Hop paa v. Ben idet h. Hæl sættes i Gulvet.

Hop paa h. Ben idet v. Fod sættes skraat tilbage

Hop paa h. Ben idet v. Hæl sættes skraat frem paa Gulvet.

Hop paa v. Ben stræk h. tilbage

Slut med de 3 Hop paa Stedet.

MAXINA

Dansestilling:

Stil op, Damen foran Herren, begge med v. Fod i tredie, med Armene strakt ud til Siden, idet Damen lægger sine Hænder i Herrens.

1. 4 Gaatrin og 2 Chassé frem i D.R., slut ved Siden af hinanden.
2. 2 Gaatrin, drej $\frac{1}{2}$ Omgang paa h. Fod, (træd ned paa v. F. og stræk h. F. frem, idet Herren stadig er indvendig i Kredsen, og man maa ikke give slip med Hænderne, det samme gentages mod Danseretning med modsat Fod).
3. 8 Hakketrin rundt med v. Hæl i Gulvet.
4. 2 Trin frem og sæt v. Hæl i Gulvet, og træk h. Fod op til, og sæt v. Taa i Gulvet foran h. Fod.

Det samme gentages.

5. Herren gaar 4 Gaatrin, Damen gaar to Trin og 1 Chassé med v. Ben, idet hun drejer $\frac{3}{4}$ Omgang, og begge slutter i Polkastilling.
6. Herren slutter med 6 Polkatrin.
7. Damen slutter med 5 Polkatrin og 2 Gaatrin ind foran Herren, saa begge er klar til at begynde forfra igen.

ANGLO DANE

Dansestilling:

Alm. Fatning. Herren Ryggen mod Midten.

Indledning:

Taastøtning til Siden i D.R. med v. Fod, Damen med h. Fod.

Taastøtning inde ved h. Hæl med let Bøjning af begge Knæ.

2 Chassé rundt.

Ovenstaaende gentages.

8 Polka rundt

Indledningen gentages.

Nu har Herren Ryggen mod Midten og begge begynder med v. F. 3 Trin baglæns (fra hinanden).

Fødderne placeres bag hinanden i 3die Position.

Damen og Herren et Chassé til h., stræk v. F. frem i Taastøtning og derefter tilbage til h. F.

Gentages til v. Side.

H. Haand paa Partnerens Skulder og dans 3 Chassé outside Partner h. om begynd med h. Fod —

Derefter 2 smaa Trin v. h., Damen drejer $\frac{1}{2}$ Drejning til h., saaledes at begge slutter i Frontstilling.

Krydsfatning:

Begge begynder med h. F. og danser 1 Chassé mod Væggen og Taastøtning med v. Fod, derefter 1 Chassé mod Midten, Taastøtning med h. F. og 1 Chassé mod Væggen, slut med Front mod hinanden (Herrens Ryg mod Midten).

Begge begynder med v. F. og gaar 3 Trin baglæns —
Pause — hvor baade Damen og Herren hæver op paa Taa.

Begge Chassé til h. Side med Taastøtning frem og derefter til v. Side ligeledes med Taastøtning, og saa 3 Chassé rundt med Skulderfatning.

Slut med at begge svinger v. F. frem mod hinanden og samler h. F. til. Slut i Dansestilling klar til at begynde forfra.

LA TROIKA

Dansestilling:

Baglæns Promenadefatning. Damen Haanden i Kjolen. Højre Fod klar, 3die Position.

H. Taa frem — stræk

H. Taa vel Siden af v. F. — bøj

Chassé fra hinanden, d.v.s. Herren mod Væggen uden Drejning. Damen mod Midten med $\frac{1}{2}$ Drejning til v. —
Damen slutter med Ansigtet mod D.R.

V. Fod klar — stræk

V. Fod klar — bøj

Chassé mod hinanden — Herren mod Midten uden Drejning og Damen mod Væggen med $\frac{1}{2}$ Drejning til v. ind under Herrens Arm og slutter seende i D.R.

Chassé fremefter paa h. F. i Dansestilling

V. F. — stræk

V. F. — bøj

Chassé frem paa v. F. i Dansestilling

H. F. — stræk

H. F. — bøj

Forfra.

Bemærk: Man slutter med h. F. og begynder med h. F. stræk og bøj.

VARSOVIENNE

Dansestilling:

Baglæns Promenadefatning, Herrens h. Arm om Damens Liv, den frie Haand i Hoften — Damen har i dette Tilfælde v. Haand paa Herrens h. Skulder og h. Haand i Kjolen.

Begge beg. med yderste Fod.

1. Chassé mod Midten, Herren paa v. F. uden Drejning — Damen paa h. F. med en stor Bevægelse og $\frac{1}{4}$ Drejning til v. Nu Fatning paa v. Side, idet man hopper yderste Hæl klar.
(Man tæller 1, 2, 3, staa (Pause 5, 6).
2. Ovenstaaende gentages mod Væggen.
- 3-4. Forfra (Punkt 1 og 2 gentages).
5. Yderste Fod klar, — 2 Mazurkatrin fremefter, hvorefter Trinnene under Punkt 1 gentages.
6. Atter 2 Mazurkatrin frem med Damen paa v. Side og derefter gentages Trinnene under Punkt 2, her spilles dog 5. og 6. Taktslag meget langsomt, hvor Herren svinger langsomt ind foran Damen klar til
7. 8 Takter gammel Vals rundt. Paa det 8de Taktslag træder Herren rundt paa h. F. paa 1, hopper Hælen klar paa 2 og Pause paa 3, Damen tilsvarende og derefter Forfra.

ÆLDRE DANSETRIN & DANSE

INDLEDNING TIL BESKRIVELSE AF SELSKABSDANSENE

Trinnene er kun angivet for Herrens Vedkommende. Damen følger i Runddansen Herrens Bevægelser med modsat Fod, hvis ikke andet er anført.

Med den »frie Arm« forstaas altid Herrens venstre og Damens højre.

Med den »bundne Arm« den modsatte.

»Første Fod« er Herrens venstre og Damens højre Fod.

»Anden Fod« er den modsatte.

Ved »almindelig Opstilling« forstaas autoriseret Fatning; Herren Front i Danseretningen.

Ved »Sideopstilling« forstaas autoriseret Fatning og Herren Ryggen mod Salens Midte.

Ved »Frontopstilling« har Dame og Herre Front i samme Retning.

Ved »Promenadedrejning« staar Parret med Sidefatning eller i Promenadestilling og udfører en Halvdrejning uden at skifte Plads, og uden at slippe hinanden.

Naar der i Beskrivelsen intet andet er anført, skal der begyndes med første Fod fra almindelig Opstilling. I Turdansen begynder alle med højre Fod.

Trin som forekommer i flere Danse, forklares kun i den første Dans.

FORKORTELSER

Herre	H.	til Siden	t. s.
Dame	D.	i Danseretning.....	i D. R.
højre	h.	mod Danseretning..	m. D. R.
venstre	v.	Alm. Opstilling	a. O.
Fod	F.	Frontopstilling	F. O.
første Fod.....	I	frie Arm	f. A.
anden Fod	II	bundne Arm	b. A.
frem	fr.	Sideopstilling	S. O.
tilbage	tb.	Sidefatning	S. F.
til højre	t.h.	Promenadedrejning	P. D.
til venstre	t.v.	Position	P.

DE FEM POSITIONER

1. P. Samlede Hæle og begge Taaspidser lige til Siden.
2. P. Den ene Fod føres lige til Siden og Foden strækkes, idet Foden føres ud, maa Taaen ikke løftes fra Gulvet, Hælen tvinges frem.
3. P. Den ene Fod sættes foran den anden, saaledes at Hælen er midt foran (bagved) den anden Fod, begge Taaspidser skal vende lige meget udad.
4. P. Den ene Fod føres lige frem (tilbage) og Foden strækkes, Taaen viser udad med Hælen løftet fra Gulvet, ligesom i anden P. maa Taaen ikke løftes fra Gulvet, naar Foden føres frem.
5. P. Den ene Fod sættes hen foran den anden, saaledes at Hælen er foran den anden Fods Taaspids, begge Fødder skal vende lige meget udad.

I alle P. er Knæene strakte og i anden og fjerde P. hviler Legemet paa det Ben, der ikke er strakt eller fremme.

P. er Grundlaget for al Dans og anvendes f. Eks.

1. P. til Øvelse,
i ældre Danse med mere eller mindre udadrejede Fødder.
i nyere Danse,
i Polonaisettrin, March og Schottisch ved at passere i 1. P.

2. P. i Polka og Chassé t. S.
3. P. i Polka, Chassé, Galop, Menuettrin og passerer i Vals og Balancé.
4. P. i Chassé, March (Damekompliment tb.)
5. P. Anvendes kun som Øvelsesposition for at faa Fødderne udad.
I 2. og 4. P. kan begge Hæle sættes paa Gulvet.
I alle Positioner kan der udføres Bøjninger og Hælhævninger.

ÆLDRE DANSETRIN, KOMPLIMENT etc.

Polkatrin:

$\frac{2}{4}$ Takt, der tælles til fire (dobbelt Takt).
Kan udføres fr., t. S. og t. b., er forklaret t. S. Fra 3. P. h. F. foran, næsten samtidig, en Løftning (let Hop) paa v. og stræk h. i 2. P. og træd ned paa h. (1). Sæt v. ind bagved i 3. P. paa Taaen (2).
Igen h. i 2. P. og hvil paa h. Taa, sæt v. løs ind til h. (3 og 4).
Løftningen til (1) kommer paa sidste Del af (4). Drejningen en halv Gang rundt falder paa (3—4).

Galoptrin:

$\frac{2}{4}$ Takt, der tælles til to.
Udføres som Polka med den Forandring, at der hviles længere i det første Trin (der bliver til Nr. 1.)
Andet og tredie Trin følger hurtigt efter hinanden (bliver til Nr. 2 iberegnet Optakten, Løftningen).

Valsetrin:

$\frac{3}{4}$ Takt
Kan udføres til h. og v., er beskrevet til h.

- I. 1. H. F. sættes et lille Skridt skraat fr. (Mellemting mellem 2. og 4. P.) efter en forudgaaende lille Bøjning i v. Knæ, som overføres paa h.
2. V. F. føres glidende gennem 3. P., forbi h. med $\frac{1}{2}$ Drejning. Knæene strækkes.
3. H. F. føres til v. F. i 3. P.

- II. 1. V. F. sættes skraat frem (lille Bøjning i h. Knæ, som derefter overføres paa v.)
2. H. F. føres glidende forbi v. med $\frac{1}{2}$ Drejning. Knæene strækkes.
3. V. F. føres til h. F. i 3. P.

Hopsatrin:

$\frac{2}{4}$ Takt.
Kan udføres til h. og v.

Er som Valsetrin, men der hviles paa 2. Rytme og hoppes over i Trinnet.

Menuettrin:

(fra 3. P. der tælles til 12.)

1. Glidende Skridt til h. S. (tælle 1. 2. 3.)
2. 3 smaa Skridt t. S. paa Taaen, efterfølgende Fod bagved (tælle 4. 5. 6.)
3. Disse 6 Takter gentages tælle 7—12).
4. 1 Skridt frem paa h. F. (tælle 1—2) sætte v. F. til (3).
5. Gaa 3 Skridt t. v. paa Taaen, begynd med v., efterfølgende Fod bagved (tælle 4. 5. 6.)
6. Sving h. F. bagved i 3. P. (7) bøj (8), op paa Taaen (9) og gaa 3 smaa Skridt paa Taa til v. S., efterfølgende F. bagved (tælle 10—11—12).

Schottischtrinnet

danset i $\frac{4}{4}$ Takt falder i 2 Dele og udføres saaledes.

- I. 1. Et Trin skraat frem til højre.
2. V. sættes ind bagved h. F.
3. Et Trin skraat frem med højre Fod med Bøjning i Knæ og Ben føres frem gennem 3. til 4. P.
4. Hop paa h. F.
Kan udføres skraat frem eller til Siden.
- II. *Hoptrin.*
H. F. sættes et Trin frem med Bøjn. i Knæ, og v. F.

føres frem gennem 1. til 4. P., idet der udføres et lille Hop paa h. F.

Mazurkatrin.

$\frac{3}{4}$ Takt

Kan øves fr. t. b. og t. S., er beskrevet t. S.

Der trædes over paa h. F. med et lille Hop paa v., denne trækkes til og samtidig strækkes h. F. ud t. S. i 2. P. og med et Hop paa v. føres h. F. ind bagved 3. P., hvorefter den igen strækkes ud til nyt Trin.

Coupé:

Ved en Bøjning i begge Ben føres den ene F. fra 1. til 2. P. og den anden trækkes til foran eller bagved. Kan udføres i alle Retninger.

Glisade:

$\frac{2}{4}$ Takt.

Der udføres et lavt Trin over paa h. F. og v. sættes til. Benævnelsen foran eller bagved retter sig efter den efterfølgende F.

Chassé:

$\frac{2}{4}$ Takt. Trinnet kan udføres fr. tb. og t. S.

Frem. 3. P. En lille Hælhævning paa Optakten og idet der bøjes i v. Knæ, føres h. F. glidende fr. i 4. P., v. F. føres til i 3. P. paa Taa, og derefter føres h. F. fr. igen til 4. P.

3 Chassé. Naar der danses 3 Chassé, drejes i det 3. Chassé $\frac{1}{2}$ Omgang til h.

Chassé frem og tb. samt 3 Chassé afsluttes ved, at Fødderne skiftes 2 Gange i 3. P. (paa Taa).

Chassé til S. afsluttes ved, at 2 F. føres fr. i 4. P. og 1. F. føres bagved i 3. P. paa Taa.

Disse Afslutninger bruges altid i Turdanse.

Balancé:

udføres i 3 Tempi.

Trinnet kan udføres i Chassé-, Valse- og Hopsatakt. I sidste Tilfælde lægges Vægten af Trinnet paa 2.

1. Fra 3. P. sættes forreste F. et lille Skridt t. S.

2. Bageste glider nu frem, passerer forreste F. i 3. P. og føres frem.

3. Derefter løftes bageste F. let og sættes lige i Gulvet.

I Begyndelsen af andet Tempo foretages en let Bøjning, der slutter med en Strækning.

Polonaise:

3 Skridt, det første stort, de 2 mindre, efterfølgende F. glides paa Gulvet (op paa Taa paa 2).

Kompliment:

Kan udføres til v. eller h.).

Kompliment udføres i 6 eller 4 Tempi.

Damens:

Et Skridt t. S.; efterfølgende F. føres gennem 3. P. tilbage i 4. P.. Bøjning i forreste Knæ, Bøjningen overføres paa bageste, idet der trædes ned paa bageste F. med forreste Knæ strakt, samtidig en dyb Bøjning af Overkroppen, og der ses ned i Gulvet, hvorefter der, idet Overkroppen rejses, trædes ned paa forreste F., og bageste trækkes til.

Herrens:

Et Skridt t. S.; efterfølgende F. føres til, en Bøjning af Overkroppen forover, i Slutningen af Bøjningen bøjes Hovedet forover. Udføres i 6 eller 4 Tempi.

VALS

Vals læres bedst ved at lade Eleverne stille op i almindelig Dansestilling, og dreje en halv Drejning i et Valsetrin, derefter det samme med modsat Fod. Senere bør man passe, at Herren svinger godt bagved paa 2 og Damen paa 5.

HALVKÆDE

Vis a Vis Parrene skifter Plads med 3 Chassé med Afslutning, idet der gives højre Haand til fremmed Dame og H. og v. Haand til egen Dame og H.

DAMEKÆDE

Damerne skifter Plads med 3 Chassé med Afslutning, idet de giver hinanden h. Haand, derefter v. Haand til vis a vis H., der ogsaa danser 3 Chassé, det første skraat frem t. h. og de to næste rundt med D.

POLKASKOLEN

Efter at Eleverne har lært Polkatrin frem og tilbage, indøves det samme Trin i almindelig Fatning, og derefter det samme Trin rundt paa Stedet, uanset hvor mange Trin de bruger til at komme rundt.

Derefter indøves Polka med $\frac{1}{2}$ Drejning efter hvert Polkatrin. Første Gang Eleverne skal prøve at dreje rundt, bør man ikke forlange mere end to Polkatrin ad Gangen, derefter 4 Polkatrin ad Gangen o.s.v. indtil Eleven kan dreje let og naturligt. Man bør passe paa, at der ikke tages for store Trin, hvilket ofte er Grunden til, at Eleverne har vanskeligt ved at komme rundt. Ligeledes bør man passe, at Hælene er samlede paa det andet Trin.

Polka dances i $\frac{2}{4}$ Takt.

I Polka er de 2 første Trin hurtigere end det tredje, hvorimod de 3 Trin i Vals er lige lange.

BALANCÉSKOLE

Balancé bestaar af 3 Trin. Man lærer Eleverne at danse Balancé ved Hjælp af Positionerne.

1. H. Fod sættes i 2. P.
2. V. Fod sættes i 4. P.
3. Træk h. Fod bagved i 5. eller 3. P.

Det samme gentages med v. Fod.

ÆLDRE DANSE

POLKA

I Slutningen af hvert Trin udføres $\frac{1}{2}$ Drejning rundt h. om.

MAZURKA

Ettrins:

Efter hvert Mazurkatrin udføres et Polkatrin med $\frac{1}{2}$ Drejning h. om eller skiftevis v. og h.

Tottrins:

2 Mazurkatrin og 2 Polkatrin. Kan ogsaa være Valsetrin t. v. eller h.

VALS

I hvert Valsetrin drejes $\frac{1}{2}$ Gang (h. eller v. om.)

HOPSA

I hvert Hopsatrin drejes $\frac{1}{2}$ Gang h. om.

GALOP

I Slutningen af hvert Trin udføres $\frac{1}{2}$ Drejning rundt h. om.

MENUET

$\frac{3}{4}$ Takt. F. O. i 1. P. — Parrene i Rækker. — I hver Takt tælles til 3 og Taktantallet er angivet ved ().

Indledning. Efter Forspillet (8 eller 16 Takter).

- a. 1 Skridt til h. S. (1) v. F. trækkes til (1). Kompliment, udvendig F. sættes tb. H. træder tb. paa 2. T. (2).

b. 3 Skridt fr. m. indvendig F. m. Vending mod hinanden paa det 3die (1), 1 Skridt t. S. (1) træk F. til og Kompliment (2).

c. 1 Skridt t. S. og tb. (1), 3 Skridt tb. m. Frontvending (1) igen frem 1 Skridt, begge m. h. F. (1).

3 Skridt frem m. Vending mod hinanden paa det 3die (1).

d. Dos a dos: 1 Skridt skraat frem til h. med F. (se mod hinanden) (1).

3 Skridt med Drejning h. om til H. har Front i D.R. og D. lige overfor (1). 1 Skridt skraat fr. m. h. F.; træk v. F. til i 3. P. og Hælløftning (1), samme tb. m. v. F. (1).

Den midterste Del:

(Denne første Sats i Musikken skal ikke repeteres).

Afdeling I.

1. Menuettrin t. S. (8).

2. Dos a dos til modsat Plads (4).

3. 2 Menuettrin rundt med h. Haand til H. har v. S. i D.R.

Afdeling II.

1. Halv Menuettrin: 1 Skridt til h. (1), 3 Trin paa Taa (1).

1 Skridt t. h. (1), sving hurtigt v. F. tb. med Drejning skraat imod hinanden, bøj og træk tb. paa v. F. og stræk h. F. skraat frem, løft samtidig v. Arm frem mod hinanden (1).

4 Polonaisettrin, begynd med h. F. en hel Omdrejning rundt med v. Haand (4).

2. Dos a dos til modsat Plads (4).

3. Balancé t. h., løft v. Arm t. S. og giv v. Haand lige for hinanden (1), samme modsat (1), Kompliment th. (2).

Afdeling III.

1. Menuettrin t. S. (8).

N.B. Musikken som Begyndelsen.

2. Menuettrin en halv Gang rundt med h. Haand til fremmed H. og D. mødes og giver v. Haand (2), Balancé

t. h. og v. (2), samme Figur videre rundt (4), H. slutter med Ryggen i D.R.

3. Halv Menuettrin, begge Hænder føres frem (4), 4 Polonaisettrin rundt med begge Hænder, Drejning som om man gik rundt med h. Haand til F. D. (4).

Afslutning; som a. b. i Indledning (8).

FRANCAISE

Opførende i 2. 3. og 6. Tur; D. paa den ene og H. paa den anden S.

Opførende i 4. og 5. Tur: Hvert andet Par.

I Begyndelsen af hver Tur Kompliment.

Alle Chassé er med Afslutning.

1. Tur.

2 Gange Halvkæde, Front mod hinanden, Chassé til h. og v. Tre Chassé rundt med h. Haand. 2 Gange Damekæde. Promenade. Halvkæde.

2. Tur.

Opførende. Chassé fr., tb., t. h. og v. 3 Chassé slutte foran vis a vis, passere paa h. Arms S. t. h. og v., 1 Chassé fr. og Afslutning foran egen D. eller H.

Alle Balancé t. h. og v. 3 Chassé, rundt med h. Haand. Derefter de øvrige.

3. Tur.

Opførende. 3 Chassé rundt med h. Haand (1 Gang), derefter med v., i sidste Chassé gives h. Haand til egen Dame eller H., 4 Balancé. Promenade til modsat Plads. Opførende fr. og tb., derefter udenom hinanden (dos a dos) og tb. Alle fr. og tb. Halvkæde.

Derpaa de øvrige.

4. Tur.

1. Par fr. og tb., derefter igen fr. D. fortsætter over til 2. H. med 3 Chassé. H. følger med i 1. Chassé og danser 1 Chassé tb. paa Plads. 2. H. modtager D. med v. Haand og danser 2 Gange fr. og tb. med begge D. 1. H. S. O. 1 Chassé fr. og tb., skraat t. h. og skraat t. v. Alle Kreds rundt t. v. Halvkæde paa Plads. Derefter 2. Parrene.

5. Tur.

Danses i Almindelighed ikke.

6. Tur.

Som anden, kun skal i Begyndelsen, i Midten og til Slut begge Linier danses 2 Gange fr. og tb.

Alle med hinanden i Hænderne.

LES LANCIERS

Les Lanciers bestaar af 5 Ture. Eleverne stiller op med 4 Par i hver Kvadrille.

Første Par er altid det Par, der har Ryggen til den Ende af Salen, som Musikken sidder i.

Andet Par staar lige over for første Par.

Tredie Par til h. for første Par og fjerde Par over for tredie.

I Les Lanciers begynder baade Dame og Herre altid forlæns med h. Fod og baglæns med v.

Den kan danses dobbelt eller enkelt, d.v.s. den kan danses af et eller 2 Par ad Gangen. Danses den enkelt, begynder 1ste Herre og anden Dame, danses den dobbelt, begynder 1ste og andet Par.

1. Alle 4 Par Kompliment for egen Dame.

Første og andet Par et Chassé og 2 Trin frem mod hinanden. Et Chassé og 2 Trin tilbage m. v. Fod.

3 Chassé og 2 Trin frem og rundt med h. Haand med fremmed Dame, og slut paa Plads.

Første og andet Par skifter Plads, 3 Chassé og 2 Trin. Første imellem, og det samme tilbage paa Plads, denne Gang med andet imellem .

Alle fire Par vender Ryggen mod deres egen Dame Dame og Herre, 1 Skridt til v. og Kompliment, og det samme til h.

Ræk fremmed Dame og Herre v. Haand.

Dans 3 Chassé og 2 Trin rundt og slut paa Plads.

Det hele gentages forfra, blot danser andet Par igennem først, og tredie og fjerde det samme.

2. 1. Par fr. og tb., D. danser med Chassé ind foran og Front mod H., Kompliment begge t. v. Chassé t. h. og v. 3 Chassé rundt med h. Haand, og D. og H. gaar hver til sin Side. Samtidig med at 1. Par danser rundt, fører 2. H. sin D. t. h. og danser selv til modsat Side. Alle Chassé fr. og tb. og give begge Hænder til egen Dame, tilbage til Plads. 2. 3. og 4. Par det samme.

3. 2. D. Chassé fr., derefter 1. H., de to Kompliment for hinanden (t. v.). Alle D. træder ind med Ryggen til Midten og udfører Kompliment for deres H. (t. h.) Mølle 2 Gange (udføres som Damekæde). De øvrige det samme i Rækkefølge 1. D. og 2. H., 4. D. og 3. H., 3. D. og 4. H.

4. Første og andet Par paa Visit til h.

Et Chassé og 2 smaa Trin, et Skridt til v. og Kompliment.

3 Chassé til v. og over paa modsat Plads,

2 Chassé Traverse, skift Plads 2 Gange i Halvkæde i 3 Chassé og 2 Trin.

Tredie og fjerde Par det samme.

5. Kompliment for egen Dame og fremmed Dame.

Kæde med v. Haand over paa fremmed Plads.

Staa stille paa 5 og 6, og saa 1 Skridt til v. og Kompliment, det samme tilbage paa Plads.

Stil op bag hinanden, første, tredie, fjerde og andet. 2 Chassé Traverse 2 Gange og 6 Chassé rundt, Herren til v. Damen til h.

Derefter 1 Chassé og 2 Trin fra hinanden, mod hinanden, fra hinanden, mod hinanden, giv hinanden begge Hænder og dans 1 Chassé og 2 Trin paa Plads.

Første og andet Par fr. og tilbage.

Opstilling:

2. 4. 3. 1.

3. 2. 1. 4.

4. 1. 2. 3.

INDHOLDSFORTEGNELSE

	Side
Forord	3
Indledning	5
Oversigt	7
Forklaring af tekniske Udtryk	17
Quickstep	21
Vals	60
Tango	87
Slow-fox	111
Børnedanse	147
Ældre Dansetrin	159
Ældre Danse	167