



Menuettrin: Vi begynder med TOSPRING fra Tarm 32  
 talle til - flytte tællingen. danse i kreds  
 til venstre - senere med front mod midten på  
 stedet - så ind mod midten og baglæns ud.  
 En overgang dansede vi uden musik, men på tælling  
 så vi ikke afbrød dansen, musikken faldt så ind  
 med en menuetmelodi i tillempet ~~tempo~~ <sup>rytme</sup>, som hurtigt  
 gled over i rigtig menuetrytme, dansernes ben var  
 hele tiden i gang. 171

dans: Lang menuet (Falster) 171  
 Menuet m. pisk (L/F) 167  
 (Vi kom ikke disse danse igennem, men de er  
 nemme at gå til)

Kedelflikkertrin: Hurretrin 8 meds. og 8 modsols 27  
 derefter 4 + 4 og til sidst 2+2 og næsten på stedet.  
 Så er vi inde i rytmen, danserne har let ved  
 at lære det på denne måde, frem for gennem forklaring

Forgangennats trin: Indøves i stor kreds med hoptrin til venstre,  
 leder danser <sup>vinde</sup> i kredsen - følg mig - glider  
 tilbage i trinnet på hinket i stedet for bare at  
 lette fra gulvet.

dans: Kedelflikkerdans (D.F.II) 27  
 Øves først i kreds: 2-hds. m. egen 4 Kfltr.  
 livfatn " 8 Fgnattr. rundt  
 gentages med fremmed.  
 alle: appel +3g.tr. mod midt.  
 og 3 tilbage  
 H løfter armene. D danser under  
 egen H7s h. arm 8 hoptr.  
 gent. mod midt og ud.  
 H løfter igen arm - fr. D danser  
 under port.- 8 hoptr  
 Stor kreds m. skulderfatning:  
 8 + 8 hoptrin med og modsols  
 2 gange.

Hambotrin: D'strin: 1 2 3 næste trin  
 v - sæt til - h, derefter med drejning  
 H's trin: h (beg. lille drejning) - v(" ") , sæt til  
 (og dreje færdigt)  
 Øves med front mod midten og 1/2-vending - ud igen og  
 1/2 vending. Parvis "jokke" lidt på stedet (de unge på 40)  
 Mel.: Hambo

Husk at Hambo er i valsetakt, så de tre "skridt" efter daltrinene  
 markeres i rigtig valserytme og ikke bare 3 løbetrin. Husk ligeledes  
 at danse hambotinene færdige - ikke slutte med appel (musikken kvæstes).  
 De dansere der ikke har lært Hambo kan glimrende danse vals i stedet  
 for at sætte sig ned og være udelukket.

## T R I N - M E T O D I K

GANG/MARCH	2/4 god til opvarmning - blød og rytmisk 2/4 rytmisk - dansepræget 6/8 blød, behagelig/værdig 4/4 pompøs/højtidelig	Gräfnäsårdens Gånglåt 652 March, fredericia 654/655 Brudemarcher;Him. 653 Parademarch, Bornholm
HURRETRIN	3/8 'bløde' - hinanden under armene/langsomme <u>øves med-og mod solen</u>	300 Skjørpinge Firtur
dans 1	6/8 kreds + parv.omdansning(front mod partner)	218 Familie Sekstur
dans 2	2/4 8P el.i kreds (sidegang/hurretrin,ret/avet)	162 Tretur,Hillestrup
dans 3	2/4 2+2P (fatn.+ figurer) 3/8 Pv.i kreds - langsomme hurretrin	510 Enkelt kæde, Sal. 298 Jødetur, Halsnæs
SIDEGANG/ SIDELØB GLISADE	8 sidegangstrin med-og mod solen 16 sideløbstrin med -og modsols 6/8 kreds t.v. (hø.fod frem,ve.trækkes til) 2/4 glisadetrin frem- og tilbage	161/162 To-Tretur, Hillestrup 255 Hamborg Sekstur 238 Molbo Sextur 324 Sønder op igen
POLKA	4 sidegangstrin med 'løft' - frem/tilbage 1½ sidegangstrin med 'løft' - do 3½ sidegangstrin + vending fremad	310 Ballon Firt.(tkt.17-24) - 91 Mads Tobak
dans 1	langsomme polkatrin (som i øvelse 1)	377 Skotsk Polka (PP 6)
dans 2	hurtig polka i lille kreds	268 Skubkontra, Sall.
dans 3	Pv. 2 ch.+ 2 polkatr.frem i stor kreds	237 Molboens Tretrit
dans 4	Pv. march + 16 polkatrin i stor kreds	629 Kræn Jensens støk
dans 5	Pv. - polka ret og avet om	28 Te æ fja' si'e
dans 6	Pv. - dans med polka avet om	40 Pariserpolka
VALS	1.løbetrin, alm. (1.reprise) løbetrin: lang-kort-kort (2.reprise) 2. kreds, hinanden under armene:valsetr.på stedet 3.Pv. alm.fatning: valsetrin mod/fra midten 4.dreje rundt på stedet: <u>små trin</u> /med og mod	Jomfru, vil De med... do Støt kanel 300 Skjørpinge Firtur
dans 1	5.Pv. <u>vals i lille kreds</u> (4P) kreds m/m, gangtr./bytte/åbne:1 ch,2 gt./ parvis vals	644 Vals Tretur (Vgd)
dans 2	6.Pv. <u>vals i stor kreds</u> (rundbane) trojkafatning: spadseretur/kæde/parv.vals	83 Familie Tretur, FE
dans 3	7.Pv. vals i rundbane - <u>ret og avet om</u>  Prøv, om du kan opnå personlig stil i din dans! Husk at øve vals AVET om Lad dine dansere skifte partnere!	god valsemelodi
andre danse	Vals Sekstur, Salling Morten Larsen, Sjælland Åttetur, Asker (Norge): kreds m/m 16 valsetrin, kæde til 5.danser, vende, hjem til egen, dyb kompliment + vals	274 299
GÅENDE VALS	øv trinnet - også kaldet 'almuevals', 'totrinsvals', 'doven vals' - 'jydsk vals'	312 Alsinger sextur

TRIPPEVALS enkeltvis i kreds: 6 løbetrin frem, 6 rundt på st. Jomfru, vil De med...  
Pv. det samme el. 353

dans: 6 trippevalsetrin rundt + 4 app./gentages/tyrolerval 322 Trip'Mett'  
" Varsoviane 130 Himmerland

HOPSA stor kreds: lyt til musikken 28 Den røde lue  
vis trinrytmen (se hvordan jeg gør!) 257 Høstdans  
tag skulderfatning eller hinanden  
under armene: øv på stedet - 'kridtstregen'  
Pv., alm.fatning: mod midten/fra midten  
- alm. omdansning på stedet: med-og mod solen

dans 1 Den røde lue i kreds (kreds, løbetrin/kæde, hop/hopsa) 28 Salling  
dans 2 Francøs Kontra 319 Sdr. Jylland  
dans 3 Kontra Ottetur 206/220 Møn/Præstø  
dans 4 Sløjfen, Hardsyssel/Vesteregnet 605/645

BALLANCHE stor kreds, håndfatning eller hinanden under 300 valserytme  
armene 569/28 hopsarytme

LYT - SE - ØV

obs. frie fod foran / bagerste fod flyttes ind under!

dans 1 Sekstur I, Vendsyssel 28 (6/8) 559  
dans 2 Ajle Majns totur, Bornholm 8 (2/4) 569

TOTRIN fremad til marchmelodi 652 eller 343  
- gå først enkeltvis side parvis med alm.fatning...

2 gangtrin frem - 2 gangtrin rundt

4 gangtrin frem - 4 gangtrin rundt

kan øges til 8 eller 16 efter behag... eller behov

dans 1 Ridderen af Randers bro (4 gangtr.+ 4 totrin) 506 (Ran.19)  
dans 2 Rheinländer Svejtrit (2 chassé + 4 totrin) 515 (Sjæl.7)  
dans 3 Sekstur på række (kreds/kæde/totrin) 343 (Vej.53)  
dans 4 Børsmose Ottetur (kvadrille) 641 (Vgd.31)

CHASSE øv trinnet - dans 613 Hamburger (Hards.31)

andre danse: Molboens Tretrit (2 chassé - 2 polkatrin) 237 Ran.  
Den med øjnene 626 Vgd.

REELTRIN øvelse: 336 el. Sex Man Engelska

1. stor kreds: hoptrin fremad og baglæns  
fortsat hoptrin i kreds, men nu svinges  
fødderne krydsende foran/bagved

2. stor kreds, front mod midten:

hoptrin mod midten/hoptrin tilbage -

efterhånden krydses i tilbagehoppet -

slutteligt bliver du på stedet - og reeler!

Undgå sving fra side til side, bevægelsen bør være op/ned.

danse: Reel, Vejle (i stor kreds) 336  
Sex Man Engelska (Åland) (8P)  
Tre Mands Reel, Salling 275

FRANSKE REELTRIN - vis forskellen på alm.reeltrin og franske! 14

danse: Fransk Reel, Horsens 14 hft.I  
Teilade Polka, Himmerland 131

TRIN - UNDERVISNING (METODIK)

HURRETRIN 3/8 - 'bløde' - hinanden under armene 300 Skjørpinge firtur  
øves med-og mod solen  
6/8 - kreds + parv. omdansning(front mod part.)218 Familie Sekstur  
dans: 2/4 - 8P eller i kreds 162 Tretur, Hillestrup

POLKA 4 sidegangstrin med 'løft' - frem/tilbage 310 Ballon Firtur :17-24:  
1½ sidegangstrin med 'løft' do -  
3½ sidegangstrin + vending fremad 91 Mads Tobak  
dans 1: 4P i kreds/hoptr.m/m // armkrog hoptr.m/m //  
sideløb // polka i lille kreds 2x rundt 268 Skubkontra  
dans 2: Pv: 2 chassé + 2 polkatrin i stor kreds 237 Molboens Tretit  
dans 3: Pv: march + 16 polkatrin 629 Kræn Jensens stök

VALS 1. løbetrin: 1.repr.:alm / 2.repr.:lang-kort-kort Jomfru vil De med...  
2. kreds: hinanden under armene / vals på stedet Støt kanel *Skalskøvals*  
3. Pv. alm. fatning: valsetrin mod / fra midten 300 Skjørpinge firtur  
4. dreje rundt på stedet / små trin -  
dans 1: 5. Pv. vals i lille kreds  
kreds m/m, gt. // bytte/åbne // Pv. vals 644 Vals Tretur (Vgd)  
dans 2: 6. vals i stor kreds (rundbane)  
trojkafatn.:spadseretur/kæde/vals 83 Familie Tretur  
dans 3: 7. Pv. vals i rundbane - ret om/avet om god valsemelodi  
Prøv, om du kan opnå personlig stil i din dans!  
husk at øve VALS AVET OM  
lad dine dansere skifte partner!  
andre danse: Vals Sekstur, Sal.41/274  
Morten Larsen, Sj.58/299  
Åttetur frå Asker : kred m/m 16 valsetr./kæde til 5.danser -  
hjem til egen - hilse + vals Pv.

GÅENDE VALS øv trinnet: dans derefter ALSINGER SEXTUR (SJ) 312 Alsinger sextur

HOPSA stor kreds: lyt til musikken 28 Den røde lue  
do se, hvad jeg gør  
do tag skulderfatning el.hinanden under armene -  
øvs på stedet - 'kridtstregen'...  
Pv. alm.fatning: mod midten/fra midten // omd.på stedet  
dans Den røde lue (Sal./28) kreds:16 løbetr.m/m//kæde, hoptr.//Pv.hopsa  
Francøs kontra (SJ 44/319)  
Kontra Ottetur (Møn/Præstø 206/220)  
Sløifen (Hards./Vestereg. 605/645)

KEDELFLIKKER- stor kreds - trinnet øves, til god rytme opnås.. 27 el. 571  
TRIN  
 start med 4 - senere 2 hurretrin med-og mod solen  
 - for at slutte med 1 trin med-og mod solen....

FORGANGEN - øves i forbindelse med Kedelflikkerdansen....  
NATS - TRIN

1. tohåndsfatning med højre dame:  
 4 kedelflikkertrin + omdansning med forgangen-  
 nats-trin (8)
2. det samme med venstre dame:  
 4 kedelflikkertrin + omdansning med forgangen-  
 nats-trin (8)
3. rækkevis mod midten:  
 3 gangtrin (start m.appel) + kompl.  
 3 skridt tilbage  
 H. løfter begge arme: højre D. danser 2 omg.(8 hoptr.)  
 under H.arm. (modsols).  
 - gentages, men nu danser venstre D.meds. under H.arm.
4. kreds til venstre og højre 2 gange, 8 hoptrin hver vej.

dans Kedelflikkerdansen el. Kjælaflikkara-turn 27 - 571  
 (fatninger og opstilling indøves)

MAZURKA øvelse: gå - gå - hop (vhh/hhv) 149

danse: Præstø 20: 1 H + 2 D: 2 m.trin + 6 løbetrin 499  
 (D. bytter plads højre forbi hinanden)  
Hardsyssel 10: Pv.vestjy.fatning: 591  
 1 m.trin + 3 trippende løbetrin avet  
 + ret om.  
Vestereggen 18: Pv. alm.fatning: 630  
 2 m.trin + 6 løbetrin 1 omg.avet om  
Legestuen 49: Gamle Else. Pv. alm.fatning: 149  
 2 m.trin + 3 løbetrin/vending og hæl  
 i gulvet - gentages til modsat side  
 1 chassé frem + vending(hæl)/ gentages.  
 4 valsetrin  
 traditionelt dances ofte: 2 m.trin + 2 valsetrin

TRIPPETRIN

THY:

to-håndsfatning med egen: alle sætter udvendig fod (H-h,D-v)  
 1 skridt til siden(fast i gulvet)-indvendig fod trækkes til  
 - nu sættes indvendig fod tilbage...osv

dans Tretur, Thy (2P) 185 Thy 44

HAN HERRED:

tohåndsfatning med egen: H. sætter med appel v.fod  
 lidt til siden - og uden at sætte den tilbage - yder-  
 ligere 1 langt skridt til venstre. Højre fod sættes  
 til med hælhævning og sænkning.

dans Tretur, Hanherred (2P) 44 Hft.III 13

SCOTTISH

1 ch + 1 hoptrin med bentsving til højre - d.s. til venstre 451  
 - start evt. fremad med chassé + hop

dans

Skøjteløberdansen

451 Legestuen

SØNDERHONING

enkeltvis i stor kreds:

vekslende melodier

Sønderho, Fanø

1. gå fremad, gyngende med små trin  
 (frem for alt rytmisk) indtil musikkens  
 karakter har forplantet sig...

3/4 Hej, vil du med...  
 (Folkelig vals nr.77)

H: v-s-h

2. dans herrens trin (v-s-h) fremadgående  
 3. senere med solo-omdansning og egen håndfatning  
 (dans med tyngde / ved 'samle' let adskilte fødder/  
aldrig ret ryg - overkroppen skal kunne arbejde)  
 4. parvis overarmsfatning / højre side mod hinanden:  
 gå egne trin (skal føle, at jeres trin er forskellige)  
 D. starter med at sætte h. fod tilbage - 'start aktivt'!

D: s-h-v

5. indøv omdansningen / brug livfatning:  
 gå 6 gangtrin - dans 2 sønderhoningtrin osv. (3/4 melodi)  
 gå 8 gangtrin - dans 8 sønderhoningtrin osv. (2/4 melodi)  
 6. når dansen går fint, vises sønderhoningfatningen, som  
 man herefter bruger....

- se iøvrigt Grüner Nielsen: Folkelig vals

FANNIK

vis omdansningen

god fannik-melodi f.ex.

Nordby, Fanø

H. 14 trin baglæns, 'sving ud' på 15-16  
 (højre/samle). Omdansning oftest med livfatning.

38 / 681 el. Hans Chris-  
 tian drog til stads...

D. 16 løbetrin fremad, eller som H.: tilbage  
 på 15 - frem på 16 (højre/venstre). Omdansning.

RASK SØNDER-  
HONING

oftest slutes et 'sæt' på Fanø med, at man  
 danser en RASK, hvilket vil sige en ret hur-  
 tig omdansning, hvor der kun bruges sønder-  
 honingtrin (man kan løbe til musikken, evt.  
 'løbe den igang) og livfatning.

MELODIEN ER I 3/4!

(Der bor en bager... kan  
 bruges...

NB.

SØNDERHONING

D: s - h - v

H: v - s - h

HAMBO

D: v - s - h

H: h - v - s

JYDSK PÅ NÆSEN

D: hvh - v

H: v - hvh

FLYVGAL

D: h - vvh

H: v - hvh

POLONAISE

øv trinets 'solo' i kreds efter hinanden  
 - omdansning med egen håndfatning

370 (god til H.trin)

456 (god til D-trin)

danse

Trekant, Horsens

29

Jydsk Polonaise, Vejleegnen

456 Leg.35

Jydsk Polonaise, Horsens

20 Hft.II

H: v/h.h v/hh

D: h.v h.v h/hv

SKOTSKTRIN (Vestj.)	stor kreds - trinnet øves grundigt(H:vh vh vh vh)	56	Skotsk, Vestjylland
dans 1	sørg for god rytme, bløde knæ toh.fatning m/egen, H.ryggen til midten	56	do (FE 11)
dans 2	:skotsktrin meds./mods.: ch.+ gt./2 st + polka alm.rækkeopstilling	376	Skotsk, Vejle (PP 5)
-----			
SKOTSK (Randers)	stor kreds - grundtrinene øves: (H:hv hv h)	254	Skotsk, Ran.44
NB. andet trin!	1. skotsktrin til hø + ve samt <u>skotsktr.lige frem</u> - alle laver det samme - herefter dances tur 1+2		
	2. tyrolersving og omd.med 2 små hopsatrin øves - herefter dances tur 3		
	3. assemble til hø & ve øves i stor kreds - herefter dances tur 4		jvf.Skotsk Hopsa...
	4. skotsktrin med rulning øves grundigt - kræver god kondition og balance - herefter dances tur 5		
	5. øv skotsktrin med spark - dans evt. - dans tur 6	242	Skotsk Hopsa(Ran.21)
NB.	brug et par aftener til indstuderingen - og hold så iøvrigt dansen 'varm' gennem sæsonen.....		

## MFNUETTRIN

musik: Lang menuet 171 / Menuet fra Fyn / ("Don Juan/Mozart)

dans: Lang menuet;Lol.

øv trinnet FREM og TILBAGE

musik: 249/250

dans: Randers Menuet

## RANDERS MENUET

1. øv grundtrinnet grundigt

start modsols: begge vendinger 'ind mod midten'

2. vis alm.vending venstre omkring:

gå 1 trin frem - gå tilbage på højre fod - vend venstre omkring på de 2 'trippe-trin' - gå frem på venstre

3. vis alm.vending højre omkring: gå 1 trin frem - gå tilbage på højre fod - vend højre omkring på de 2 'trippe-trin' gå frem på venstre fod....

4. vis omkringvending til venstre: gå 1 trin frem - gå videre frem på højre fod (sættes på 'tværs') som påbegynder en vending til venstre, som færdiggøres på de 2 'trippe-trin' - venstre fod sættes lige frem.

sat i øveskema, kunne der dances:

stor kreds/modsols:

dans 2 trin frem

dans alm.vending venstre omkring

dans 2 trin frem

dans alm.vending højre omkring

dans 2 trin frem

dans omkringvending venstre omkring - hvilket gentages (sidste gang altså vending ud af kredsen)

5. vis / øv 'menuettrin på stedet' - som forøvelse til forkarlearbejdet - samt de 2 slutvariationer....

\* har du få dansere kan du bruge en række, som du selv danser foran

\* forkarlearbejdet og de afsluttende variationer bearbejdes når grundfigurerne/grunddansen fungerer godt, - men lær alle det, så de er sikre også på denne del....



HAMBOTRIN

Opstilling: stor kreds, vendt mod midten

Musik: hambo med iørefaldende rytme

f.ex. 360

- 
1. H. øver mod midten: 'højre - vende - træk højre til' osv  
 D. øver mod midten: 'vende - træk højre til - højre frem' osv  
 - der arbejdes først ind mod midten - derefter ud fra midten. Fordele: du har i starten kun en  $\frac{1}{2}$ -vending, en klar lettelse, når du skal indlære et nyt trin - og du kan arbejde med hele holdet - ingen spildtid, ingen generende snak på stolerækkerne bagved.
  2. i kreds efter hinanden:  
 øv egne trin (nu  $\frac{3}{4}$ -vending i stedet for  $\frac{1}{2}$ -vending).  
 Før hænderne frem i synsfeltet, det styrker balancen!
  3. parvis med 'løs' overarmsfatning (god plads de dansende imellem): dans egne trin i denne lille 'kreds'.
  4. nu startes omdansningstræningen - der danses kun hambotrin!  
 NB.H.s 1.trin: højre fod sættes UDEN FOR D.fødder  
 D.s 1.trin: venstre fod sættes et KORT skridt lige frem  
 - der er altså forskel på 1.trinet og de øvrige hambotrin i omdansningen....  
 Sådan fortsættes, til god rutine og sikkerhed i omdansning er opnået.
  5. indøv 'inddansningen' med valsetrin (tresteg) -  
 vend danserne mod midten - øv kort valsetrinet på stedet -  
 gå tilbage til parvis omdansning:  
 3 valsetrin + 5 hambotrin - hvoraf det sidste danses som et valsetrin på stedet.  
 Altså 4 omdansningstrin!
  6. slutteligt øves i stor kreds (danserne vendt mod midten)  
daltrinet, indtil den har valsens rytmiske/duvende karakter.

Facit: 2 daltrin + 1 tresteg + 4 hambosteg + 1 tresteg

-----

indlæring af Sønderhoning som forøvelse er en god idé.

lad danserne skifte partner i 'rutine-øvelsen' så de fra starten vænner sig til at danse med andre end deres 'egen' -  
 tolerancetærsklen er ofte lille mellem ægtefæller!

-----

Kontra fra Blegind: 8P på 2 rækker P1 P2 P3 P4

P8 P7 P6 P5

- 1.tur a 1-8 8 ht med / 8 ht mod solen  
 b 9-16 2 + 2P: kredslivf. 16 ht  
 c:17-32: H svinger D - 8 ht med hver  
 d:33-40: H hjem - 1.og 5.H starter: 4 sejge hoptr.+ 4 ht(klap på 1.tone)  
 :41-48: 2.-6. / 3.-7. / 4.-8.  
 e:49-56: Rk. hilser 1 ch+ 2 gt. + H.over 4 hop + 4 ht.  
 :57-64: igen Rk. mod hinanden som e  
 f:65-72: 1.,3.,5. og 7.P: 8 sideg. t.v. + 8 totr.hjem  
 :73-80: lige par:2.,4.,6. og 8.P do  
 g:81-88: v.armkr.m/frem.danser (4 gt) hø.m.egen (gent.hjem på plads.)
- 2.tur a 1-8 2 & 2D livf. 16 ht
- 3.tur a 1-8 do herrer
- afsl. a 1-8 kredslivf. m/m

La Tem-Pett / Stormen: Bo.30 3P OV . OV 6P  
 2P OV OV 5P  
 for 6 par: 1P AO AO 4P

front

øv byttet for alle - opst. 2P + 2P over for hinanden  
 lad først D bytte - giv venstre hånd og vend ind mod H  
 derefter bytter H.- giv højre hånd - og vend ind mod D

- a. nu byttes med chassé og klap på første trin: 4 + 4 ch.- og samtidig!  
 b. alle sideløb - 8 + 8 - medsols omkring modst.par (tohåndsf.-lange arme)  
 c. midterpar: hø.enh.mølle - yderpar: venstrehå. omd. med egen  
 d. 1.-2P + 4.+5P hilser: 4 gt. frem/4 tilb. + PORT: mod fronten dan.port  
 1P + 4P 4 gangtr. frem / 2P + 5P 8 gangtrin (vender modsols)

for 8 par: blot 2 og 2P mod hinanden - betyder, der er 2 møller.....

Pariserpolka: III 9/40 - stilfuld dans, der danses parvis, - og kræver god kondition  
 a :1-8: 7 ch + hop: ryg/ryg, front/front - gentages  
 b 9-16 til højre: chassé/croissé  
 c 9-16 guldæbler: D.baglæns, hænderne i skulderhøjde  
 d 17-24 4 gange: pokatrin retom + høl og tå  
 e 17-24 8 polkatrin AVET om - startende med appel

Jødetur på Raas: Bo.24/575 Omvendt rækkeopstilling : 3 + 3P (dans afslutningen)

- a :1-8: hø + ve hånds mølle/gangtrin  
 b :9-16: krydset - gør opm. på omvendt rækkefølge gi'r spec.kryds!  
 c :17-24: opføring a la Ottetur/Hadsund  
 d :25-32: seks-kæden: lad alle se på egen danser

Bøhmer-Vals: PP 20 /390 4P (Konstrueret under 2.verdenskrig af Stisen, Vejle)  
 a :1-8: kredslivf. m/m vals  
 b 9-12 H.solo mod solen/armene over kors  
 13-16 vals m/modst.D til egen plads - enten vals rundt el. efter hin.  
 9-16 gentages  
 c 17-24 H.udv.medsols / D.indv.medsols - gangtrin:eg.pl.vend m/frem.  
 d 25-32 guldæbler m/fremmed danser  
 33-40 Pv. vals hjem

2.tur Toh.D.mølle. 3.tur D.livf. 4.tur stor kredslivf. m/m

Varsoviane: Him.17/130 Pv. alm.fatning *drippers, alu vals.*  
vis dansen *3 trin + appel, 3 trin + appel.*

Lars Vævers Ottetur: PP 36/416 4P

Øv krydset: lad 3.-4P stå stille lidt fra hinanden - 1 skridt mod midten  
- skal følges tilbage på sidste 4.)chassé  
øv krydset med åbning

!! 1.-3.-5. osv. tur: kæde m/gangtrin / lige ture: Pv.hopsa kredsen rundt

Langelands Havtur: Lol.14/155 4P (vær opmærksom på musikken!)

Øv 2.del for 1.-2.H (start hø.fod): 1 ch + 4 bal.(t.v.) 1 ch.(beg.ve.fod).

Fandango: Ha.42/614 3P i alm.rækkeopst. (musik:Ole Kjær)

Tag 1.Hs plads - vis dansen // gå den derefter roligt igennem  
- sidste del øves grundigt - ingen bør være tilfreds med en sjusket afslutning!!

Danses slutteligt med 4 par = 3.P er ikke med i to-trinene....

Hamburger: Ha.31/613 4P

Øv balanché og vending i stor kreds

Obs.: c: Stor mølle (se Sløjfen) modsols, 2 omg.med 8 chassé  
- når man 'ser Sløjfen' skal man kun delvis danse som her!!!

NB.turene!

Sex Man Engelska, Svartsmara i Finström, Åland (6 eller 8P) 

1	2	3	4
OV	OV	OV	OV
A			

Reeltrin / Trampasteg

Λ0	Λ0	Λ0	Λ0
B			

8	7	6	5
---	---	---	---

- 1.tur kreds med og mod solen - 16 eng.steg hver vej (beg.ve.fod) :1-4:  
2.tur A-linjen mod B med 7 eng.steg (start ve.fod) kompl.på 8 :5-8:  
- baglæns - samme trin - start med hø.fod.  
B-linjen danser reeltrin på stedet - og hilser (beg.hø.fod)  
Gentages af B. :9-12:  
3.tur Porte: 4.H trækker linje A gennem alle porte - B danser trampasteg  
- hænderne sænkes når linjen er igennem (32 trin) :1-4:  
B-linjen gentager ført an af 5.D :5-8:  
4.tur Kæde højrehåndskæde med 32 reeltrin fremad :9-12:  
5.tur Stor kreds m/m - som 1.tur :1-4:

Kedelflikkerdansen: Hft.II s.16/27 (1 H + 2 D) 3P - 1.P ryggen til front.

Øves grundigt i stor kreds som beskrevet i TRIN-METODIKKEN

Skotsk, Vejle: PP 5/376 alm. rækkeopstilling (kan danses i kreds.

vis turene - øv i rækkefgl.: 1.,3.,2. og 4.tur (husk balanchéerne)

- 1.tur vuggegangstrin mod/fra front  
2.tur omd.modsols (uden håndfatn.) 1 ch + gå - 'sæt til'  
3.tur do - med venstrehåndsfatning  
4.tur vend - mod fronten - ryggen til hinanden + 3 app.  
vend - mod fronten - front mod hinanden + 3 klap - ball. + slut m/klap.

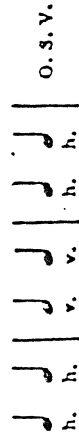
Skotsk, Randers: Ran.44/ alm. rækkeopstilling - 3P. (254)

- 1.tur 2 st fra - 2.st mod front / byt m.s.lige frem - gentages hjem :do:  
2.tur 1 st.fra - 1 st mod - 1 fra - 1 mod // byt m.st lige fram.....:do:  
3.tur 1 fra - 1 mod /1 fra - 1 mod// 2 ty.sving + 2 hopsa:byt plads :do:  
4.tur 1 fra - 1 mod /1 fra - 1 mod// ass.hø/ve + byt plads.....  
5.tur 1 fra - 1 mod + 2 st.med rulning:H.fra,D.mod//2 st m.rul + byt plads.....  
6.tur 1 fra - 1 mod/1 fra - 1 mod + skotsktr.m.spark(1.+2P udenom først.....

Appel. Et let tramp med den ene fod.

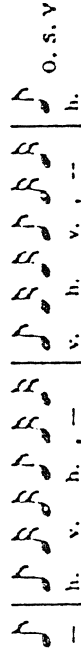
Balancé. H. fod sættes et lille skridt til siden, v. fod føres med tåspidsen i gulvet hen foran h. og h. fod trækkes til bag v. (h. balancé). Kan også dances til v. med modsatte fødder (v. balancé).

Fransk Reeltrin ligner reeltrin, men den fod, der løftes, føres i en stor bue fremad, udad og bagud og sættes ved siden af den anden.



Glissadetrin dances almindeligvis således: Udvendig fod sættes et skridt frem; indvendig fod trækkes hen til den, og udvendig sættes atter frem o.s.v. Udvendig fod er således stadig forrest. Dances glissade baglæns, sættes indvendig fod tilbage, og udvendig fod trækkes hen til den o.s.v.

Kedelflikkertrin. Højre fod (h) svinges hen foran venstre, man træder tilbage på venstre fod (v) og trækker højre efter (h); derefter svinges venstre fod (v) i en bue langsomt hen foran højre, man træder tilbage på højre (h) og trækker venstre fod efter (v); nu atter højre (h) foran venstre o.s.v.



Menuettrin. Se "Gamle Danse fra Randersegnen".

Mollevittrin. Se "Gamle Danse fra Fyn og Øerne".

Pas de bas. Med et lille hop sættes v. fod i gulvet, h. fod føres hen foran venstre, en let hælhævning og -sankning. Kan også gøres til modsat side med modsatte fødder.

Sidegangstrin. Den ene fod flyttes et skridt til siden; den anden sættes hen til den, hvorefter den første fod igen flyttes et skridt i samme retning som før, og den anden sættes hen til den o.s.v.

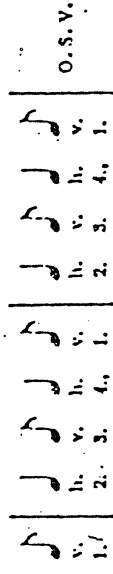
Sideløbstrin. er en direkte sidelæns bevægelse. Fodflytningen er som i sidegangstrin, men i modsætning hertil er der et kort spring i bevægelsen.

Skotsktrin (Fyn og Vestjylland), udføres sidelæns og på forfoden.

Trinet til højre: v. fod sættes i gulvet tæt ved og lidt bag om højre fod, h. fod sættes et lille stykke til h., igen v. fod bag om h. fod og h. lidt til siden, i alt tre gange. 4. gang man lander på v. fod, svinges højre let ud til siden og bagom som begyndelse til trinnet til venstre, der udføres tilsvarende.

Skotsktrin. Se også "Gamle Danse fra Randers-egnen".

Springforttrin dances i reglen ret om med f. eks. tohåndsfatning. Ved omdansninger på stedet begynder herren med at sætte venstre fod (v) i gulvet, derpå sættes højre fod (h) bag venstre; denne (v) flyttes atter et lille skridt til venstre, og højre fod (h) sættes lige foran den. Man fortsætter på samme måde med højre fod afvekslende foran og bag ved venstre. Damen begynder også med v., men sætter derefter h. fod foran v:



Ved omdansninger rundt i salen bliver trinene lidt anderledes, idet v. fod - efter at h. er sat foran den - med et spring sættes længere eller kortere til siden, hvorpå h. sættes bag.

Trippettrin, Thy. Alle sætter udvendig fod (H.h., D.v.) et skridt til siden, foden sættes fast i gulvet, og den anden fod trækkes til den første. Nu sættes indvendig fod et skridt til siden (hen, hvor den før stod), og udv. fod trækkes til. Når trippettrin begynder med fremmed danser, begynder H. med v. og D. med H. fod.

Trippettrin, Han Herred. Herren sætter med appel venstre fod lidt til venstre og derefter - uden først at flytte den tilbage - et langt skridt til venstre; derpå sætter han højre fod hen til venstre og vipper lidt på foddernes. Nu med appel højre fod lidt til højre, et langt skridt til højre, venstre fod hen til den og hælhævning. Damen danser på tilsvarende måde begyndende med højre fod.

Trippevals opdeles i et venstretrin og et højretrin. Bevægelsen i hvert trin foregår over 3 ensbetonede taktdele. De enkelte trinbevægelser er korte, og i modsætning til alm. valsetrin udføres de på fuld fod. Der drejes  $\frac{1}{2}$  omgang ret om på hvert trin (1-2-3).

Valsetrin, gående. En mellemting mellem gang- og valsetrin. D.v.s. venstre/højre fod sættes frem, højre/venstre fod trækkes til, højre /venstre fod sættes frem, venstre/højre trækkes til o.s.v.

Vippettrin. Idet der gøres et lille hop på venstre fod, føres højre fod lidt til siden. Med et hop byttes foddernes om, og venstre svinges lidt ud til siden. Som regel bruges to vippettrin i hver takt.

TOSPRING, Tarm, Hefte III, "32"

GANGTRIN: March, 2/4 "652"

march, 4/4 "653"

march, 6/8 "654"

svensk 4/4, allemandsdans

4 p. Jydsk Kontra, Bornh., "580"

kreds, Polskdans, -Vejle, "340"

HURRETRIN:

Familiesekstur, Præstø, "218"

Sekstur, Brandelev, 55 G.D., "391"

Morten Larsen, Sjæll., "299"

omvendte hurretrin: Gamle nr. 12, Forsk. egne, "62"

-----

Kedelflikkerdansen, Hefte II, "27"

SIDELØBSTRIN - POLKA - CHASSE - SIDESKRIDT - VIFFETRIN

Mads Tobak, Fyn, "91"

Polka Sekstur, Himm., "141"

Gryderup Tro, Sjæll., "519"

Per lille Laus' polka, Legest., "446"

Skære Hakkelse, Hards., "592"

-----

Skotsk, Randers, "254"

VALS:Kreds med hinanden under armene, Pigen og Søndenvinden  
sidevendt korsgreb og bytte plads, Norsk Fjældmarch "3"  
parvis rundt, 2 - 4 - 8 trin rundt

fremadgående valsetrin:

Den runde Sekstur, Himm., "142"

Trenderup, Hefte III, "29"

HOPTRIN - HOPSA: Francøs Kontra, Sdrj., "319"

Put i Hul, Mors, "189"

Stegt Ål og Honningbrød, Salling, "508"

Syngestykket, Loll. Falster, "160"

TOTRIN: gangtrin frem, 6 frem - 2 rundt, 4 fr.-2 rundt, "trekant"

Ridderen af Randers Bro, Randers, "506"

Den hvide Mær, Randers, "504"

Trekantet Sløjfe, Legestuen, "448"

Tringenevngang.

Gangtrin	2	March	
Chassi og Polka	2	Topolur Flamborgu	(173)
Sidelobstrin	2	Polka Sektin	(141)
Flurtrin	2	Familia Sektin	(218)
Omruddu Flurtri	2	St. Sektin þra Tacun Fidelin þra Halsnes	(298)
Flaptrin	2	Flattervageru	(117)
Totrin	2	Rhinlandu Svjtrit	(38)
		Borsmose Otletin	(64)
Valstrin	2	Den runde Sektin	(142)
Topolurvalstrin	2	Topolurvals	
		Þjestr-Þjestrin	(68)
Flapstrin	2	Gallapink-	(262)
Topolurkoppa	2	Kontra Otta þra Mon	(206)
Palansi	2	Styl-smajns-totin	(405)
Schottisks			
Reul	2	Fju amands Reul	(326)

# Tringennemgang

## March

alm tempo  
lang som tempo

L Ø L

snegl ind og  
ud + porte

## Hurrettrin

Kæde: Damer står  
herrerne går og  
omvendt.

balancetrin

## Polkatrin

Kreds sideløbstrin  
8 - 4 - 2

Hamborg seksten  
i stedet for polka  
4 sideløbstrin mod  
midten

Kreds chasétrin  
8 - 4 - 2

Polkaomdrejning

1 chasse 2 gangstrin

Dans - melodi:

Brede march

Den røde lue fra Salling  
Tjiva Dajnsijn  
Fjaskern skandinaviske  
falkedanse F

Familie Seksten fra Præsto  
Tøtten Hyllede fra Præsto  
Tretten Hillestrup fra Søll-Talsten

Seksten I fra Verdsyssel

Polka seksten

Hamborg Seksten fra Randers

Seksten Nordfyn

Molbaens trettit

Den lille tøtten forsk-egne



Hoptrin

Den toppede høne Folkedans for børn  
Put i hul Thy

Totrin

Livfatning højre  
fod frem og vpre  
frem og tilbage

Børs mose Ottden Vestenegræs  
Ridderen af Randers Bro Randers  
Rigsforsamlingen  
Svejtnit Præstø

Reeltrin

Fultog  
Tohånds

Reel Fyn

Vals

Tæt kreds  
Større kreds

Valse trin fremad  
i kredsen

Tyrolerval

Østerbo - Fireten forsk. egne

Hopsatrin

Hoptrin med  
~~trip~~ trip-trip

Dronningens dans Fyn

Tyrolerhopsa

