

Gerakina

Grækenland

Opstilling: vilkårligt antal dansere på række eller i åben kreds, håndfatning med hængende arme.

A

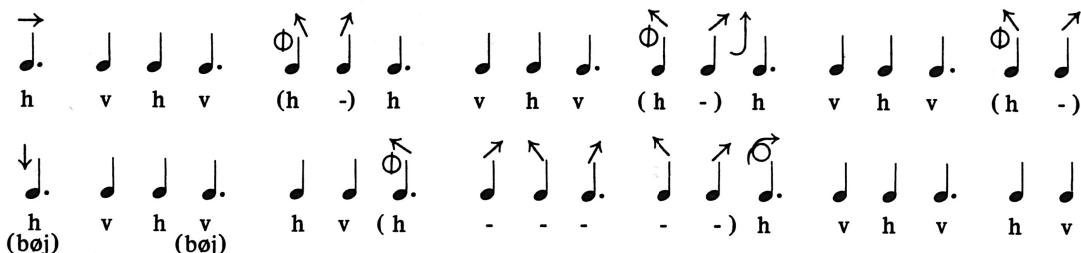
Takt

- 1 Front let drejet mod højre. 3 gangtrin til højre $\text{h} \cdot \text{v} \text{ h}$
 2 1 gangtrin videre på v.fod $\text{h} \cdot$, h.fod sættes uden belastning ved siden af venstre, først med hælen
 pegende udad $\text{h} \cdot$, derefter med hælen indad $\text{h} \cdot$
 3-4 Som takt 1-2, i slutningen af takt 4 drejning til front mod centrum.
 5-6 Mod centrum med samme trin som i takt 1-2, idet armene samtidigt hæves.
 7-8 6 trin baglæns $\text{h} \cdot \text{v} \text{ h} \cdot \text{v} \text{ h} \cdot \text{v}$, idet armene sækkes og de lange trin markeres med en lille knæbøjning.
 9-10 Behold vægten på v.fod og sæt h.fod ubelastet til, henholdsvis med hælen pegende ud-ind-ud ($\text{h} \cdot \text{v} \text{ h}$)
 og ind-ud-ind ($\text{h} \cdot \text{v} \text{ h}$).
 11-12 Slip håndfatningen og drej en omgang på stedet med 6 trin $\text{h} \cdot \text{v} \text{ h} \cdot \text{v} \text{ h} \cdot \text{v}$, idet v.hånd holdes skræt
 fremad-opad og h.hånd lægges på ryggen.

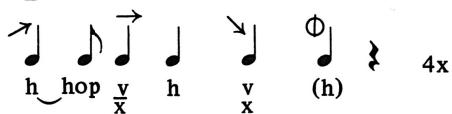
B

- 13 Håndfatningen genoptages, 1 stort skridt skræt frem til højre på h.fod $\text{h} \cdot$, hop på h.fod $\text{h} \cdot$, v.fod
 krydser foran højre $\text{h} \cdot$, h.fod et skridt til højre $\text{h} \cdot$
 14 Et skridt baglæns til højre på v.fod $\text{h} \cdot$ (bagom h.fod), træk h.fod hen til venstre med hælen løftet
 og drejet ind over v.fod $\text{h} \cdot$, pause h
 15-16 Som takt 13-14.
 13-16 Gentages (figur med spring ialt 4 gange).

A



B



Forkortelser og tegnforklaring

v	= venstre
h	= højre
H	= herre
D	= dame
→	danseretning til højre
←	danseretning til venstre
↔	danseretning fremad, evt. mod kredsmidte

↓	danseretning baglæns
Φ	på stedet
(h)	ubelastet trin
(v)	stamped
↔	stamp

h	h.fod krydser foran v
x	h.fod krydser bagom v
h	hoptrin
x	hoptrin