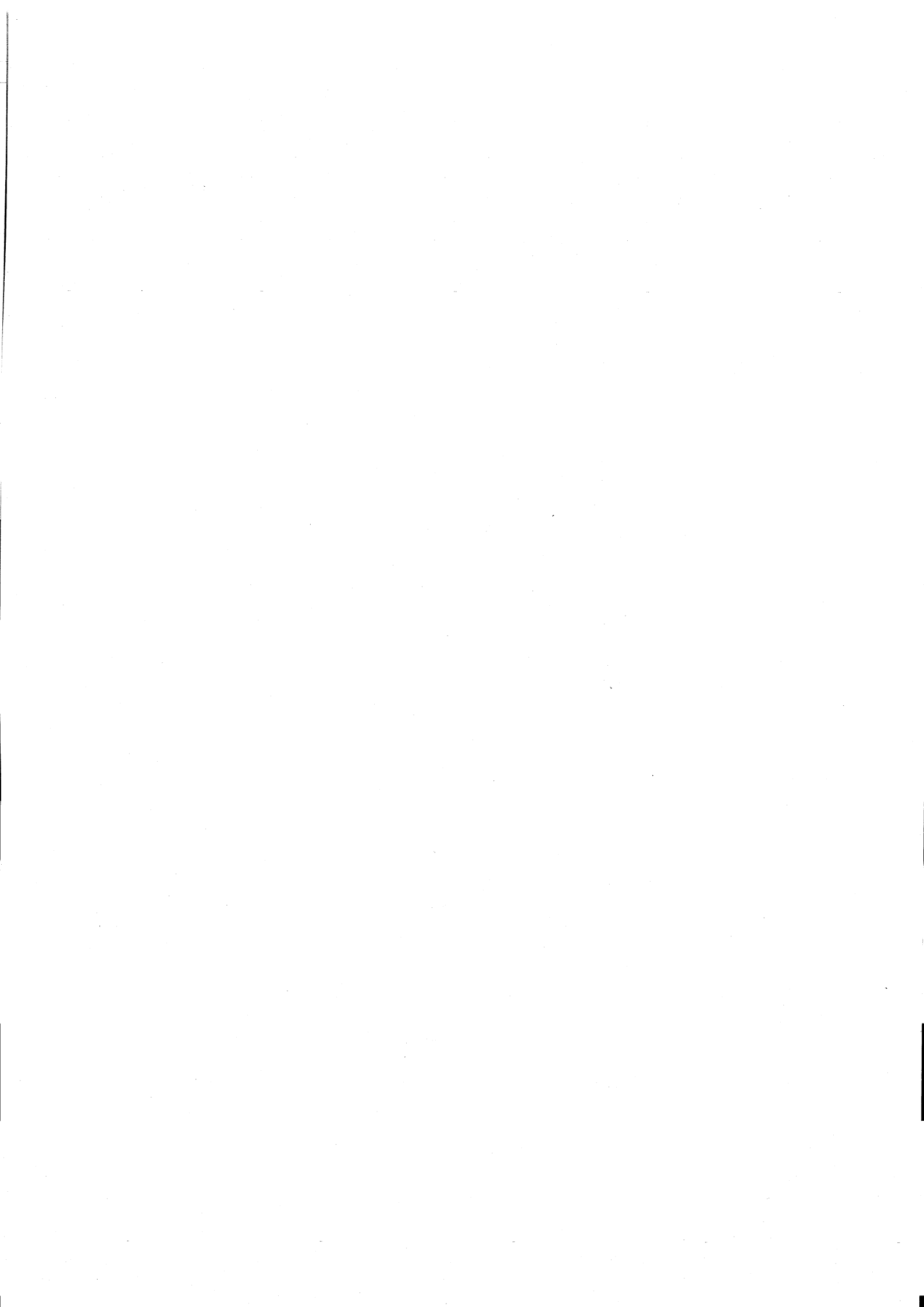


# Folkedans



Norvald Nilsen

# **Folkedans**

**Dans til skolebruk**

Høgskolen i Agder  
2002

## Sammendrag

Dansebeskrivelser og bakgrunnsstoff til noen av de mest utbredte dansene i norsk skolesystem. Alle dansene er dokumentert, og kilder er oppgitt.

Skriftserien nr 84

101 sider

100,- kr

ISSN: 0806-5942

ISBN: 82-7117- 451-7

© Høgskolen i Agder, 2002

Serviceboks 422, N-4604 Kristiansand

Design: Høgskolen i Agder

Omslag og innbinding: Edgar Høgfeldt A/S

Sats og trykk: Trykkeriet, Høgskolen i Agder

Emneord:

Folkedans norsk  
Dansebeskrivelser  
Romanotasjonstegn  
Folkedans utenlandsk  
Bakgrunnsinformasjon for dans

1. Langedans	-	Norge .....	s. 04
2. Lettisk polka	-	Norge .....	s. 06
3. Reinlender	-	Nord-Vest-Europa .....	s. 08
4. Allemannsmarsj	-	Norge/USA .....	s. 10
5. Jenka	-	Norge/Finland .....	s. 12
6. Virginia Reel	-	England .....	s. 14
7. Jig Circle	-	Skottland .....	s. 16
8. Road to the Isles	-	Skottland .....	s. 18
9. Ridée	-	Frankrike .....	s. 20
10. Vin	-	Frankrike .....	s. 22
11. Laridé de Kervignac	-	Frankrike .....	s. 24
12. La fille au cresson	-	Frankrike .....	s. 26
12. Ouvre-moi	-	Frankrike .....	s. 28
14. Doudlebska polka	-	Tsjekkia .....	s. 30
15. Raca Plava	-	Kroatia .....	s. 32
16. Czardas	-	Ungarn .....	s. 34
17. Pleskavac	-	Serbia .....	s. 36
18. Ersko kolo	-	Serbia .....	s. 38
19. Savila se bela losa	-	Serbia .....	s. 40
20. Hora Vrancei	-	Romania .....	s. 42
21. Brauletul	-	Romania .....	s. 44
22. Ciuleandra	-	Romania .....	s. 46
23. Boiereasca	-	Romania .....	s. 48
24. Tsourápia	-	Hellas .....	s. 50
25. Hasaposervikos	-	Hellas .....	s. 52
26. Syrtós Kefalonia	-	Hellas .....	s. 54
27. Tsamikos	-	Hellas .....	s. 56
28. Andípera	-	Hellas .....	s. 58
29. Vlachóla	-	Hellas .....	s. 60
30. Tsakonikos	-	Hellas .....	s. 62
31. Zemer atik	-	Israel .....	s. 64
32. Mayim	-	Israel .....	s. 66
33. Pravo horo	-	Bulgaria .....	s. 68
34. Korovod	-	Russland .....	s. 70
35. Line Dance (20)	-	USA .....	s. 72
36. Line Dance (18)	-	USA .....	s. 74
37. Good old Days	-	USA .....	s. 76
38. 12 <sup>th</sup> Street Rag	-	USA .....	s. 78
39. Bl. On the Bosa Nova	-	USA .....	s. 80
40. The Pookie	-	USA .....	s. 82
41. Limbo rock	-	USA .....	s. 84
Dansenotasjonstegn .....			s. 86



# Forord


Denne boka er laget for lærere og danseinstruktører som bruker norske og utenlandske folkedanser i skole og frivillig kulturliv. Den har med de fleste av de mest utbredte dansene i norsk og nordisk skole. Dansenotasjonene er gjort både i systemet Romanotasjon, og i et system med ord og noter. Det er mitt håp at et av systemene vil hjelpe brukere til å huske dans. Dansene kan også skaffes på video ved henvendelse til forfatteren.

Videre er det tatt med en del bakgrunnsinformasjon om dansene. Dersom du ønsker mer informasjon om dansene, eller mer bakgrunnsstoff, se Norvald Nilsen "Balkandans" og Norvald Nilsen "Dansedokumentasjon" 1 og 2. Annen viktig litteratur er Bakka/Seland/Vårdal "Grunnbok i folkedans", og Egil Bakka "Norske dansetradisjonar".

Kristiansand januar 2002

Norvald Nilsen

# 1. Langedans - Norge

<b>Langedans</b>	
<p><b>Kilde:</b> Bakka, Seland, Vårdal: "Grunnbok i folkedans", og professor Arne Espelund, Trondheim.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Dette er en danseform med røtter langt tilbake i Middelalderen. Lignende danseformer finnes enda flere steder i Europa, og er en danseform med enkelt trinnmateriale, og med rom for ledelse og improvisasjon.</p> <p>Leder til venstre. Når leder gir tegn til sistemann, kan danseretningen bli mot høyre. Og det kan skiftes ledere etter hvert som rekka skifter retning.</p>
<p style="text-align: center;">  </p> <p>Norvald Nilsen mai 2001</p>	<p><b>Oppstilling:</b> Lang rekke med lav håndfatning (V-fatning), og med ledere i begge ender av rekka.</p> <p>Dansen starter vanligvis mot venstre, og kroppen er da halvvendt mot venstre.</p> <p>V trinn, h trinn. Gjentas uendelig mange ganger. Når danseretningen snus, blir det h trinn, v trinn.</p>

Dette er en svært enkel danseform som alle kunne og kan være med på. For hundre år siden var dette nok en av de mest utbredte danseformene i norske landsbygdbyrulluper, særlig i typiske sommerbyrulluper hvor en kunne løpe over tun og gjennom bygninger. Dansens enkelhet forteller at dette først og fremst var kollektiv lek.




Langedans har rom for mye improvisasjon for lederen: Han/hun kan løpe i lange rekker, i spiraler, i sikk-sakk mellom de andre danserne, lage portal som de andre kan løpe gjennom osv. I en vanlig klasse kan det være lurt å dele opp i mindre grupper slik at flere får prøve seg som ledere.

Hvis rekka blir lang nok, vil sistemann kunne få merke sentrifugalkraften kraftig. Morsomt har det vært enkelte steder å forsøke å få kastet sistemann i bekken. I skolesammenheng skal en være oppmerksom på dette for å unngå skader ved at for eksempel barn kastes i ribbeveggen.

I boka "Grunnbok i folkedans" vises en oppstilling hvor noen har kroppen vendt i de forskjelligste retninger. Andre kilder forteller om at alle har ansiktet samme vei i rekka. Dette har nok vært lokale variasjoner.

Tilsvarende danser finnes enda mange steder, som gresk "Sta dya" (fastlandet) og "Syrtós" (øyene), og som for eksempel "Savila se bela loza vinova" på s. 40 i denne boka. "Jenka" (s. 12) er litt av samme type lek.




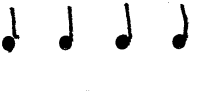


LANGEDANS		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (venstre)	Land/region/sted Norge, (Norden/Europa). Kilde: Bakka/Seland/Vårdal og Arne Espelund.
Hender/armer: 	Rytme/takt:  2/4	Notasjon/opphavsrett:  Norvald Nilsen, 23.05.01 ©
		

I Sverige er flere slike langedansformer fra middelalderen fortsatt i bruk. Det gjelder særlig ved slike arrangementer som "Mai-stang" og lignende.

Til langedans kan en bruke springarmusikk eller springpolsmusikk. Og som ellers i dansesammenheng er det fint å kunne ha variert musikken til samme dans. Dersom en skal øve inn dansen ved å synge, egner sangen "Kjerringa med staven" seg godt.


## 2. Lettisk polka

<b>Lettisk polka</b>	
<p><b>Kilde:</b> Utallige observasjoner hvor dansen har vært praktisert.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Polkaformer er svært utbredt i store deler av Europa. Navnet "Lettisk polka" tyder på at dette skal ha noe med Lettland (Latvia) å gjøre, og det finnes meninger om at denne dansen har festet seg i Norge etter kulturbesøk eller utvekslingsbesøk med land i tidligere Sovjetunionen. Jeg har ikke klart å finne noe entydig svar på dette, men dansen er nå norsk tradisjonsdans. Den har også andre navn som "Strekkebuksepolka" o. l.</p>
	<p>Oppstilling: Parvis i ring motsols rundt salen. Fatning ved at v hånd er i venstre hånd, og guttens h hånd over jentas h skulder til fatning i hennes h hånd. (Samme fatning som i den skotske "Road to the Isles" s. 18). Begynnertrinnet ligner på begynnertrinnet i Jenka. Begge begynner med v for fram.</p> <p>Hink på h fot med v fot fram, hink på h med v fot inntil h uten vekt. Dans dette en gang til.</p>
	<p>Snu kroppen svakt utover mot høyre: Hink på v fot med h fot fram, hink på v fot med h fot inntil uten vekt. Dans også dette en gang til.</p>
	<p>Gå parvis fram i danseretningen med byttomfotsteg: v trinn, h (tå) trinn, v trinn, h trinn, v (tå) trinn, h trinn.</p>
	<p>Avslutning: Gutten beholder fatningen i høyre hånd, og går tre trinn rett fram i danseretningen: v trinn, h trinn, v trinn, h trinn. Jentene beholder også fatningen i høyre hånd, men så løst at det er mulig å snurre rundt. De går også fire trinn framover i danseretningen, men snurrer samtidig 2 (eller en) ganger rundt seg selv medsols.</p>

Norvald Nilsen mai 2001	I denne avslutningsdelen kan dansen gjøres til mixer (bytte dansepartner) ved at jenta slipper fatningen, og snurrer fram til neste gutt. Gutten venter på ny jente som kommer inn bakfra.
-------------------------	--


Opprinnelsen til Polkaformene er nok Tsjekkisk folkedans i Bohemia/Böhmen. Polkaformene oppstod som motedanser på 1800-tallet i Vest-Europa, og nådde raskt også til Norge. Valsen hadde kommet før rund-polkan, og dette nye ble som en slags vals i 2/4 takt. I Norge fikk rundpolkane to hovedformer, og med mange lokale navn:

**Galopp:** Dette er rundsnudelen i den kjente tredelte Doudlebska polkaen fra Tsjekkia. (s. 30) Parene gjør helomvending sammen medsols på to takter musikk. Selskapsfatning.

|  | ( For gutten: v trinn, h trinn, v trinn – h trinn, v trinn, h trinn.)

Jenta starter på motsatt bein. Samtidig gjør kroppen bare to svikt, så det andre trinnet gjøres mens kroppen er på opptur igjen.

**Hamborgar:** Parene gjør også her helomvending sammen medsols på to takter musikk, og med selskapsfatning.

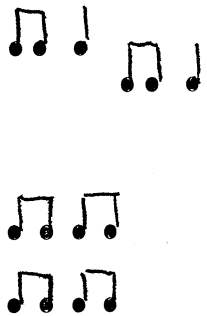
|  | ( For gutten: v trinn, h trinn, v trinn – h trinn, v trinn, h trinn.)

Jenta begynner på motsatt bein. Men i Hamborgaren gjør kroppen tre svikt, så dansene får en tyngre karakter enn Galoppen.

Det finnes andre polkaformer i Norge. Noen er lokale polkaformer som klappdanser og Treklappspolka (Aust-Agder). Andre polkaformer (eller i nær slekt med em) er en del danser som bare lever innenfor den organiserte folkedansbevegelsen, og som ikke lenger lever i folket. Eksempler på dette er: Pariserpolka, Pariser, Wienerkryss osv.

Doudlebska polka (s. 30) har også nådd landet vårt gjennom utvekslingsarbeid med folk i Øst-Europa under den kalde krigen. I Norge har den gjennom kreativitet i folkedansbevegelsen i Norge fått lokale tilleggsturer som ikke har noe å gjøre med den Tsjekiske originalen, men altså rene norske påfunn: Ned på kne, legge seg ned, snu seg utover osv.

### 3. Reinlender

<b>Reinlender</b>	
<p><b>Kilde:</b> Utallige observasjoner hvor dansen har vært praktisert.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Reinlender er ganske utbredt over store deler av Nord-Vest-Europa. Den heter Schottis i Sverige og andre naboland. Dette er nok den rundsnudansen som flest personer i Norge kjenner til, bortsett fra Valsen da. De fleste i landet bruker navnet "gammeldans" om disse dansene.</p> <p>Det er en dans som i tradisjon mange steder bygger på parvis improvisasjon mellom mange lokale figurer, men likevel skal parene "med god folkeskikk" holde seg til plassen sin i ringen rundt golvet.</p> <p>L97 for musikk foreslår Vals, Reinlender og Polka som tjenlige til bruke i 6. klasse. Dette mener jeg er svært feil ut fra at dette med "jentelus" og "guttelus" er på det mest utbredte i den alderen. Så mitt forslag for ikke å ødelegge flotte danser for norsk ungdom: Vent med dem til 9. og 10. klasse.</p>
 <p>The image shows musical notation for the Reinlender. It consists of two parts: a 'Transport-del' (transport part) and a 'Rundsnu-del' (round dance part). The transport part is written on a single line with four notes: a quarter note, a quarter note, a quarter note, and a quarter note. The round dance part is written on two lines, each with four notes: a quarter note, a quarter note, a quarter note, and a quarter note.</p>	<p>Oppstilling: Parvis i ring motsols rundt salen. I tradisjon skal parene holde seg langs veggen i ringen, og ikke "vise seg fram" inne på golvet. Fatning enten som vanlig selskapsfatning, eller en åpen begynnerfatning med bare en hånd på hverandre. Det er viktig at danserne begynner på parvis ytterbein. (gutten på v for og jenta på h fot).</p> <p><b>Grunnfigur:</b>  Transport-del: (skriver her guttens trinn) V trinn, h fot inntil, v trinn. (Jenta motsatt bein)  H trinn, v fot inntil (byttomsteg), h trinn.  (de lange stegene kan utføres som trinn + svikt)</p> <p>Rundsnu-del: (skriver guttens trinn) V trinn, v hink, h trinn, h hink.  V trinn, v hink, h trinn, h hink. (Jenta bruekr motsatt bein). I denne rundsnu-delen gjør paret sammen to (eller en) omdreining medsols, en halv omdreining på hver fot.</p> <p>Varianter.  Det finnes mange varianter av Reinlender, figurer som danserne kan leke seg med (parvis improvisasjon). Noen er nokså utbredt, andre er lokale varianter.</p>

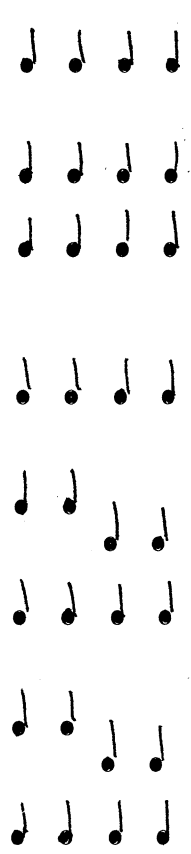
	<p>Variant 1:          Bruk bare transporttrinnet (se forrige side) så lenge dere ønsker. Trinnet kan være en "pause" i dansen når en blir varm eller svimmel.</p> <p>Variant 2:          Bruk bare rundsnu-trinnet. Paret kan bare fortsette med rundsnu så lenge de ønsker.</p> <p>Variant 3.          Fram og tilbake. Transporttrinnet danses ved at første takt er forlengs og andre takt danses baklengs (rygging).</p> <p>Variant 4:          Fra Nordland: Første takt forlengs, andre takt: h trinn bakover, v trinn bakover, h trinn forover.</p> <p>Variant 5:          Lukket Reinlender som i "Rugen": Transportdelen danses ved at paret i første takt snurrer litt motsols og i andre takt medsols. Rundsnu-delen er som før.</p> <p>Bruk selvsagt også lokale varianter hvor de finnes.</p>
--	---

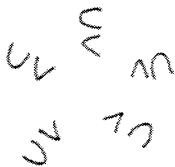

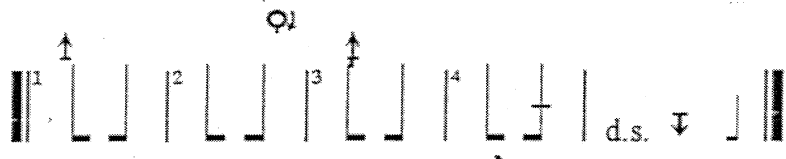
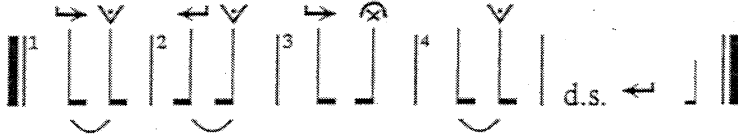
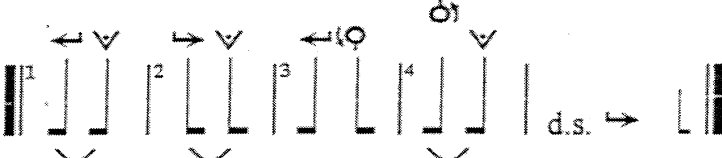
Reinlender (fra Rhinland) ble populær i Tyskland i 1850-årene, og spredte seg fort til landet vårt. Den har vært danset over hele landet, og er fortsatt kjent og brukt av vanlige folk mange steder i landlige områder av Norge. I byene finnes den mest innenfor de organiserte folkedansmiljøene.

Reinlender med turer er en turdans (barokk-lignende) laget på et dansestevne en sommer for noen tiår siden. Den er vel laget for oppvisningsbruk, og inneholder faste tures som alle parene gjør i samme rekkefølge. Dette er selvsagt svært langt fra en tradisjonsdans-utgave, og svært langt fra Reinlenderens lekne natur. Det frarådes sterkt å introdusere denne utgaven av dansen i undervisningen.

Som lærer/leder kan det være lurt å stadig la danserne skifte partnere ved for eksempel "alle gutter fram et hakk". Dette for å la flinke dansere hjelpe dem som ikke får det så godt til, og for å skille bestevenninner litt. Selve trinnene kan også godt innøves i ring uten parfatning, både jentetrinnet og guttetrinnet.


## 4. Allemannsmarsj

<b>Allemannsmarsj</b>	
<p><b>Kilde:</b> Mange observasjoner hvor dansen har vært praktisert.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Det er delte meninger om opprinnelsen til denne dansen. Noen mener det er en norsk dans som også har havnet i USA. Andre mener det er en amerikansk dans som har fått feste i Norge. Uansett har dansen blitt tradisjonsdans flere steder i Norge, og den er fin til undervisningsdans.</p> <p>Alle typer marsjmusikk er brukelig fra bruremarsjer til korpsmarsjer, og det kan være lurt å variere musikken her som ellers når det gjelder dans.</p>
	<p>Oppstilling: Parvis side om side i ring motsols rundt salen. Gutten inn mot sentrum, og han holder jentas venstre hånd i sin høyre. Flest kilder oppgir at danserne skal begynne på parvis ytterbein, men mener dette ikke er viktig for dansen.</p> <p><b>Frem og tilbake:</b>  Motsols: trinn – trinn – trinn – trinn og snu.  Snuingen skjer ved at paret dreier mot hverandre og rundt 180 grader. Ny fatning i ny hånd.  Fortsatt motsols, og baklengs: Trinn – trinn – trinn – trinn-inntil (uten vekt).  Medsols: trinn – trinn – trinn – trinn og snu.  Snu på samme måte ved at paret dreier mot hverandre og rundt 180 grader. Ny fatning i ny hånd (tilbake til begynneroppstillingen)  Fortsatt medsols, og baklengs: Trinn – trinn – trinn – trinn-inntil (uten vekt)</p> <p><b>Bytte plass:</b>  Paret går inntil hverandre: trinn – trinn inntil.  Paret går ut fra hverandre: trinn – trinn inntil.  Partnerne bytter plass ved at jenta dreier 360 grader foran gutten: trinn – trinn – trinn – trinn inntil.  Ny fatning i ny hånd.</p> <p>Paret går inntil hverandre: trinn – trinn inntil.  Paret går ut fra hverandre: trinn – trinn inntil.  Partnerne bytter plass igjen ved at jenta dreier 360 grader foran gutten: trinn – trinn – trinn – trinn inntil.  Ny fatning i ny hånd (begynnerposisjon).</p>
<p>Norvald Nilsen juni 2001</p>	

ALL AMERICAN PROMENADE		
Formasjon: 	<input checked="" type="checkbox"/> Pardans <input type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted USA Kilde: Daniel Helldén, sept. 1972.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 15.01.97 ©
<p>A: ♂ Jentene har motsatt bein, snur motsatt vei, og har motsatt hånd.</p>  <p>B: ♂</p>  <p>♀</p> 		

Dansen kan enkelt gjøres til "mixer" (bytting av dansepartnere) ved at jenta på de 4 siste trinnene går videre bak til neste gutt.

Den amerikanske utgaven "All American Promenade" har en mer kraftfull stil, og har tydelige trekk fra Swing. Om dette er en av forløperne for swing, som noen hevder, får vi nok aldri svar på.

<b>Jenka</b>	
<b>Kilde:</b> Mange observasjoner hvor dansen har vært praktisert.	<b>Bakgrunn:</b> Finsk populærdans som spredte seg over store deler av Nord-Vest-Europa på 50-tallet. Det blir hevdet at dansen har røtter i folkelig finsk dans, uten at jeg har klart å få dokumentasjon på det. Nå er den i hvert fall levende som tradisjonsdans i Norge.
	<p>Oppstilling: Lang rekke etter hverandre med begge hendene på skuldrene til personen foran deg.</p> <p>Hink på h fot mens v fot settes fram med hælen i golvet, hink på h fot mens v fot settes inntil uten vekt. Gjør dette en gang til</p> <p>Hink på v fot mens h fot settes fram med hælen i golvet, hink på v fot mens h fot settes inntil uten vekt. Gjør dette en gang til</p> <p>Føttene inntil hverandre, og vekt på begge bein: Hopp framover, hopp baklengs, hopp tre små hopp forover.</p>
Norvald Nilsen juni 2001	

Dansen har utviklet lokale varianter. Vi kan f. eks. finne utgaver hvor høyre bein går fram først. Som alltid bruker vi den versjonen som har tradisjon på stedet.

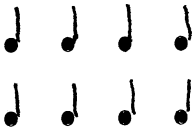
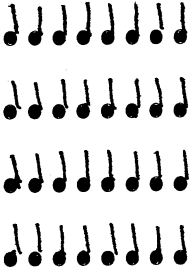
I en undervisningssituasjon blir rekkene ofte alt for lange, og man bruker mer energi på å holde rekka enn på å danse. Del heller opp i mindre og flere rekker. Da får også flere anledning til å være først og leder. Bruk gjerne hele golvet til å lage figurer med rekkene.




## JENKA

<b>JENKA</b>		
Formasjon: cccccccc ← Korte rekker	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse	Land/region/sted Finsk pöpdans ca. 1958 Trad. etterhvert også i Norge. Kilde: Veikko Niemele.
Hender/armer: på skuldrene til den forangående	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 03.01.97 ©

## 6. Virginia reel - England

<b>Virginia reel</b>	
<p><b>Kilde:</b> Nick Romeril, Kristiansand april 2001. Videre en rekke kopier av dansebeskrivelser som jeg ikke kjenner kildene til.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Dette er en danseform stiltypisk for eneveldetid og barokk. Typen heter "Longways" fordi oppstillingen er på lange rekker, og to og to mot hverandre. Det er en typisk turdans, men med mye lek i seg. Mange slike danser fra denne perioden, for eksempel norsk Seksmannsril, krever mye organisering og instruksjon, og er ikke blant de enkle å bruke i skolesammenheng. Virginia reel er noe enklere fordi det ikke er noe bestemt antall personer i hver rekke, og fordi utrente dansere kan se på lederparet.</p>
	<p>Oppstilling: En gutterekke og en jenterekke mot hverandre, og med ansiktene mot hverandre parvis. Ingen håndfatning. Lederparet står øverst (gutten til venstre i sin rekke), og det blir nytt lederpar for hver omgang av dansen. Dansen fungerer best med fra 4 – 6 par. I disse dansene er det ikke viktig om en begynner på høyre eller venstre bein. Dansen har en A – B – C-form.</p> <p><b>A:</b> Innledning (en slags hilsingsdel), gruppevis dansing: Mot partneren: trinn, trinn, trinn, trinn inntil.</p> <p>Fra partneren baklengs: trinn, trinn, trinn, trinn inntil A-delen dances to ganger.</p>
	<p><b>B:</b> Figurer med partner (rundt hverandre og tilbake på plass), parvis dansing:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ta partneren i høyre hånd, gå rundt medsols 180° og tilbake på plass. 8 trinn.</li> <li>2. Ta partneren i venstre hånd, gå rundt motsols 180° og tilbake på plass. 8 trinn.</li> <li>3. Ta partneren i begge hender, gå rundt medsols 180° og tilbake på plass. 8 trinn.</li> <li>4. Uten fatning rundt partneren din medsols rygg mot rygg (do – si – do) og tilbake på plass. 8 trinn.</li> </ol>

	<p><b>C:</b> Avslutning ("skrelle bananen") er gruppevis dansing:</p> <p>1. Lederparets promenade: Lederparet fatter med begge hender, og hopper sidelengs nedover mellom rekkene av dansere på 8 raske trinn-fot inntil. Gutten begynner på høyre fot og jenta på venstre fot.</p> <p>Det samme tilbake igjen på plass.</p> <p>2. Danserne snur en kvart omdreining slik at de blir stående bak lederparet. Alle guttene går nå etter ledergutten (etter hverandre), snur 180 mot venstre, og lederen går og stiller seg der siste gutten sto. Jentene gjør det samme etter lederjenta, snur 180 mot høyre.</p> <p>Når ledergutt og lederjente møtes, fatter de med begge hender, og lager de en portal som alle de andre parene går gjennom (med håndfatning). Andre par går nå helt fram og blir nytt lederpar for neste runde av dansen. Alle andre par følger etter, og det "gamle" lederparet blir sist.</p> <p>Så begynner dansen på nytt forfra.</p>
<p>Norvald Nilsen mai 2001</p>	


I den perioden som kalles eneveldetiden (barokken) var turdansene svært utbredt over hele vest-Europa. Kontradanser (mot hverandre) i Frankrike, og "longways" og "rounds" i England. Både overklassen og folket danset slike danser, og de folkelige var mindre stilisert som denne rilen vi har her. Rilene i Norge har klart slektskap med de engelske, og forteller om kulturfellesskap rundt nordsjøbassenget. Rilmusikken i Norge går mest i jevn 2/4-dels takt, mens den engelske reel-musikken er mer i skarpere 6/8-dels takt.

I Norge døde det meste av turdansene fra denne perioden ut, og noen – som Seksmannsrilen<sup>1</sup> – er blitt rekonstruert og levendeholdt i opplæringstradisjonen. I England er denne kulturen fullt levende, og mange mennesker går jevnlig på slike dansetilstelninger. Mest i nord-England.

Det blir vanskelig å utføre dansen hvis antall personer i hver gruppe blir for mange. Musikken strekker rett og slett ikke til.

<sup>1</sup> Dans for tre par (seks personer) med to turer i en slags rondo-form.

## Jig Circle - Skottland

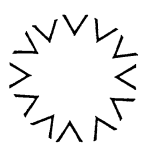

<b>Jig circle (Lucky seven)</b>	
<p><b>Kilde:</b> Reidar Warme/ Mc Killoch, Cecil Sharp- house/London 1964.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Dansen finnes i flere utgaver både på de britiske øyer og i Vest-Europa. Det er en mixer i den forstand at alle får danset med mange, og er derfor også velegnet for bruk i skole og andre sosiale sammenhenger.</p>
	<p>Oppstilling: Parvis i ring, "gutten" til venstre i paret.</p> <p><b>A:</b> Mot sentrum av ringen: h trinn, v trinn, h trinn, v løft.</p> <p>Baklengs utover igjen: v trinn, h trinn, v trinn, h (hurtig) trinn ved siden av v, v trinn ved siden av h. A-delen danses to ganger.</p> <p><b>B:</b> Kjedegang, guttene motsols og jentene medsols. Et trinn pr. taktslag, og ny person for annethvert taktslag. Begynn med h fot og høyre hånd. Stopper ved 7. person, og går rett i C-delen.</p> <p><b>C:</b> Parene holder sammen med h hånd, enten i armkrok eller rundt livet (tradisjonsfatning). Venstre hånd holdes opp i luften. Parene går rundt hverandre med h trinn, v trinn inntil på tåballen. 14 ganger. På slagene 15 og 16 setter en føttene inntil hverandre (h, v) med vekt, og lar kroppen vende mot sentrum av ringen igjen.</p>
<p>Norvald Nilsen, juni 00</p>	

Norske sjøfolk kom hjem i seilskutetiden fra Skottland og viste at de hadde lært "jigging" som en individuell maskulin danseform med stort mestringspotensiale. Elementene går igjen i vår tids "Riverdance".

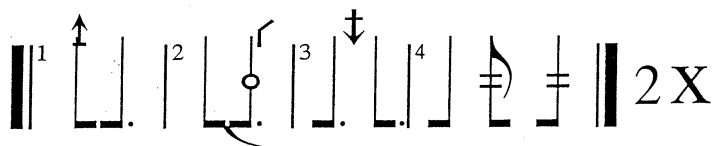
Jig er en gammel danseform som også fant sin vei til kunstmusikken. I de gamle dansesvitene fra barokktiden var som regel Jig en vanlig sats. Nå spilles slike jig-satser i et tempo som ikke egner seg for dans, men det har vel med manglende danseferdighet hos musikere og dirigenter å gjøre.

Denne utgaven av jig er vel egentlig en "reel".

## JIG CIRCLE (Lucky seven)

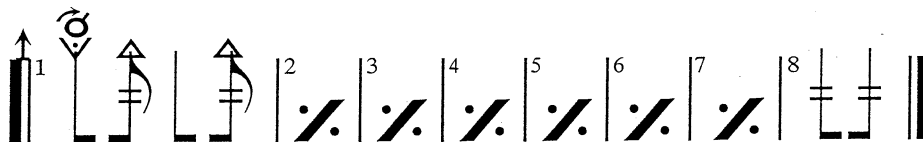
Formasjon: 	<input checked="" type="checkbox"/> Pardans <input type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse	Land/region/sted Skottland/England. Kilde: Reidar Warne/Mc Killoch, Cecil Sharp-house/London 1964.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 6/8	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 16.06.99 ©

**A:** Mot/fra sentrum i ringen:

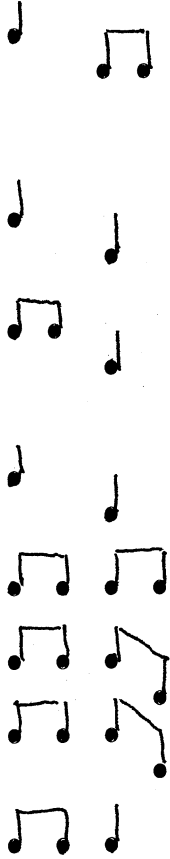


**B:** Kjedegang: Guttene motsols og jentene medsols. Begynner med høyre hånd og høyre fot, og passerer en person pr. takt. 7. person stopper en ved, og går direkte i C-delen:



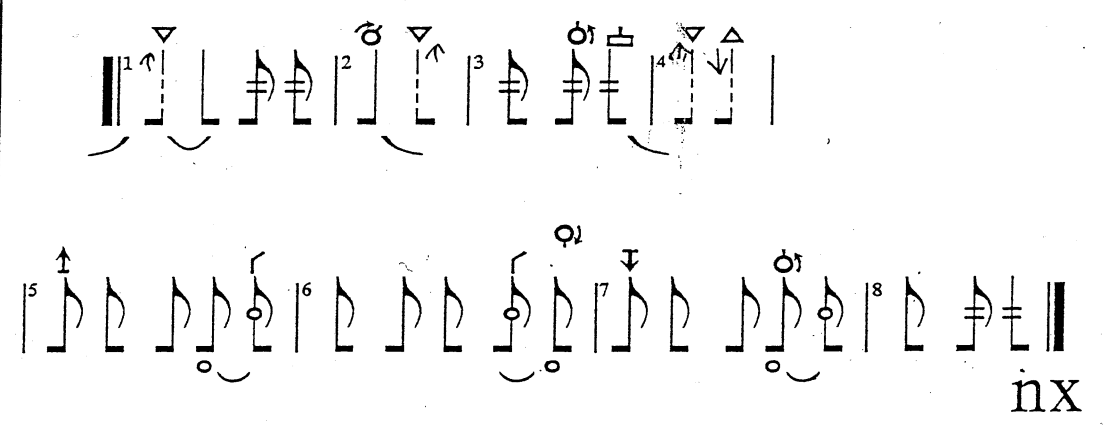
**C:** Parene holder sammen med h hånd, enten i armkrok eller rundt livet. Parene går rundt hverandre medsols i dette mønsteret:







Parene kan vende etter 4 takter og speilvende (motsols) de 4 siste taktene.

<b>Road to the isles</b>	
<b>Kilde:</b> Børre Ørbæk, sommeren 1975.	<b>Bakgrunn:</b> En-melodis-dans fra Skottland. Stilen er verdig og litt høytidelig. Siste delen har et klart slektskap med Reinlenderen/Schottis.
	<p>Oppstilling: Parvis motsols ved siden av hverandre. Han holder sin høyre hånd i hennes høyre hånd over hennes høyre skulder (bakfra), og sin venstre hånd i hennes venstre hånd. (Samme fatning som i Lettisk polka.) Melodien begynner med opptakt, så vent med å danse til tungt taktslag.</p> <p>Begge setter v fot (hæl) fram. Så to små steg inntil andre fot på v og h. Kroppen starter på litt dreining mot høyre. Gjennom hele dansen bruker partnerne samme fot.</p> <p>Sett v fot inntil mens kroppen dreies rett ut av ringen. Sett høyre hæl rett utover.</p> <p>To korte trinn inntil på h og v, mens kroppen begynner å dreie mot venstre. H trinn inntil.</p> <p>Sett venstre hæl langt fram mens kroppen bøyes litt bakover. Sett venstre tå langt bakover mens kroppen bøyes litt framover.</p> <p>Bevegelse motsols: v trinn, h trinn, v trinn, v hink.</p> <p>H trinn, v trinn, h trinn, h hink mens kroppen dreier 180 grader medsols. Bevegelse medsols: v trinn, h trinn, v trinn, v hink mens kroppen dreier 180 grader motsols</p> <p>Tre trinn inntil på h – v – h.</p>
Norvald Nilsen juni 2001	

Dansen kan gjøres til mixer ved at f. eks. hver andre tur ender med at gutten i siste snuing slipper jenta, og går fram til neste jente.

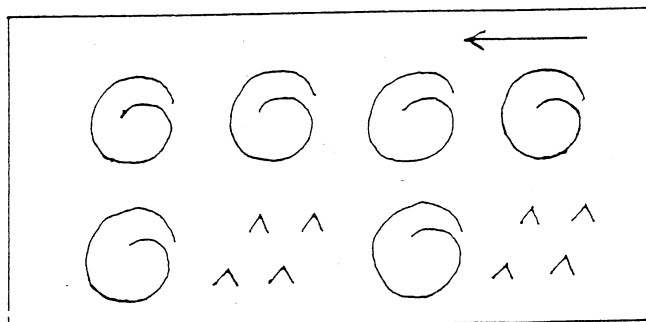
ROAD TO THE ISLES		
Formasjon: 	<input checked="" type="checkbox"/> Pardans <input type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse	Land/region/sted Skottland. Kilde: Reidar Warne/Mc Killoch, Cecil Sharp-house/London 1964.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 05.01.97 ©
Varsoviennefatning: h hånd i h hånd, v i venstre, gutten bak jenta (til venstre).		
		

## Ridée - Frankrike

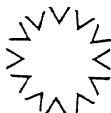

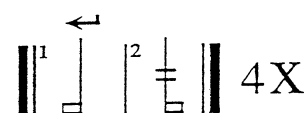
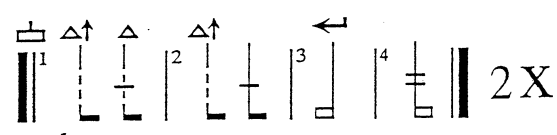
<b>Ridée</b>	
<p><b>Kilde:</b> Pergamon press 1971.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Denne enkle dansen fra Bretagne kan brukes langt nede i skolen. Den har en svært klar form i forhold til musikk og strofelengder, og barn helt nede i førskolealder kan danse den dersom en ikke sette høye krav til "riktig".</p>
<p style="text-align: center;">           </p> <p>Norvald Nilsen, aug. 99</p>	<p><b>Oppstilling:</b> Lukket eller åpen ring med håndfatning i skulderhøyde (W-fatning). Som tradisjonsdans har den lillefingertak.</p> <p><b>A:</b> Fronten mot sentrum, danseretning til venstre: V trinn til v (mens hendene går fram og ned), h trinn inntil (mens hendene går bak og opp igjen). A-delen danses fire ganger.</p> <p><b>B:</b> Fronten fortsatt mot sentrum: Stå på venstre, mens h tå peker fram (hendene går også fram), h tå peker ved siden av v (mens hendene trekkes inn i skulderhøyde), h tå peker fram (hendene fram), h tå peker ved siden av v (hender inntil i skulderhøyde).</p> <p>V trinn til v (mens hendene går fram og ned), h trinn inntil (mens hendene går bak og opp igjen). B-delen danses fire ganger.</p>

Det er lite av den gamle folkedansen igjen i Frankrike i dag: Vi finner litt i Bretagne, og i Alsace og Lorraine. Ellers er det stort sett tomt.

Denne figuren kan være en måte å vise danseformen grafisk på:






RIDÉE		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse	Land/region/sted Frankrike, Bretagne, Lilia. Kilde: Pergamon press 1971.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 09.06.99 ©
<b>A:</b> Hendene går i en bue fram, ned, bak, opp for annenhver takt. I original: Lillefingerfatning.  		
<b>B:</b> 		

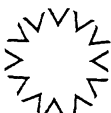

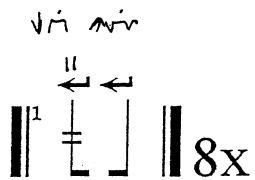
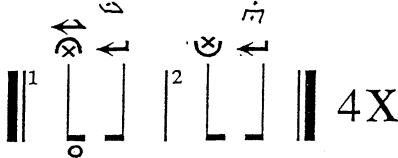



Første kruse - dulle,      andre kruse - dulle,  
 tredje kruse - dulle,      fjerde kruse - dulle,  
 tå og tå og tå og tå og      så en kruse - dulle,  
 tå tå og tå, tå og      så en kruse - dulle.

<b>Vin</b>	
<b>Kilde:</b> Daniel Helldén 1973 og Rickey Holden 1972.	<b>Bakgrunn:</b> Vintråkkedans fra Bretagne i Frankrike.
	<p>Oppstilling: Lukket ring med håndfatning i skulderhøyde. (W-fatning). Utgangsposisjon med føttene litt fra hverandre.</p> <p><b>A:</b> Sett h fot inntil v med trykk, og med tyngde i kroppen. Hendene går i bue fram og ned. (Alternativ: h hæl i golvet kryss foran v fot). Sett v fot ut til venstre. Hendene i bue og opp.</p> <p>A-delen danses 8 ganger</p> <p><b>B:</b> Hopp på h fot i kryss foran v, sett v fot til venstre.</p> <p>H fot kryss bak v, v fot til venstre.</p> <p>B-delen danses 4 ganger.</p>
Norvald Nilsen juni 2001	

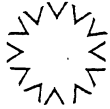

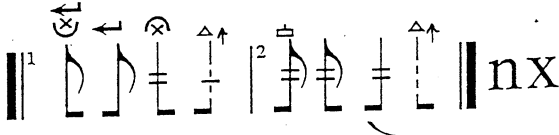
Mange steder i verden finens danser som viser stilisert arbeid, og gjerne arbeid knyttet til primærnæringer som jordbruk eller fiske/fangst. Denne vintråkkedansen er jo nokså ensformig, og det var nok også vintråkking før maskinene overtok. Det trinnet som danses i B-delen er utbredt mange steder i Europa, og kalles Grape-vin-step.

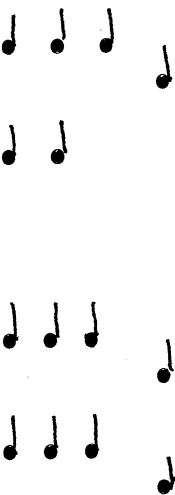
Melodien som følger dansen er jo også svært enkel, som mye fransk folkemusikk er.

VIN		
Formasjon:  	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse	Land/region/sted Frankrike, Bretagne. Kilde: Rickey Holden, 1972.
Hender/armer:  	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 03.01.97 ©
Lillefingertak. Startstilling - noe bredbeint.		
<p><b>A:</b></p> 		
<p><b>B:</b></p> 		

<b>Laridé de Kervignac</b>	
<b>Kilde:</b> Michelle Blaise 1984.	<b>Bakgrunn:</b> Denne dansen kommer også fra Bretagne i Frankrike, og er en mer typisk lokal landsbydans.
	<p>Oppstilling: Lukket ring med håndfatning i skulderhøyde. (W-fatning).</p> <p>Sett h fot kryss bak v, v fot til v, h fot kryss foran v. Bli stående på h mens v tå peker inn i ringen.</p> <p>Tre små trinn inntil på stedet: v – h. – v. Bli stående på v mens h tå peker inn i ringen.</p>
Norvald Nilsen juni 2001	

Enkel dans, og vel ikke noen skolemessig favorittdans, men grei for å få kjennskap til mer lokal dansetradisjon i Bretagne i Frankrike. Bretagne er nok det området hvor det finnes mest igjen av de gamle lokale kollektive danseformene. Musikken til dansen spilles på en slags to-rader med borduntoner i bunnen.

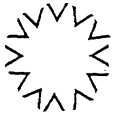

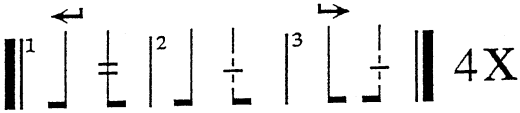
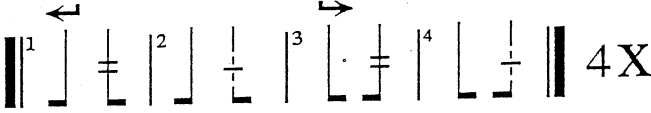
LARIDÉ DE KERVIGNAC		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse	Land/region/sted Frankrike, Bretagne. Kilde: Michelle Blaise, juni 1984.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 3/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 03.01.97 ©
Lillefingertak: 		

<b>La fille au Cresson</b>	
<b>Kilde:</b> Pergamon press 1971.	<b>Bakgrunn:</b> Tittelen betyr jo ”jenta på karsen”, og det gir jo ingen mening. Også denne kommer fra Bretagne i Frankrike, og er en landsbydans. Den består av to deler som begge har røtter langt tilbake i middelalderen: En ”brandle simple” og en ”brandle double”, og musikken avgjør hvor lenge hver av brandlene varer. ”Brandle” betyr pendle. Høndene har en pendlende bevegelse fram/bak i hver takt gjennom hele dansen.
	<p>Oppstilling: Lukket ring med lav håndfatning (V-fatning).</p> <p><b>A: Brandle simple</b> (tre takter): Sidelengs mot venstre: V fot til siden, h fot inntil med vekt, v fot til siden, h fot inntil uten vekt. Sidelengs mot høyre: H fot til siden, v fot inntil uten vekt. Etter denne innspillingen går A-delen 4 ganger.</p> <p><b>B: Brandle double</b> (fire takter): Sidelengs eller (her) halvvendt mot venstre: V fot til venstre, h fot kryss foran v, v fot til venstre, h fot inntil uten vekt mens kroppen dreier rett fram. Sidelengs eller (her) halvvendt mot høyre: h fot til høyre, v fot kryss foran h, h fot til h, v inntil uten vekt mens kroppen dreier rett fram. B-delen danses også 4 ganger.</p>
Norvald Nilsen juni 2001	

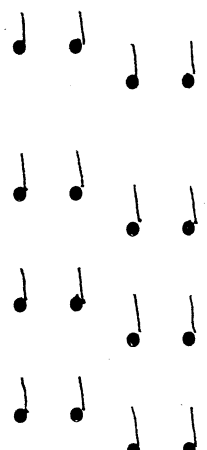
Dette er jo den gamle vest-europeiske<sup>2</sup> ”Færøydansen” i enkel og dobbel utgave. Tittelen har jo ingen mening lenger, men kan ha hørt sammen med en tekst langt tilbake i tid.

<sup>2</sup> I romersk katolsk område gikk (og går) denne dansen mest mot venstre. Lenger øst i ortodokst og muslimsk område går den til høyre. Færøyingene fikk den fra England og Frankrike.

## LA FILLE AU CRESSON

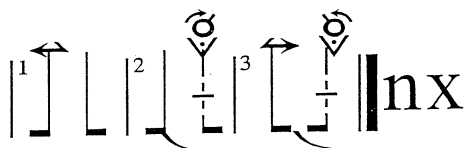
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse	Land/region/sted Frankrike, Bretagne Kilde: Pergamon press 1971.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 03.01.97 ©
<p><b>A: Enkel Brandle:</b></p>  <p><b>B: Dobbelt Brandle:</b></p> 		

## Ouvre-moi - Frankrike

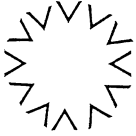

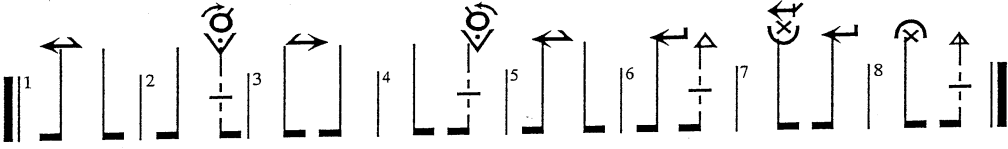
<b>Ouvre-moi</b>	
<b>Kilde:</b> Danse Populaire Francaise.	<b>Bakgrunn:</b> Ordet betyr "åpne meg", men det finnes ingen tilgjengelig forklaring på navnet. Den kommer fra Alcase – Lorraine i det nord-østlige hjørnet av Frankrike, et område som gjennom historien har vært skiftende fransk og tysk. Dansen består av en dobbel "branle" (pendle) og en "branle" til høyre. Stilen skal være rolig og verdig. Dansen begynner til venstre som mye fransk ringdans gjør.
	<p>Oppstilling: Åpen eller lukket ring med W-fatning.</p> <p>Halvvending mot venstre: v trinn, h trinn, v trinn, h inntil uten vekt mens kroppen vendes halvt mot h.</p> <p>Halvvendt mot høyre: h trinn, v trinn, h trinn, v inntil uten vekt mens kroppen havvendes mot v.</p> <p>Halvvendt mot venstre: v trinn, h trinn. Mot midten: v trinn til siden, h tå inntil uten vekt.</p> <p>Mot sentrum: h krysser bak v, v trinn til siden, h krysser foran v, v inntil uten vekt.</p>
Norvald Nilsen mai 2000	

Det er svært lite igjen av folkedans i Frankrike. Det som finnes ligger langt borte fra Paris, som i Bretagne og Alcase/Lorraine. Her finnes noe levende kjededans fra middelalderen, og noe formasjonsdans i grupper med røtter i eneveldetiden.





Ringdansene i Frankrike starter til venstre som i resten av det romersk-katolske kirkeområdet. Den gamle færøydansen går til venstre fordi den ble til i romersk katolsk tid på Færøyene. Selve færøysteget kommer fra Frankrike som en enkel branle:





OUVRE - MOI		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse	Land/region/sted Frankrike, Alcase - Lorraine. Kilde: Danse Populaire Francaise.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 03.01.97 ©
		

## Doudlebska polka - Tsjekkia

<b>Doudlebska polka</b>	
<p><b>Kilde:</b> Hana Fiálova, Praha 1991. (Video)</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Den vestlige delen av Tsjekkia er sentralt i polka-land. Denne utgaven er utbredt, og er en mixer hvor alle får danse med alle. Den egner seg derfor godt til skolebruk og skolefest. Den går i tre deler som følger delene i musikken. Det norske folkedansmiljøet har lagt til variasjoner som ikke finnes i tradisjon i Tsjekkia.</p>
<p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">  </p> <p style="text-align: center;">  </p>	<p>Oppstilling: Parvis med samdanstak.</p> <p><b>A:</b> Polkahoppet (i galopp) starter med et lite opptaktshopp hvor en hopper opp og kommer ned igjen på samme bein. Deretter byttom-fot.</p> <p style="text-align: center;">v   h v h   h   v h v  </p> <p><b>B:</b> Promenadedelen: Samdanstaket åpnes opp, og parene marsjerer rundt i et stort hjul hvor guttene legger sin v hånd på skulderen til gutten foran seg.</p> <p><b>C:</b> Guttene slipper jentene og stopper med fronten mot sentrum av ringen og klapper denne rytmen:</p> <p style="text-align: center;">           klapp klapp hendene-fra-hverandre       </p> <p>Jentene setter hendene i siden, og sirkler rundt gutteringen i polkatrinn.</p>
<p>Norvald Nilsen juni 2000</p>	

Polka slik som i A-delen her heter som nevnt Galopp i Norge, og er den øst-norske utgaven av polka. Det brukes gjerne et annet samdanstak enn det som hører til Doudlebska polka. Den har bare to svikt pr. serie slik at kroppen går ned på eneren og opp igjen på toeren. På Vestlandet i Norge danses den med tre svikt, og heter Hamborgar.

Den polka-utgaven som nok etter hvert er mest kjent i landet heter Lettisk polka, og er nok import (Latvia) av nyere dato en de andre polkaformene.

## DOUDLÉBSKA POLKA

Formasjon: <b>O</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Pardans	Land/region/sted
	<input type="checkbox"/> Ikke pardans	Tsjekkia - Bohemia/Böhmen
	<input type="checkbox"/> Formell ledelse	Kilde: Hana Fiálova, Parein/Praha 1991.
Hender/armer:	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 09.06.00 ©

Dansen har en A, B, C - form som følger musikkens deler.

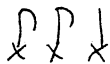
**A:** To og to i samdanstak, som norsk galopp. Opptaktstrinnet er klart markert.



**B:** Promenade: Parene åpner samdanstaket, trekker mot sentrum og lager en hjul-lignende gruppe hvor alle guttene legger sin v hånd på skulderen til gutten foran seg. Ifølge kildene er det ikke riktig nødvendigvis å begynne med noe bestemt bein. Gå-rytmen er:



**C:** To ringer: Gutteringen står stille vendt mot sentrum mens de klapper denne polkarytmen. De to korte klappene er med egne hender, og det lange mot naboenes hender:



Jenteringen (med hendene på hoftene) går rundt gutteringen i polkatrinn motsols:

Enten:

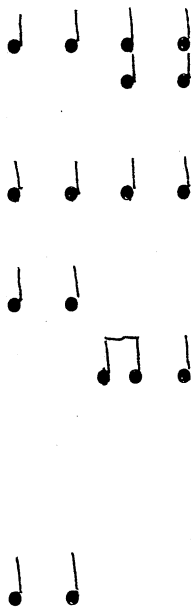
Eller (helst):



osv.

Når musikken i C-delen opphører, griper nærmeste gutt/jente sammen i samdanstak og går direkte i A-delen igjen. Noen grupper i Norge har laget andre varianter på C-delen enn dem som står her. Det finnes ikke belegg for dette hos min kilde.



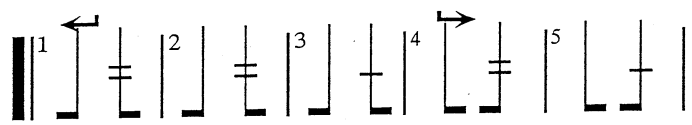
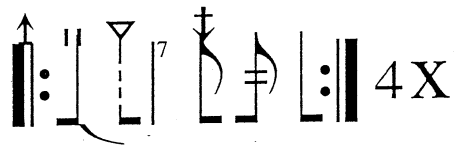
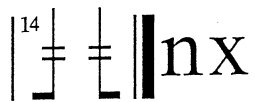
## Raca Plava - Kroatia

<b>Raca Plava</b>	
<p><b>Kilde:</b> Video-opptak fra Grepan/Tjøme av Ben Koopmanschap.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Dansen er av kroatisk kolo-type, og tilsvarer Czardas-familien i Ungarn. Stilen er vekt på fotballen, og kroppen noe lent forover. Hver firedelsnote i første del av dansen har dobbelsvikt, så dansen får et energisk preg. Det er en av mange lokale danser, og denne danses også i sigøyner-miljøer.</p>
 <p>Norvald Nilsen mai 2000</p>	<p>Oppstilling: Åpen eller lukket ring. Lav handfatning (V-fatning).</p> <p>Fronten mot sentrum: v trinn til venstre, h trinn inntil med vekt, v trinn til venstre, h inntil med vekt. v trinn til venstre, h inntil uten vekt.</p> <p>h trinn til h, v inntil med vekt, h trinn til h, v inntil uten vekt.</p> <p>-----</p> <p>Mot sentrum: v trinn med stamp. Bli stående på v mens h hæl settes fram i golvet.</p> <p>Bakover fra sentrum: h trinn, v trinn inntil med vekt, h trinn inntil med vekt.</p> <p>Disse to taktene (det som står mellom de små stiplede linjene) danses 4 ganger</p> <p>-----</p> <p>Avslutning på stedet: v settes inntil h med vekt og stamp, h settes inntil v med vekt og stamp.</p>

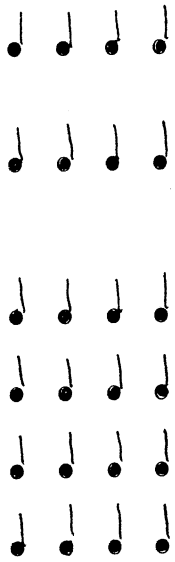
Kroatia har flere folkekulturelle områder med nokså forskjellig dans og musikk. Denne dansen kommer fra slettområdet på grensen mot Ungarn. (Pannonia).

Dansen begynner til venstre som mye kroatisk dans gjør. Og som er vanlig på den vestlige siden av grensen mellom katolsk og ortodoks kirke.

Musikken til dans i Kroatia var i utgangspunktet ikke særlig forskjellig fra den serbiske. Men nasjonalisme gjennom mange år har framelsket et klangideal med bruk av mer klimpreinstrumenter (mandolinlignende). Dette er blitt enda mer påskyndet etter krigen i 1992. Samtidig som alt som kan kalles "serbisk" blir forsøkt dempet eller utskiftet. Dette gjelder også språknormalen.

RACA PLAVA		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (venstre)	Land/region/sted Kroatia, Medjimurje. Kilde: Ben Koopmanschap ( ... ) 9. august 1998 på Grepan/Tjøme.
Hender/årmer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 12.11.98 ©
Stil: Noe fram på tåballen. ♩ = $\overset{\vee}{\vee}$		
		
		
		

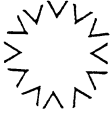

## Czardas - Ungarn

<b>Czardas</b>	
<p><b>Kilde:</b> Brevskolan/Stockholm: "Ungerska danser", 1972.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Czardas er den mest utbredte danseformen i Ungarn, og har slektskap med Kolo i Kroatia. Den finnes i mange utgaver, og det meste er fyrig pardans. Denne enkle dansen fra øst-Ungarn kan både være pardans og individualdans i ring, og kan brukes langt nede i skolen. Den har en svært klar form i forhold til musikk og strofelengder.</p>
	<p>Oppstilling: Lukket eller åpen ring med håndfatning i skulderhøyde (W-fatning). Dersom den skal danses også som pardans, står gutt/jente sammen i ringen med gutten til venstre.</p> <p><b>A:</b> Fronten mot sentrum, danseretning først til høyre: H trinn til h, v trinn inntil (med vekt), h trinn til h, v inntil (uten vekt). Til venstre: V trinn til v, h trinn inntil (med vekt), v trinn til v, h inntil (uten vekt). A-delen danses to ganger.</p> <p><b>B:</b> Rundt seg selv til høyre (h hånd i siden, v hånd opp i luften): h trinn, v trinn, h trinn, v trinn, h trinn, v trinn, h trinn, v trinn inntil med appell (men uten vekt). Rundt seg selv til venstre (v hånd i siden mens h hånd er oppe i luften): v trinn, h trinn, v trinn, h trinn, v trinn, h trinn, v trinn, h inntil med appell (men uten vekt).</p>
<p>Norvald Nilsen, aug. 99</p>	

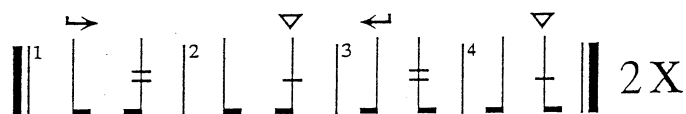
Czardas-dansene er mye i bruk på landsbyene i Ungarn fremdeles. Ordet betyr "slik bønder danser på vertshus". I tradisjon skal de helst danses i høye støvler, men få mennesker i går slik kledd i dag. Også blant den blandede befolkningen i Transilvania i Romania danses det Czardas-danser, men gjerne under andre navn.

Den musikken mange forbinder med ungarsk folkemusikk, restaurant-musikken i Budapest med sterke dynamiske virkemidler (tempo, styrke osv.), er den ungarske sigøynermusikken. Den vanlige ungarske folkemusikken har ikke slike variasjoner.

## CZARDAS

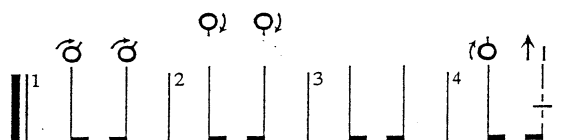
Formasjon: 	<input checked="" type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse	Land/region/sted Ungarn. Kilde: Brevskolan/Stockholm: "Ungerska danser", 1972.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 04.01.97 ©

**A:**

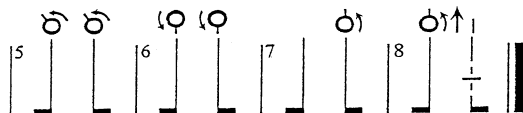


**B:**

Rundt seg selv medsols med h hånd i siden og v hånd over hodet:

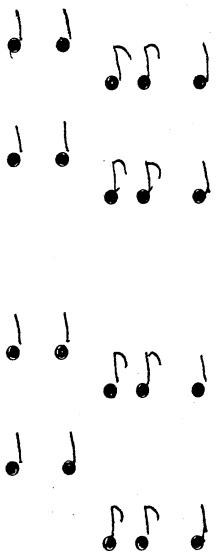


Rundt seg selv motsola med v hånd i siden og h hånd over hodet:



B-delen kan utføres som par: Først rundt medsols med h hånd rundt livet på hverandre og venstre over eget hode. Så midtveis motsatt vei og motsatte hender.

## Pleskavac - Serbia

<b>Pleskavac</b>	
<p><b>Kilde:</b> Vladmir Drozdjek, Kristiansand 1981.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Dansen kommer fra sentral-Serbia, og er en lokal landsbydans. Ordet betyr "klappe kjøttkaker". Det kan legges lite (gående) eller mye (hoppende) energi i dansen. I serbisk dans er det ofte lite rom for improvisasjon. Serbia ligger i ortodoks-kristen del av Europa, og dansen går til høyre.</p>
 <p>Norvald Nilsen, aug. 99</p>	<p>Oppstilling: Lukket eller åpen ring med lav håndfatning (V-fatning). Leder til høyre.</p> <p><b>A:</b> Svak vending mot høyre: H trinn til h, v trinn, h trinn, v trinn, h trinn. Fortsatt svak vending mot høyre, men dans baklengs: V trinn, h trinn, v trinn, h trinn, v trinn. A-delen danses to ganger.</p> <p><b>B:</b> Fronten mot sentrum: H trinn, v trinn, h trinn med tramp, v inntil med tramp, h inntil med tramp. Fronten fortsatt mot sentrum, men dans baklengs ut av ringen: v trinn, h trinn, Stå på stedet: Klapp tre ganger i hendene. B-delen danses også to ganger.</p>

Ved å sette mer energi på dansen, blir den luftigere. Alle firedelsnoter deles i gå-hink på åttedelsnoter:




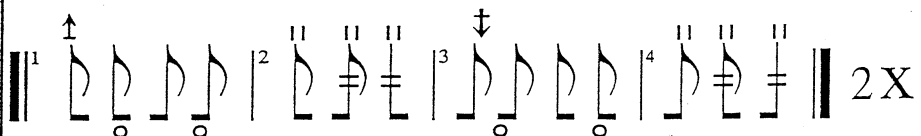


Slik kan en også differensiere bruken av dansen etter hvor øvede danserne er, og hvilken årsgruppe det dreier seg om.

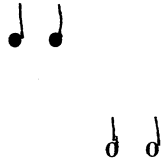




Kolo er den mest utbredte danseformen i Serbia, "alle" kan den. I vanlig kolo er det også rom for personlig improvisasjon innenfor rammene danseringen gir. Utenom den "offisielle" koloen finnes også en lang rekke lokale og regionale danser i Serbia, som f.eks. Pleskavac.



## PLESKAVAC

<b>PLESKAVAC</b>		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted Serbia. (Srbija) Kilde: Vladimir Drozdjek, Kristiansand 1981.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 04.01.97 ©
<b>A:</b> 		
<b>B:</b> 		



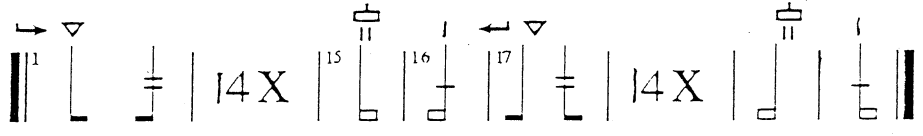
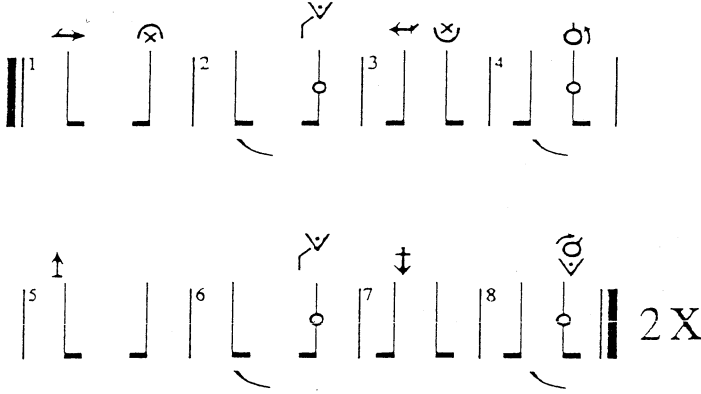
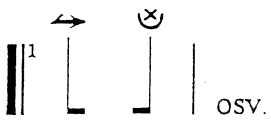
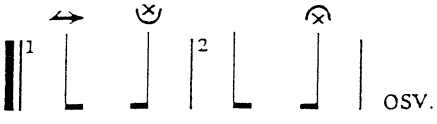
## Ersko kolo - Serbia

<b>Ersko kolo</b>	
<b>Kilde:</b> Vladimir Drozdjek, 1981.	<b>Bakgrunn:</b> "Bondedans" fra vest-Serbia. Dansestilen i området er noe tyngre enn i andre deler av landet. Dansetrinnene går igjen i andre sammensetninger i andre serbiske danser.
	<p>Oppstilling: Åpen ring med leder til høyre. Danses også i lukket ring. Lav håndfatning. (V-fatning).</p> <p><b>A:</b> Vending mot sentrum: H trinn til h, v trinn inntil. Dette danses 14 ganger. H trinn til høyre, v settes inntil med et tramp, men uten vekt. Det hele gjentas til venstre, og med v fot først.</p> <p><b>B:</b> Kroppen halvvendt mot høyre: H trinn til h, v trinn til h, h trinn til h (mens venstre løftes litt foran h).</p> <p>Fortsatt halvending mot høyre: Baklengs v trinn, h trinn, v trinn (mens kroppen vendes mot sentrum)</p> <p>Mot sentrum: H trinn, v trinn, h trinn (mens venstre fot sparker fram)</p> <p>Baklengs utover fra sentrum: v trinn, h trinn, v trinn (mens kroppen halvendes mot høyre)</p> <p>B-delen danses to ganger.</p>
   	<p>Norvald Nilsen mai 2000</p>

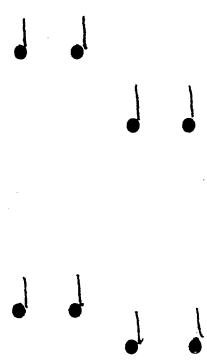
Instrumentene i området har tradisjonelt vært duduk (gjeterfløyte), kaval (kantfløyte), dvojnica (dobbelfløyte), gaida (sekkepipe) og goc (basstromme). Nå overtar mer og mer det langt yngre instrumentet acordeon.

Vest-Serbia har både danse-stil og danseorkestersammensetning sammen med Bosnia, særlig landsbygda i Bosnia. Det gjaldt alle folkegruppene før krigen i 1992. Nå etter krigen har folkegruppene mer forsøkt å finne hva som er genuint "sitt" religiøs-kulturelle kultur-stoff.

Ellers er "kolo" først og fremst i hele det tidligere Jugoslavia en dans som går 4 takter til høyre og fire takter til venstre, og hvor det er rom for mye personlig improvisasjon.

ERSKO KOLO (Ja idok / "bondedans")		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted: Serbia (Vest).  Kilde: Justert etter Vladimir Drozdjek, Kristiansand 1981.
Hender/armer: 	Rytme/takt:  2/4	Notasjon/opphavsrett:  Norvald Nilsen, 29.02.96 C
Dansen gir rom for individuell improvisasjon innenfor disse rammene:		
<b>A:</b>		
		
<b>B:</b>		
		
Variasjoner:		
		
		



## Savila se bela loza vinova - Serbia

<b>Savila se bela loza</b>	
<b>Kilde:</b> Vladimir Drozdjek 1981.	<b>Bakgrunn:</b> Dette er en enmelodis dans til teksten "En liten vinranke slynger seg .." fra sentral-Serbia. Det er en slags langedans med ledere i begge endelene av en lang rekke. Disse lederne overtar hver gang dansen endrer retning.
	<p>Oppstilling: Lang rekke med (åpen ring) med leder i hver ende av rekka. Lav håndfatning (V-fatning).</p> <p><b>A:</b> Kroppen vendt mot høyre: h trinn, v trinn. Dette dances 9 ganger h trinn mot høyre, h hink mens kroppen vendes mot venstre. Det samme dances mot venstre.</p> <p><b>B:</b> Halvvending mot høyre: h trinn, v trinn, h trinn, h hink mens kroppen vendes mot venstre. Det samme dances mot venstre.</p> <p>B-delen dances 3 ganger.</p>
Norvald Nilsen mai 2000	

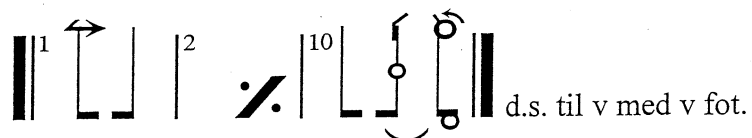
Dette er en type løpedans som vi finner mange steder i Europa, også i Norge som Langedans. Funksjonen har vært leken, og muligheten for å slenge sistemann i rekka. Dette er jo også en dans hvor folk i alle aldre kan delta, så det er nok en typisk fest-dans (bryllupsdans). Lederen har stort rom for improvisasjon ved å lage figurer på golvet.

Ved bruk kan det være bedre å lytte til musikkfrasen for å finne vendepunktet enn "å telle dansen i hjel".

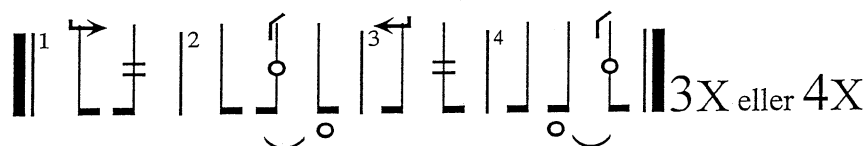
# SAVILA SE BELA LOZA VINOVA

Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted Serbia (Srbija) Kilde: Vladimir Drozdjek, Kristiansand 1981. Justert 1991, samme kilde.
Hender/årmer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 04.01.97 ©

**A:**








**B:**



I B-delen kan løft også være fot inntil med hæl i golvet.

## Hora Vrancei - Romania



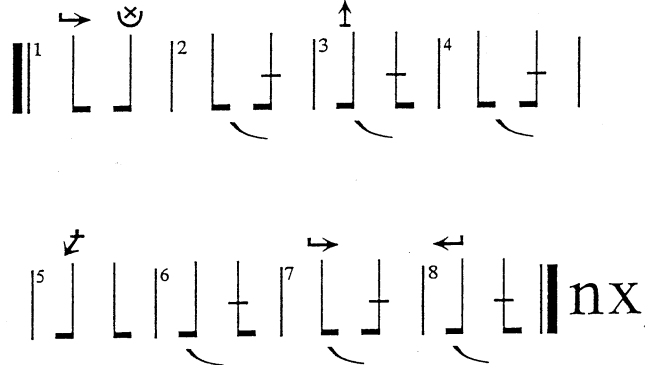
Hora Vrancei	
<b>Kilde:</b> Anca Giurchescu	<b>Bakgrunn:</b> Dette er en lokal (regional) hora-dans fra Vrancei-området i Moldavia i nordøst Romania.
	Oppstilling: Åpen ring med lederen til høyre. W-fatning. Kroppen vendt mot sentrum av den åpne ringen.
	Danseretning sidelengs mot høyre: Trinn til h, v trinn bak h, trinn til h, v trinn inntil h uten vekt.
	Mot sentrum (ørlite mot venstre): v trinn, h inntil v uten vekt, h trinn, v inntil h uten vekt.
	Kroppen fortsatt vendt mot sentrum, danseretning baklengs ut fra sentrum (ørlite til høyre): v trinn, h trinn, v trinn, h inntil v uten vekt.
	Sidelengs til høyre: h trinn, v inntil h uten vekt.
	Sidelengs til venstre: v trinn, h inntil v uten vekt.
Norvald Nilsen mars 99	

Vrancei (uttales: Vrantjei) i Moldavia er et område med mye folkekultur, ikke minst folkemusikk og -dans. Denne lokale (regionale) horadansen er livlig og munter, og hyggelig å danse. Den bevegelse som skjer inn og ut igjen fører til at en "skjærer kakestykker" på golvet: Innoverbevegelsen skjer litt mot venstre, og utoverbevegelsen litt mot høyre.


Taktene 3, 4, 7 og 8 kan også ha denne rytmen/strukturen:



## HORA VRANCEI

Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted Romania, Moldavia, Vrancea Kilde: Anca Giurchescu: "Romanian Traditional Dance", CA 1995.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 10.12.96 ©
		

## Braulețul - Romania

<b>Braulețul</b>	
<b>Kilde:</b> Video-opptak i Nehoiu 03.11.96	<b>Bakgrunn:</b> Dette er en enkel dans av Sirba-typen ("serbisk") med mulighet for bruk av mye energi, altså en hoppende karakter. Uttales "Braulețsul".
	<p>Oppstilling: Åpen ring (rekke) med lederen til høyre. Hvis den danses av bare menn, vil det normalt være skuldertak. Hvis den danses av blanding av menn og kvinner, kan det også brukes høy håndfatning (W-fatning).</p> <p>Lett vending mot høyre: h trinn, v trinn</p> <p>Vending mot sentrum: h trinn til h, v trinn inntil, h trinn inntil</p> <p>v trinn til v, h trinn inntil, v trinn inntil</p> <p>h trinn til h, v trinn inntil, h trinn inntil</p> <p>v trinn til v, h trinn inntil, v trinn inntil</p>
Norvald Nilsen, mars 99	




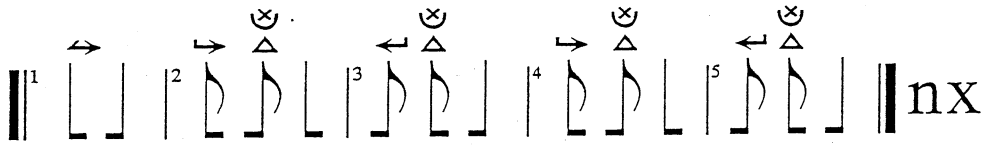
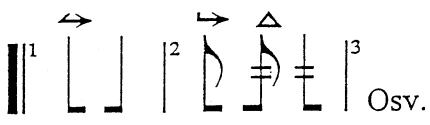
Dette er en enkel dans over 5 takter musikk i Sirba-familien. Når den danses av bare menn, blir den (i tradisjon) danset med skuldertak. Men i vår tid er det mye mer vanlig at menn og kvinner danses sammen i all dans, og da kan en slik dans som denne like gjerne ble danset med W-fatning.


Sirba danses mest over tre takter musikk, og er i samme danseslekt som "Sta tria" og "Hasaposerviko" i Hellas, "Pravo" i Bulgaria og Makedonia, og en rekke tilsvarende danser på resten av Balkan, Tyrkia og Midtøsten.

Sirba over tre takter:






BRAULEȚUL		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted Romania - Muntenia, Nehoiu Kilde: Video-opptak i Nehoiu 05.11.96
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 11.01.97 ©
Kan også være høy håndfatning:  L = 140		
		
Alternativ:		
		


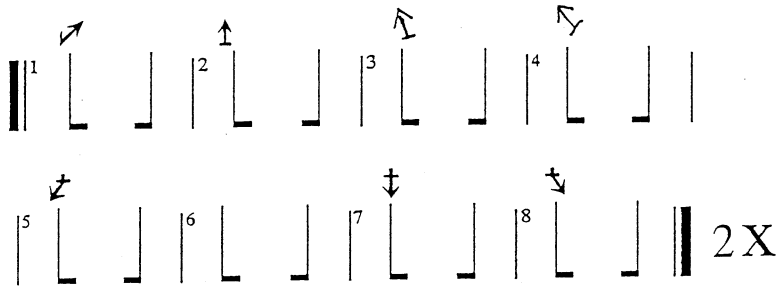
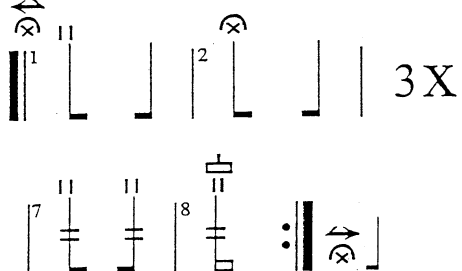
Sirba over 4 takter musikk er også utbredt: 

 nx

Mest utbredt i Romania er danser av Hora-typen, og en slik finner du på side 32.

# Ciuleandra - Romania








<b>Ciuleandra</b>	
<p><b>Kilde:</b> Vasilescu/Tita "Folclor Coregrafic Romanesc", Bucuresti 1969.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Denne gruppedansen egner seg godt for undervisning. Navnet uttales "Tjuleandra". Hvis bare menn danser brukes det skuldertak. Når også kvinner er med kan det brukes W-fatning. Hver rekke lever sitt eget liv. I A-delen beveger hver enkelt danser seg i en liten sirkel uavhengig av de andre. I B-delen går hele rekka etter lederen i enden av rekka, først til venstre og så til høyre.</p>
	<p>Oppstilling i små rekker, og gjerne med skuldertak.</p> <p><b>A-del:</b></p> <p>Skrått ut til høyre: h trinn, v trinn Litt mindre skrått fram til høyre: h trinn, v trinn. Rett fram: h trinn, v trinn. Skrått fram til venstre: h trinn, v trinn.</p> <p>Skrått bakover/baklengs til venstre uten å snu kroppen: h trinn, v trinn. Skrått bakover til venstre: h trinn, v trinn. Rett bakover: h trinn, v trinn. Skrått bakover til høyre: h trinn, v trinn.</p> <p>A-delen danses to ganger.</p> <p>.....</p> <p><b>B-del:</b></p> <p>Lett vending mot venstre: h trinn foran v med appell, v trinn. h trinn foran v, v trinn h trinn foran v med appell, v trinn h trinn foran v, v trinn h trinn foran v med appell, v trinn h trinn foran v, v trinn På stedet: h trinn, v trinn inntil, h trinn inntil.</p> <p>.....</p> <p>Det samme til høyre, og begynn med v trinn.</p>
<p>Norvald Nilsen mars 99</p>	

CIULEANDRA		
Formasjon: ^ ^ ^ ^ ^	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans - <input type="checkbox"/> Formell ledelse	Land/region/sted Romania, Muntenia Kilde: Vasilescu/Tita: "Folclor Coregrafic Romanesc", Bucuresti 1969.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 10.12.96 ©
<p><b>A</b></p>  <p><b>B</b></p> 		

Oppstillingen er i små rekker, og hver rekke beveger seg sammen som en enhet. I A-delen lager hver enkelt en liten sirkel, og i B-delen beveger rekka seg etter lederen - først til venstre, og så til høyre.


Dansen finnes i flere varianter i den sørlige delen av Romania. Et typisk trekk ved Ciuleandra-dansene er at musikken og dansen øker i tempo utover i dansen (accel.).

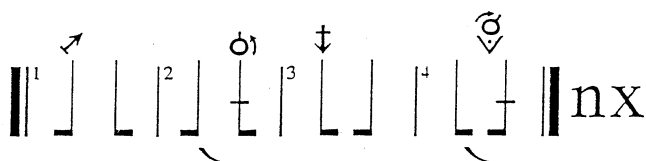
## Boiereasca - Romania



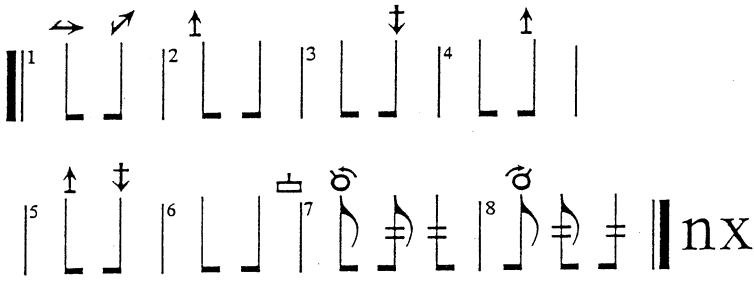
<b>Boiereasca</b>	
<b>Kilde:</b> Margretha Salminen, Sever Tita, Brasov des. 1981.	<b>Bakgrunn:</b> Folkedans fra byen Dolj i Oltenia, Romania. Det sies at dansen har sitt utspring i at den skulle være enkel nok til at godseieren kunne lede dansen i landsbyen.
<b>A:</b>	Oppstilling i åpen ring, og med kroppen halvveis vendt mot høyre i danseretningen. Lederen står til høyre. W-fatning.
	Gå: h - v
	Vending mot sentrum og gå mot sentrum: h - v - h
	Baklengs ut fra sentrum av ringen igjen: v - h
	Inn mot sentrum igjen: v - h
	Baklengs ut fra sentrum igjen: v - h - v
	Snu svakt mot venstre og dans på stedet: h - v - h
	Snu svakt mot høyre og dans på stedet: v - h - v
Norvald Nilsen 1/99	

ROMANIA har enda mye levende folkekultur ute i landsbyene, selv om ensemblene har tatt mye av kulturen til scene-stoff, og musikken tildels foreligger i symfoniorkesterutgave. Mye av dette skjedde under kommunistregimet. Etter 1989 har de fleste ensemblene store økonomiske problemer. Den store flyttingen til byene truer restene av folkekulturen.

Det er lite folkekultur en kan si er landsdekkende i Romania. Det måtte i så fall være den enkle **Horaen** over fire takter musikk:


 (gjerning åpen ring med leder til høyre)

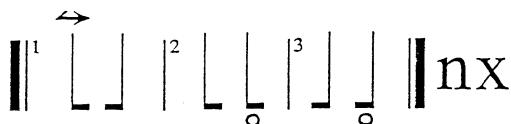


HORA BOIEREASCA		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted Romania - Oltenia, Dolj. Kilde: Margareta Salminen/Sever Tita, Brasov des. 1981.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 08.01.97 ©
		
Stil: Hendene lager små sirkelbevegelser for hvert taktslag.		

Ellers er det store regionale forskjeller på folkedansene. Boiereasca-dansene i Oltenia og Munténia tilhører hora-gruppen av danser, og skal etter sigende være laget spesielt for godseieren. Godseierne ble henrettet eller avsatt av kommunistene etter krigen i 1945, men dansene lever altså videre.

En annen svært utbredt dans i Oltenia er **Sirba**:

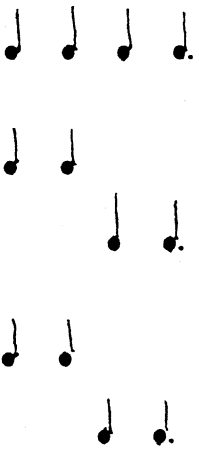
 (åpen ring med leder til høyre)



Dette er et dansemønster som en i varierende former finner over hele Balkan, Tyrkia og Midtøsten. I dette heftet finnes det i enkel utgave i danser som Hasaposerviko, Pravo horo og Lesnoto. Og i noe mer innviklet form i dansene Loveshko, Eleno Mome og Tsourápia.



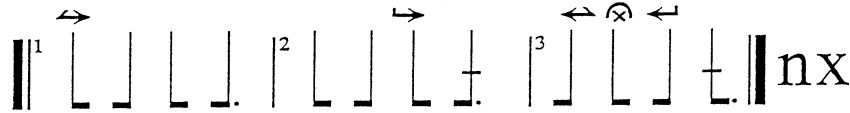
Mer om rumensk folkedans på side 24.

## Tsourápia - Hellas

<b>Tsourápia</b>	
<p><b>Kilde:</b> Video-opptak i Loutrá juli 1996.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Motedans fra forrige århundre, og som nå finnes over store deler av Balkan. Rytmen er 9/8 (2223) som er en firedels-takt med sisteslaget 50% lengre enn de andre. Navnet er tyrkisk, og betyr "vakkert broderte strømper" (Yvonne Hunt). Grunnformen går over 3 takter musikk.</p>
 <p>Norvald Nilsen mars 99</p>	<p>Oppstilling: Åpen ring med leder til høyre. W-fatning.</p> <p>Halvvending mot høyre: h trinn, v trinn, h trinn, v trinn.</p> <p>h trinn, v trinn,</p> <p>vending mot sentrum: h trinn til h, v trinn inntil uten vekt.</p> <p>Halvvending mot venstre: v trinn, h trinn,</p> <p>vending mot sentrum: v trinn til v, h trinn inntil uten vekt.</p>

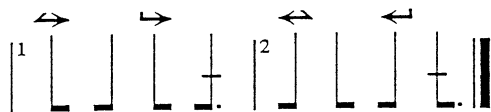
Denne dansen har stort slektskap med flere andre danser i dette heftet ved at den går over 3 takter musikk i et slags "færøysteg": Hasaposervikos, Pravo, Eleno Mome og Lesnoto. Den er svært utbredt på Balkan, og er nok noe av det mest "tyrkiske" i området: Rytmen 9/8 2223 er vanlig i store deler av vest-Tyrkia, særlig i Karsilamás.

I Makedonia kalles den "Cocok", i nord-Bulgaria "Daitsjovo", og noen steder i Hellas også "Hromatistá" eller "Karsilamás". Grunnformen likner svært mye fra region til region, men det er utviklet særlige varianter mange steder. Den danses i åpen ring, og lederen (til høyre) gir tegn til figur-skifte.

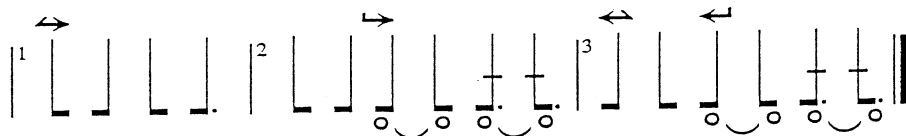
TSOURÁPIA		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted Hellas, Øst-Makedonia. Kilde: Video-opptak av gamle mennesker på terrassen i Loutrá/Sidirókastró juli 1996.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 9/8 (2223)	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 11.12.96 ©
Navnet er tyrkisk, og betyr "vakkert broderte strømper". (Yvonne Hunt)		
		

### Varianter:

A: Frem og tilbake (bruker bare takt 2 og 3 i grunnfiguren):




B: Ut/sammen:



C: Ekstra hink:



## Hasaposervikos - Hellas

<b>Hasaposervikos</b>	
<b>Kilde:</b> Mange video-opptak fra utesteder i Athen.	<b>Bakgrunn:</b> Gresk by-dans med utspring i 1922-flyktingene i Pireus (og Athen). Danses nå mer eller mindre over hele landet, og mest av by-folk.
	<b>Oppstilling:</b> Åpen sirkel med leder til høyre. Lederen gir tegn til skifte av figur. Mest skuldertak hvis det er bare menn som danser, ellers også mye bruk av W-fatning. Grunnform av dansen:  Trinn til høyre i danseretningen: h - v  trinn til h - v fot løftes og krysser foran h  trinn til v - h fot løftes og krysser foran v

Også i Hellas lever det fortsatt mye folkedans, særlig i landsbyene. Hellas er litt spesielt ved at det også finnes en egen folkelig by-kultur, Rembetika. Den har sitt utspring i de store folkeomflyttingene med Tyrkia i 1922 - 24, og er nå utbredt over det meste av landet.

**Hasaposervikos** er en slik by-dans, og kommer opprinnelig fra Istanbul hvor både grekere og tyrkere danset den. Tyrkerne kaller den **Kasap**, og det greske ordet betyr (kanskje) "hurtig slakterdans".

På landsbygda i Hellas, særlig i nord på fastlandet, finnes dansen i en roligere utgave, og kalles "**Sta tria**" som betyr tre-steg. Andre navn på dansemønsteret er Dipat Mono (grekerne fra Svartehavskysten) og Zonaradikos (Thraki). I Tyrkia har den navn som Atabare og Gaida, og kurderne kaller den Do Gavi. Den finnes i alle nabolandene til Hellas i diverse former.


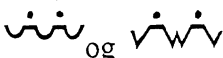
Dansen har mange figurer, og det er fordanseren som gir tegn til figur-skifte. Eller fordanseren lager figurer mens resten av danserne i ringen danser grunntrinnene.

Grovt kan en dele greske folkedanser i to grupper, **syrtós** ("gående") og **pediktós** ("hoppende"). Hasaposervikos hører til den andre gruppen, særlig når det brukes energi i dansen. Andre måter å dele inn gresk dans på er å skille mellom fastland og øyer, eller mellom lavland og fjellområder. Det er store varianter på dansene fra de forskjellige regionene av Hellas.

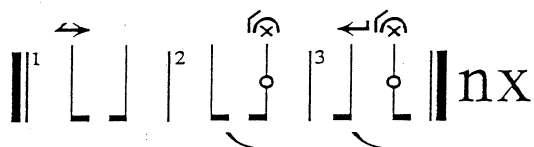
Det finnes ingen "nasjonale" danser i Hellas i den forstand at dans og lokal musikk finnes overalt. Det nærmeste en kommer slike "nasjonale" danser er **Syrtós** (se side 12) og **Tsamikos** (side 18).



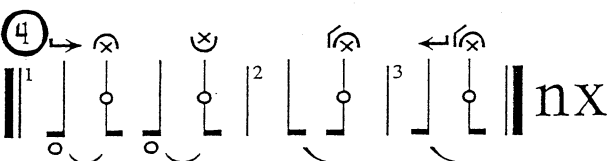
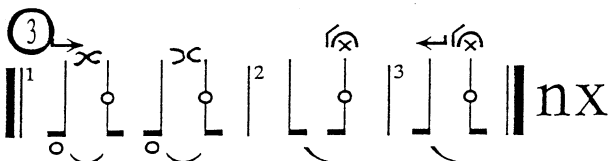
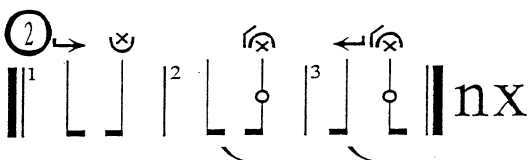
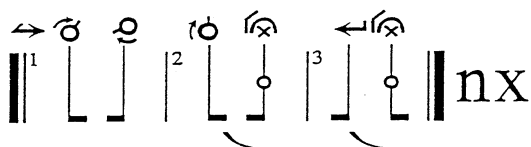
## HASAPOSERVIKOS

Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted Hellas, Pireus/Athen, hele landet. Kilde: Mange video-opptak fra utesteder i Athen i juli 1992.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 09.02.99 ©

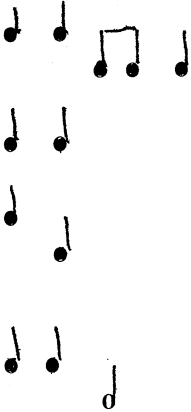
Grunnform:



Varianter:





## Syrtós fra Kefalónia - Hellas

<b>Syrtós fra Kefalonia</b>	
<p><b>Kilde:</b> Dora Stratou Dance Theatre's tredje videofilm.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Syrtós betyr jo "gående", og denne utgaven fra øya Kefalónia på vestsiden av Hellas har en litt hoppende karakter. Det er en lett og luftig dans over 12 taktslag til musikk som går til 16 taktslag. Dette betyr at musikk og dans "går opp" hver 4. gang. I original kan dansen ha to turer (til spesiell musikk - se neste side), men ellers oppgir ikke mine kilder noe rom for variasjon eller kreativitet.</p>
	<p>Oppstilling: Åpen ring med høy håndfatning (W-fatning).</p> <p>Halvvendt mot høyre: H fot til siden, v fot krysser bak h fot, h trinn til høyre, hink på h fot, v trinn til h.</p> <p>H trinn til høyre, v trinn til høyre. På stedet: Hopp til høyre fot mens venstre løftes foran høyre, hopp til venstre fot mens høyre løftes foran venstre.</p> <p>Halvvendt mot venstre: H fot krysser foran v, v trinn til venstre, bli stående på venstre mens h tå peker framover med tåspissen i golvet.</p>
<p>Norvald Nilsen juni 2001</p>	

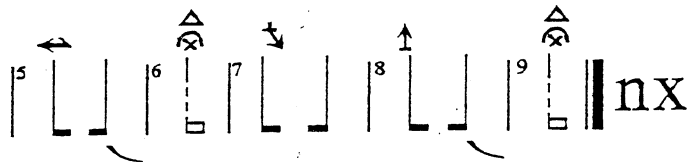
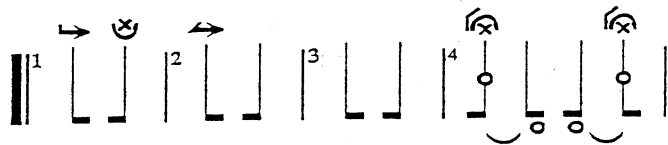
De vestlige øyene i Hellas har jo flere ganger i historien vært influert eller styrt av Italia, og musikken her er tydelig mer vestlig med akkordskiftinger som vi er mer vant til. Instrumentene i området er også de vi kjenner fra vestlig musikk, og ikke de samme som på fastlands-Hellas innenfor kysten.

Denne spesielle innspillingen bør forresten få oss til å lure på hvem som har hentet melodi til "norsk" julesang i Hellas. Ingen sangbøker oppgir at dette er en gresk folkemelodi.

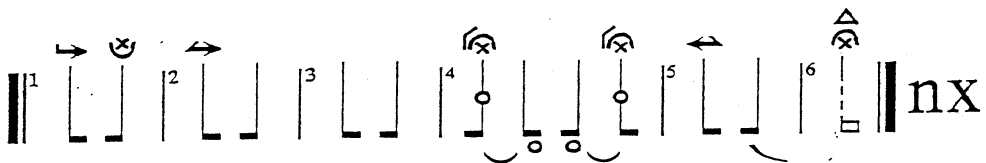
## SYRTÓS (Kefalónia)

Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted Hellas, Kefalónia. Kilde: 3. videofilm fra Dora Stratou Theatre i Athen.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 01.11.98 ©


A:



B:



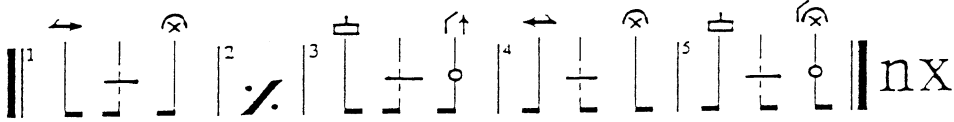
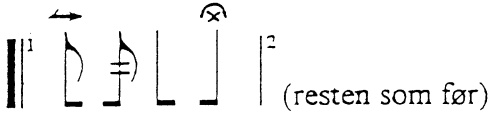
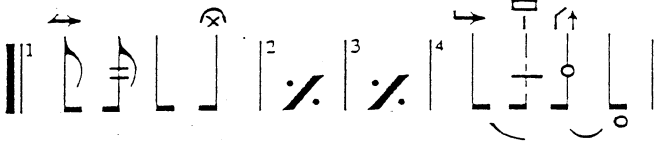
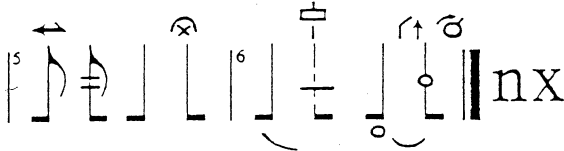


## Tsamikos - Hellas

<b>Tsamikos</b>	
<p><b>Kilde:</b> Diverse video-opptak, bl.a. fra Portariá (Thessalía) juli 1993.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Dette er også en av de mest brukte dansene på fastlandet i Hellas. Det er en dans som bygger på ledelse (til høyre), og hvor lederen har stort rom for improvisasjon og kreativitet. Utgangspunktet har nok vært en ren mannsdans, men danses nå av begge kjønn, f.eks. i brylluper.</p>
	<p><b>Oppstilling:</b> Åpen ring med W-fatning, og lederen til høyre. Dansen går i langsom 3/4-dels takt. Den mest folkelige utgaven går over 5 takter musikk (asynkron), mens en utgave over 6 takter også er svært utbredt.</p> <p>Kroppen halvvendt mot høyre i danseretningen: H fot til høyre, v fot settes inntil bak høyre. H fot til høyre, v fot krysser foran h til høyre.</p> <p>H fot til høyre, v fot settes inntil bak høyre.</p> <p>H fot til høyre, v fot krysser foran h til høyre.</p> <p>Kroppen vendes rett fram: H fot til høyre, v fot gjør et lite slag i golvet ved siden av h. Hopp på h fot på stedet mens v fot er litt løftet ved siden av h.</p> <p>Halvvending mot v i ny danseretning: V fot til venstre, h fot settes inntil bak v. V fot til venstre, h fot krysser foran v til venstre.</p> <p>Kroppen vendes rett fram: V fot til venstre, h fot gjør et lite slag i golvet ved siden av v. Hopp på v fot på stedet mens h fot er løftet ved siden (eller svakt foran) v.</p>
<p>Norvald Nilsen febr. 99</p>	


**Tsamikos** er en av de dansene som nasjonalistiske grekere gjerne skulle kalle "nasjonal". Men den finnes bare på deler av fastlandet. Opprinnelsen er uklar, og den kan være felleskultur mellom grekere og albanere. (Den kalles også "alvanides"). Mange grekere forbinder den med **klefterne**, opprørsfolket oppe i fjellene som først tok opp kampen mot tyrkerne på 1800-tallet.

Det knyttes gjerne mye improvisasjon til dansen, særlig for lederen. Orkesteret til er vanligvis det tradisjonelle klarina-orkesteret.

TSAMIKOS		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted: Hellas, Thessaly, Fillo.  Kilde: Video-opptak fra Portaria juli 1993. Dora Stratou Theatre.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 3/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 28.02.96 C
Opprinnelig en mannsdans.    Alternativ 1:   Alternativ 2:   		

Når dansen dances over 6 takter musikk, legges det til en ekstra takt (maken til den første) i den delen som går mot høyre. Dansen finnes i mange sceneutgaver laget for oppvisning, både over 8 takter og mer, men dette er ikke folkets dans.



## Andípera - Hellas

<b>Andípera</b>	
<p><b>Kilde:</b> Video-opptak i Aridéa 16. september 2000.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Denne dansen (og den neste: Vlachóla) er danser som har vært (og langt på vei er) tradisjonsdans i vlach-folket som bor i grenseområdet mellom gresk øst-Makedonía og Rodope-området i Bulgaria. Den største delen av disse vlachene bor nå i byen Serres på slettelandet i øst-Makedonía. Denne dansen har en tydelig todeling, og følger musikken ettersom den veksler mellom 7/8-dels takt og 2/4-dels takt.</p>
	<p>Oppstilling: I tradisjon er oppstillingen i åpen ring med beltetak. Men etter hvert som drakter og belter forsvinner, brukes vanlig lav håndfatning (V-fatning).</p> <p><b>A:</b> Halvvendt mot høyre: Stå på h fot, og løft v fot foran høyre, deretter v trinn foran h. h trinn til høyre, v trinn foran h. H trinn til h, v trinn bak h, h trinn til høyre.</p> <p>Dette danses 3 ganger før a-delen avsluttes med dette: Stå på h fot, og løft v fot foran høyre, deretter v trinn foran h. h trinn til høyre, v trinn foran h. H trinn til h, v trinn inntil h uten vekt.</p> <p><b>B:</b> Halvvendt mot høyre: V fot krysser fram foran h, svikt på v fot mens h tå løftes opp bak v fot til knehasen. H fot til høyre og bak, svikt på h fot mens v fot løftes opp og fram. B-delen danses 6 ganger.</p>
<p>Norvald Nilsen juli 2001</p>	

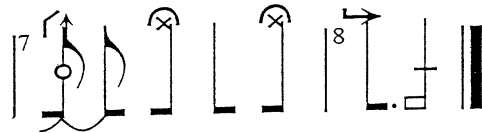
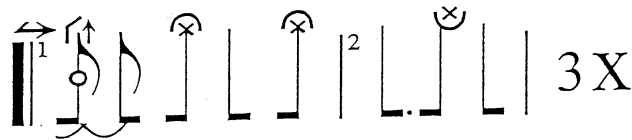
Vlach-folket (som ikke må sammenblandes med det gresktalende nomadefolket Sarakatsani), finnes mange steder på Balkan. I har i århundrer levd som nomader før de i vår tid slår seg ned i byer og assimileres i annen befolkning. Få steder finnes fremdeles "rene" vlachlandsbyer, og aktivister jobber hardt for å bevare skikker og gammel kultur. Dette gjelder særlig de vlachene som bor i Hellas.

(fortsetter s. 60)

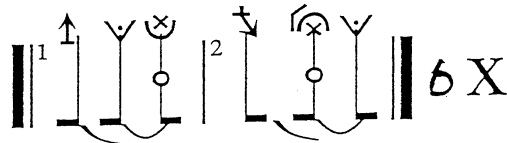
## ANDÍPERA

Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted Hellas, Makedonia (øst) – Xirótopos (Vlach) Kilde: Video-opptak i Aridea, 16. sept. 2000. (14 <sup>th</sup> International Congress on Dance Research.)
	Rytme/takt: 7/8 og 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 06.12.00 ©

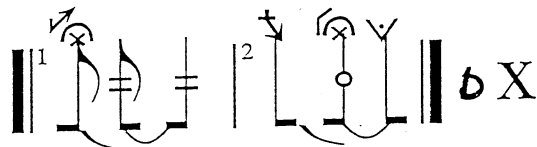
**A:** 7/8:



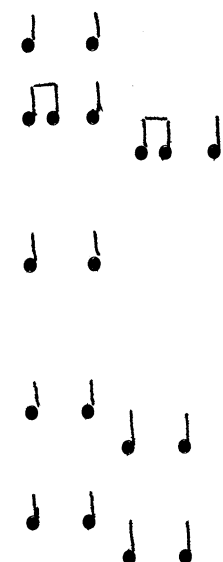
**B:** 2/4:



Alternativ:





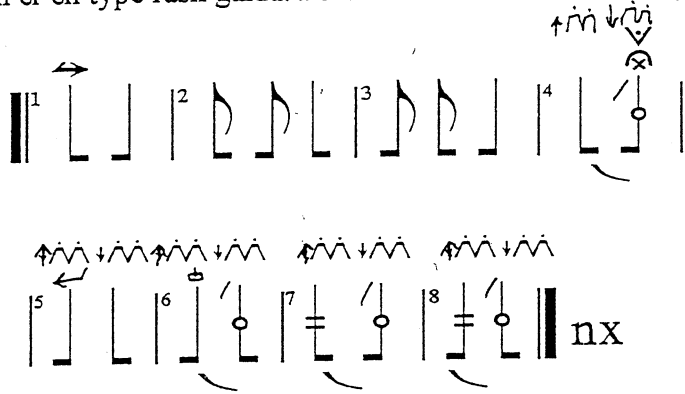
## Vlachóla - Hellas

<b>Vlachóla</b>	
<p><b>Kilde:</b> Video-opptak i Xirótopos juli 1996. Navnet på byen betyr "et tørt og lite greit sted".</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Denne dansen er vel den mest dansede tradisjons-dansen i vlach-folket som bor i grenseområdet mellom gresk øst-Makedonía og Rodope-området i Bulgaria. Den danses til ulik musikk, og får dermed forskjellige uttrykk alt etter tempo og karakter i musikken. Landsbyen Xirótopos ligger oppe i fjellene i ett tusen meters høyde på grensen mot Bulgaria. Dansen har bare en dansefigur, går over 16 taktslag, og er preget av kraftig armpendling fram-bak.</p>
 <p>Norvald Nilsen juli 2001</p>	<p>Oppstilling: Åpen ring med klar ledelse, og med lav håndfatning (V-fatning).</p> <p>Halvvendt mot høyre: H trinn, v trinn, h trinn, v trinn, h trinn, v trinn, h trinn, v trinn,</p> <p>h trinn mens armene går fram, svikt på h mens v fot går fram og krysser foran h i luften. Armene kraftig tilbake.</p> <p>Ryggning mot venstre: V trinn, h trinn, v trinn på stedet og armene fram, v svikt mens h går fram i lufta – og armene går bak, h trinn på stedet og armene fram, h svikt mens v går fram i lufta – og armene går bak, v trinn på stedet og armene fram, v svikt mens h går fram i lufta – og armene går bak.</p>

(fortsettelse fra s. 58)

Det finnes mange teorier om opprinnelse til dette folket. De snakker er romersk språk som er i slekt med italiensk, spansk og rumensk. Romania har hele tiden hevdet at dette er rumenere, og dette har igjen ført til et trusselbilde om grenser, særlig i Hellas. En teori går ut på at dette var romernes grensevakter i fjellene i romertida, og at de har fortsatt å snakke sitt romerske språk. Dette lar seg selvsagt aldri bevise. Vlachene i Hellas kan kommunisere med vlachene i Romania på et meget enkelt hverdags-nivå. Dette tyder på at de ulike vlachgruppene har levd isolert, og har hatt sine egne kulturutviklinger. Flest vlach-folk finnes i Hellas, Bulgaria, Makedonia, Romania og Serbia.

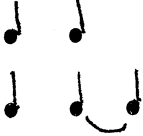
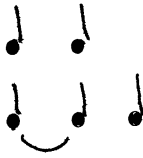


VLACHÓLA		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted Hellas, Øst-Makedonia, Xirótopos Kilde: Video-opptak av landsbyfolk (Vlach) i Xirótopos ("tørt sted") juli 1996. (Yvonne Hunt)
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 12.12.96 ©
<p>Landsbyen ligger høyt oppe i fjellene på grensen mot Pirin, og bebos av mest vlacher. Dansen er en type rask gaida. Fotbladet vis ut/fram i takt 6, 7 og 8.</p> 		

Leveveien har først og fremst vært kvegdrift, storfe og sauer/geiter. Og menneskene har fulgt etter dyrenes vandringer på leiting etter mat. Boliger og klær har båret preg av denne tilværelsen.

I Xirótopos bor folket nå fast i vanlige enkle greske hus. Kirka står sentralt i landsbyen, og der foregår også alle landsbyfestene.



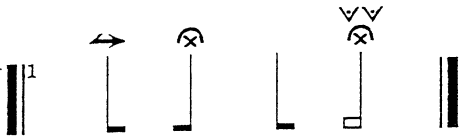
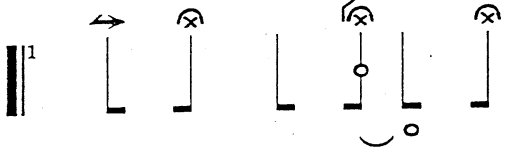
## Tsakónikos - Hellas

<b>Tsakónikos</b>	
<p><b>Kilde:</b> Video-opptak i Dora Stratou Dance Theatre juli 1993.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Denne dansen kommer fra Peloponnes i Hellas, og går i 5/4-takt. Den danses i åpen ring med klar ledelse. Lederen gir tegn nå man skifter figur. Kan danses med små bevegelser, men kan også danses i stor fart med mye energi.</p>
<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Norvald Nilsen juli 2001</p>	<p>Oppstilling: Åpen ring med klar ledelse, og med slik håndfatning som på norsk heter "folkevisetak". Høyre hånd går bak venstre albu til danseren til høyre.</p> <p><b>A:</b> Halvvendt mot høyre: H trinn, v trinn foran h, h trinn, v trinn foran h, liten svikt i v fot.</p> <p><b>B:</b> (når lederen gir tegn til skifte av figur) Halvvendt mot høyre: H trinn, v trinn foran h, h trinn, liten svikt på h fot mens v kne går opp og fram, v trinn foran h.</p>

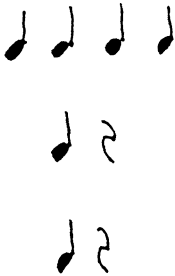
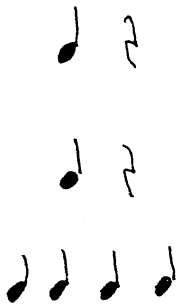
Dansen kommer fra det sørlige området av fastlands-Hellas. Femdelt rytme er jo også svært uvamlig for oss i Norden, selv om det finnes i norsk folkemusikk og -sang.

Denne hyggelige dansen er alltid avslutningsnummeret når Dora Stratou danseteater har sine forestillinger oppe på Philappopo-høyden i Athen. Det er hver kveld kl. 21.30 gjennom hele sommersesongen, og alle taxisjåfører vet hvor det er.

# TSAKÓNIKOS

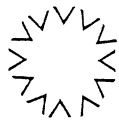

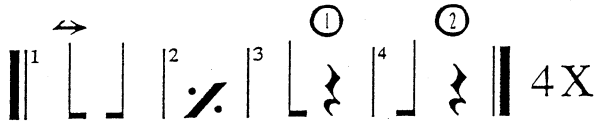
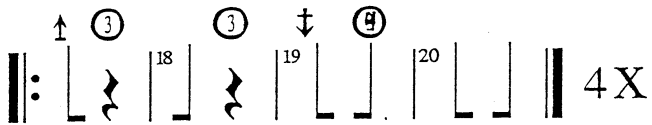
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted: Hellas, Thessaly.  Kilde: Video-opptak fra Dora Stratou Danseteater i Athen juli 1993.
Hender/armer:  "tungt" tak	Rytme/takt:  5/4	Notasjon/opphavsrett:  Norvald Nilsen, 28.02.96 C
<p><b>A:</b></p>  <p>8x eller nx</p> <p><b>B:</b></p>  <p>8x eller nx</p>		

## Zemer atik - Israel

<b>Zemer atik</b> (“gammel sang”)	
<p><b>Kilde:</b> Videoopptak med Ya'akov Eden i Kristiansand 6. mai 1996.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Denne dansen er opprinnelig koreografert i to deler av Rivka Sturman i 1960-årene. Men den siste delen, en pardans, brukes ikke noe særlig. Ikke engang i Israel.</p>
<p><b>A:</b></p> 	<p>Oppstilling i lukket sirkel uten formell ledelse, og med kroppen halv-vendt mot høyre i danseretningen. Fatning ved at hver danser legger egen venstre hånd på egen venstre skulder med håndflaten opp, og høyre hånd oppi hånda til danseren foran seg.</p> <p>Gå: h - v - h - v</p> <p>gå: h - pause. På pausen klappes hendene sammen til høyre for kroppen.</p> <p>gå: v - pause. På pausen klappes hendene sammen til venstre for kroppen.</p> <p>A-delen danses fire ganger.</p>
<p><b>B:</b></p> 	<p>Håndfatningene åpnes, og kroppen vender rett mot sentrum av ringen. Armene opp og fram.</p> <p>Gå mot sentrum: h - pause. På pausen knipses det med fingrene til høyre.</p> <p>Gå mot sentrum: v - pause. På pausen knipses det med fingrene til venstre.</p> <p>Gå baklengs ut fra sentrum: h - v - h - v mens armene senkes ned og kroppen lenes noe framover.</p> <p>B-delen danses også fire ganger (før en går tilbake til A-delen).</p> <p>Norvald Nilsen 12/98</p>

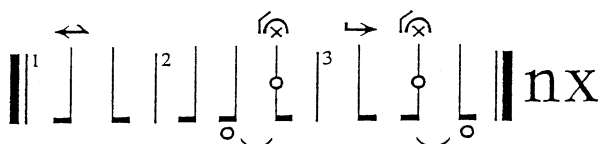
Det finnes bare koreograferte israelske danser, og de fleste er laget etter 1948. Det finnes ingen “jødiske” trinn, siden det i vår tid bare finnes “jøde” som religiøs term. Etniske jøder som “rase” er oppblandet ved inngifte og konverteringer for mange hundre år siden.

Noen trinn fra spesielle isolerte jødiske ghettoer er brukt i noen dansekoreografier, f.eks. et jemenittisk trinn som ble funnet blant jøder bosatt i Jemen. Det aller meste av dansemateriale er tatt med fra landene de flyttet fra, som Romania, Russland, Bulgaria og Hellas.

ZEMER ATIK ("Gammel sang")		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse	Land/region/sted Israel, koreograf Rivka Sturman  Kilde: Ja'akov Eden, Kristiansand 6. mai 1996 (Video).
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 03.02.99 ©
Vanligvis dances bare denne delen også i Israel. Fatning med egen venstre hånd på egen venstre skulder.		
		
Slipp fatning, og strekk hendene rett opp og fram:		
		
① = klapp ut til høyre ② = klapp til venstre for kroppen ③ = knips med fingrene ④ = hendene langsomt ned mens kroppen bøyes forover.		


Zemer Atik tilhører den eldste gruppen av koreograferte danser i Israel, danser som ofte var laget for fellesbruk i kibbutz. Eldre mennesker i Israel går nå på "gammeldans" og danser slike danser som dette. De yngre i Israel danser nyere koreografier som gjerne er mer livlige.

Den dansen som "alle" i Israel kan heter **Israelsk Hora**:



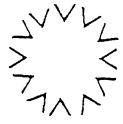

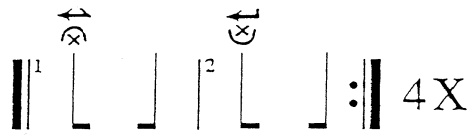
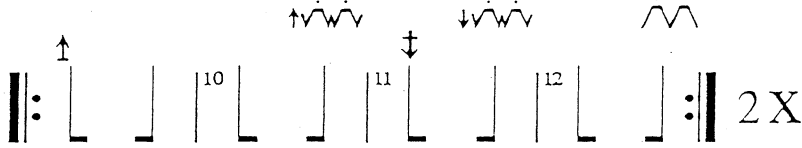
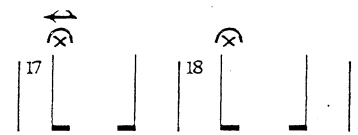
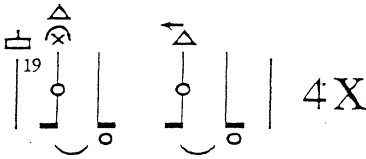
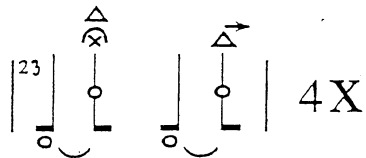
Den palestinske dansen **Dapke** har omtrent samme form, men dances til høyre.

## Mayim - Israel







<b>Mayim</b>	
<b>Kilde:</b> Ya'akov Eden 6. mai 1996.	<b>Bakgrunn:</b> Ordet betyr ("vann"), og Denne israelske dansen er koreografert ca. 1950, og er bygget på en gammeltestamentlig fortelling om vann.
	<p>Oppstilling: Lukket ring med lav håndfatning. (V-fatning)</p> <p><b>A:</b> Danseretning til venstre i ringen: h trinn foran v (kan utføres som et lite hopp), v trinn til v, h trinn bak v, v trinn til v. A-delen danses 4 ganger.</p> <p><b>B:</b> Danseretning mot sentrum i ringen: h trinn, v trinn, h trinn, v trinn (mens armene går fram og opp). Danseretning baklengs ut fra sentrum: h trinn, v trinn, h trinn, v trinn. (Mens hendene går fram og ned igjen.) B-delen danses 2 ganger.</p> <p><b>C:</b> Danseretning mot venstre i ringen: h trinn (kryss foran), v trinn, h trinn (kryss foran), v trinn, h trinn kryss foran (og bli stående mens v fot pendler bak h, ut til siden, foran h, ut til siden, foran h, ut til siden, foran h, ut til siden).</p> <p>Hopp til v fot mens h fot pendler bak v (evt. med klapp), ut til siden, foran v (evt. med klapp), ut til siden. H fot pendler bak v (evt. med klapp), ut til siden, foran v (evt. med klapp), ut til siden.</p>
Norvald Nilsen, juni 99	

Dette er en av de eldste israelske danse-koreografiene til bibelsk tekst. En av de dansene som eldre mennesker nå danser som israelsk "gammeldans". Men den er også en av de dansene som er mye brukt i israelsk skole.

Det er nok også en typisk kibutz-dans med sitt typiske gymnastiske preg. Den ble tidligere brukt av folklore- og oppvisningsgrupper.



MAYIM ("Vann")		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted: Israel Koreograf: Ukent. Kilde: Ya'akov Eden (Video-opptak i Kristiansand) 6. mai 1996.
Hender/armer: 	Rytme/takt:  2/4	Notasjon/opphavsrett:  Norvald Nilsen, 29.03.97 C
		
		
		
		
		
I siste linje kan en slippe fatning, klappe på enere, og hendene fra hverandre på toere.		

## Pravo horo - Bulgaria

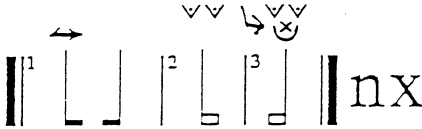
<b>Pravo horo</b> (= "rett fram")	
<p><b>Kilde:</b> Video-opptak fra Koprivstizza august 1995.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Pravo betyr "rett fram" eller "enkel", og ordet brukes på flere regionale danser i landet. Denne utgaven kommer fra Trakia-sletta i sør. Den danses i åpen ring med leder (som bestemmer figurskifte) til høyre i ringen. Og den er absolutt den mest utbredte danseformen i området.</p>
<p style="text-align: center;">                 .....       </p>	<p>Oppstilling: Åpen ring med leder til høyre. Utgangspunktet er en W-fatning, men det forekommer også noe arm-arbeid ned/opp.</p> <p>Grunnform:</p> <p>Kroppen halvvendt mot høyre: h trinn, v trinn.</p> <p>h trinn med dobbel svikt, og halv vending mot venstre på pausen.</p> <p>v trinn bak høyre (dobbelt svikt), og halv vending til høyre på pausen.</p> <p>.....</p> <p>Utbredt variant:</p> <p>Kroppen halvvendt mot høyre, og bevegelse framover skrått mot høyre:</p> <p>h trinn, v trinn, h trinn (dobbelsvikt), v trinn (dobbelsvikt)</p> <p>Kroppen vendt svakt mot venstre: Baklengs ut av ringen med h trinn, v trinn m/armene ned.</p> <p>Fortsatt baklengs ut: h trinn (dobbelsvikt) m/armene opp i W-fatning, v trinn (dobbelsvikt).</p>

På disse sidene finnes de mest utbredte variantene av **Pravo Trakisko** (fra Trakia) **Horo**. Lederen bestemmer hvilke figurer som skal brukes, og hvor lenge. Lederen bestemmer også om det brukes mye eller lite energi i dansen, og dette avgjør igjen om dansen skal få et gående eller hoppende preg.

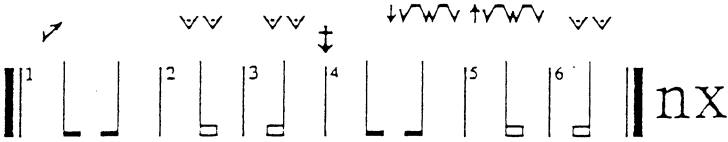


PRAVO HORO (Trakisko)		
Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted: Bulgaria, Trakia. (øst)  Kilde: Video-opptak fra Koprivstica august 1995. (Todor Karapcianski)
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 28.02.96 C

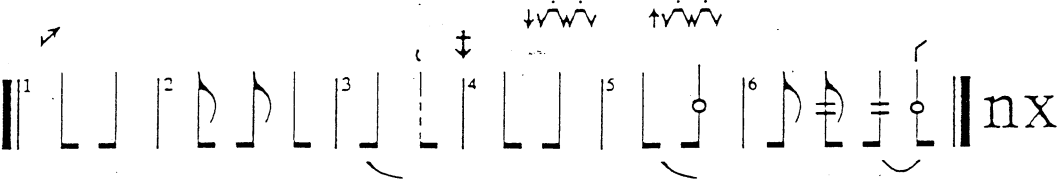
  



Alternativ 1:




Alternativ 2:





Dansen er jo i realiteten den samme som **Sta Tria** i Hellas, diverse utgaver av **Kasap** (og andre) i Tyrkia, og tilsvarende danser i andre rytmer både i Bulgaria og nabolandene. Den neste bulgarske dansen i dette heftet, **Eleno Mome** på side 20, er en slik variant i en mye vanskeligere rytme. Det samme er **Paiduska** side 22, **Lesnoto** side 28 og **Tsourápiá** side 30.

## Korovod - Ukraina

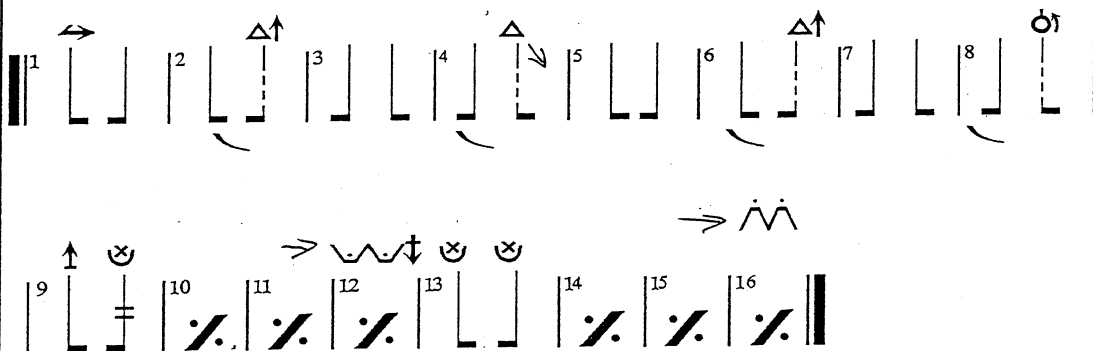
<b>Korovod</b>	
<p><b>Kilde:</b> Reidar Warme/ Igor Moissejev, Moskva 1958.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Denne dansen er vanskelig å dokumentere, og jeg har foreløpig bare denne litt løse kildeanvisningen. Ordet Korovod betyr "dans", og dette kan være en konstruert dans for oppvisningsgrupper. Slik den læres bort nå i Norden er den svært stilisert og ballettpreget, og hvis det finnes en folkelig utgave, er nok denne mye mindre høytidelig.</p>
	<p>Oppstilling: Åpen ring med ledelse, og med lav håndfatning (V-fatning). (Finnes også som lukket ring, men det er nok enda mer oppvisningsdans)</p> <p><b>A:</b> Halvvendt mot høyre: H trinn, v trinn, h trinn. Bli stående på h mens venstre tå peker fram og litt inn i ringen (svikt). Blikket følger tåa. Det samme om igjen med v fot først. (pek litt utover) Det samme om igjen med h fot først. V trinn, h trinn, v trinn. Bli stående på v: Svikt og vri rett mot sentrum av ringen mens høyre løftes svakt fram.</p> <p>Mot sentrum: h trinn, v trinn inntil bak h. (4 ganger)</p> <p>Fra sentrum baklengs: h trinn bak v, v trinn bak h. (4 ganger)</p> <p><b>B:</b> (uten fatning, hendene rett ned eller i siden) Gå etter hverandre mot høyre i ringen: H trinn, v trinn, h trinn, v trinn. Fortsett: h trinn, v trinn, h trinn, svikt på h mens kroppen vris 180 grader motsols og v fot litt løftet. Det samme til venstre med motsatt bein. Mot høyre: h trinn, v trinn, h trinn, svikt på h mens kroppen vris 180 grader motsols og v fot litt løftet. Det samme til venstre med motsatt bein. På stedet: h til side, svikt og vri til v. ds. med motsatt bein. H tramp inntil v (vekt), v tramp inntil h (vekt).</p>
<p>Norvald Nilsen juli 2001</p>	

Musikken er typisk russisk med accelerando og i instrumentering.

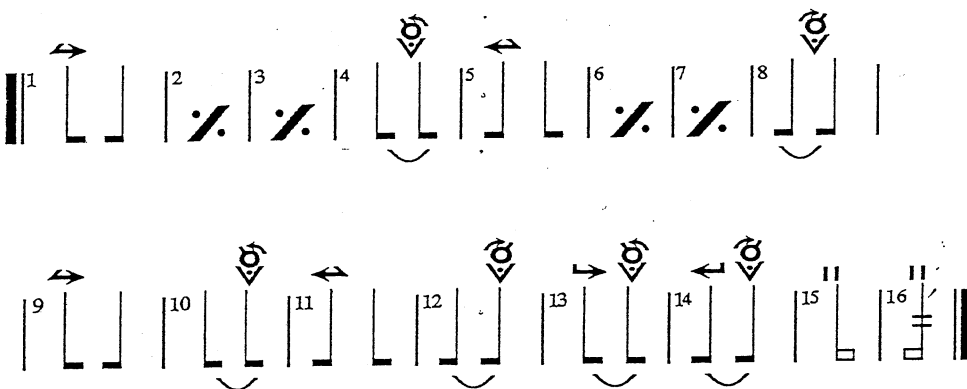
## KHOROVOD

Formasjon: 	<input type="checkbox"/> Pardans <input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input checked="" type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted Ukraina - , Kilde: Reidar Warne/Igor Moissejev, Moskva 1958.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 07.01.97 ©







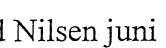
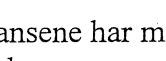
## A:



## B:



## Line Dance (20) - USA

<b>Line Dance (20)</b>	
<p><b>Kilde:</b> Renate Ariansen, fra Connecticut/USA (New Haven) juli 1998.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Disse dansene, som også kalles <b>Country Rock</b>, er svært utbredt mange steder i USA, og stadig lages det nye varianter. All country-musikk med tempo ca. 108 slag i minuttet kan brukes til dansen.</p>
	<p>Oppstilling: Individuelt med hendene i siden.</p>
	<p>V trinn til v, h trinn inntil med vekt, v trinn til v, h trinn inntil uten vekt.</p>
	<p>H trinn til h, v trinn inntil med vekt, h trinn til h, v trinn inntil uten vekt.</p>
	<p>V trinn til v, h trinn inntil uten vekt.</p>
	<p>H trinn til h, v trinn inntil uten vekt</p>
	<p>Gang rett fram: v trinn, h trinn, v trinn, stå på v mens h gjør en subbevegelse ved å sparte i gulvet, fram og løft.</p>
	<p>Sett h inntil med vekt, subb v fram og løft.</p>
	<p>Sett v i gulvet mens kroppen vender 90 grader til venstre. Sett h inntil med vekt.</p>
<p>Norvald Nilsen juni 99</p>	

Disse dansene har mange navn, og har sin rot i gammel engelsk square-dance. Amerikansk Square-dance er en mye mer sammensatt danseform en Line Dance med mange flere tyrer, med utroper for nye turer, og med egne klubber hvor slik dans øves og konkurreres.

Line Dance er fin til bruk i skolen, og disse to dansene du finner på de nærmeste sidene kan brukes omtrent i hele skolen fra de minste til de største. (Denne dansen du ser her vet jeg er forsøkt i 2. klasse med hell). Settes cowboy-hatter på elevene, går de gjerne rett i rolle, og dansevegringen blir borte. Det er absolutt i tradisjonen å komme med rop, heing eller plystrelyder. Line Dance var først et landlig fenomen, særlig i den østligste delen av USA. Men nå danses det Line Dance også i byene.

Begynn gjerne med musikk i litt rolig tempo, for eksempel ca. 110 slag pr. minutt. Så kan en etter hvert som elevene mestrer det finne musikk som går opp mot 130/140 slag pr. minutt. Da løftes dansen opp av gulvet. All amerikansk musikk kan brukes.

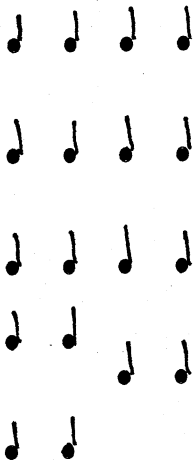
LINE DANCE (Country rock) (20)		
Formasjon:	<input type="checkbox"/> Pardans	Land/region/sted
Enkeltpersoner	<input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans	USA, Connecticut, New Haven.
	<input type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Kilde: Observert og danset av Renate Ariansen, juli 1998.
Hender/armar:	Rytme/takt:	Notasjon/opphavsrett:
Hendene i siden	2/4	Norvald Nilsen, 27.04.99 ©

$\downarrow = 108$

Danses som ligner på denne finnes det mange av i USA. Gjerne bare med små varianter. Når elever har danset en del Line Dance, kan veien ofte være kort til at de begynner å ville lage sine egne danser eller variasjoner.


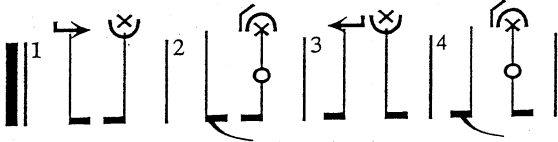
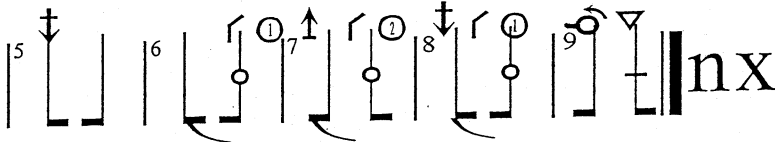

I denne spesielle dansen kan en jo variere med å andre trinn i takt 1 og 3 være kryss-bak-trinn, eller en kan lage en helomvending (motsols) i takt 1 og 2, og en helomvending (medsols) i takt 3 og 4.

## Line Dance (18) – USA






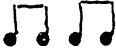




<b>Line Dance (18)</b>	
<p><b>Kilde:</b> Merethe Gundersen, Kristiansand 31.10.99.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Denne kommer fra sør-øst i USA og har en litt annen "dialekt". Den har ikke noe spesielt navn. Når tempoet økes, blir den svært luftig og flott. Egner seg godt også for oppvisning.</p>
	<p>Oppstilling: Enkeltvis utover golvet. Det kan også lages formasjoner som rekker, terninger el.l.</p> <p>Retning mot høyre: h trinn, v krysser bak h, h trinn, v løftes opp og krysser foran h.</p> <p>Retning mot venstre: v trinn, h krysser bak v, v trinn, h løftes opp og krysser foran v.</p> <p>Baklengs: h trinn, v trinn, h trinn, v løftes opp mens hendene klapper foran kroppen.</p> <p>V trinn fram, h løftes mens det klappes bak kroppen. H trinn bak, v løftes mens det klappes foran kroppen.</p> <p>V trinn fram mens kroppen vendes 90 grader til venstre, h settes inntil uten vekt med hæl i golvet.</p>
<p>Norvald Nilsen juni 2000</p>	

Den forrige Linjedansen var fra den nordlige delen av øst-kysten, og hadde hendene i siden. Denne kommer fra Miami i sør, og hendene henger fritt langs kroppen og brukes i dansen med naturlige bevegelser. Ingen av dem har spesielt navn, mens andre kan ha det.

## LINE DANCE (18)



Formasjon: V U V U V U	<input type="checkbox"/> Pardans <input type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse	Land/region/sted USA, Orlando Kilde: Merethe Gundersen, Kristiansand 31.10.99.
	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 07.04.00 ©
<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Takt 9 kan også danses slik:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>① = klapp foran kroppen          ② = klapp bak kroppen</p>		

# Good old Days - USA

<b>Good old Days</b>	
<b>Kilde:</b> Jostein Kroglund.	<b>Bakgrunn:</b> Denne ragtimedansen har sine røtter i danse- og musikknote i USA rundt 1912. Mange ragtimedanser ble brukt, og noen - som denne - lever videre i bl.a. college-miljøer i USA. Noen ble også danset i Norge (Oslo).
	Jeg beskriver her mannsutgaven av dansen (danseren til venstre i hvert par). Kvinneutgaven (danseren til høyre i paret) begynner med motsatt fot - altså speilvendt. Vi kan også bruke uttrykk som "parvis ytterbein".
	Dansen har denne formen:
	
	Oppstilling: To og to sammen ved siden av hverandre, og med fatning i en hånd. Dansebevegelsen er motsols.
<b>A:</b>	     
	Stå på stedet: Strekk fram v fot med hælen i golvet, trekk foten tilbake ved siden av h. Strekk fram h fot med hælen i golvet, trekk den inn til igjen.
	Stå fortsatt på stedet: Ta hælene fra hverandre mens tyngden er på framdelen av fotbladet. Ta hælene sammen igjen. Ta hælene fra hverandre mens tyngden er på framdelen av fotbladet. Ta hælene sammen igjen.
	Gå framover med v, svikt, h, svikt. (Armene går fram, bak.)
	Gå framover med v, svikt, h, svikt. (Armene går fram, bak.)
	..... Gjør en A til.
<b>B:</b>	 
	Gå fram på v fot, pek med h fot (uten vekt) foran v.
	Gå bakover på h fot, pek bakover (uten vekt) med v.
	..... Gjør en B til.
<b>A':</b>	
	Gjør en A til - helt fram til de siste 4 taktslagene:
	Jenta gjør det samme som før - går fire steg rett fram. Gutten går fire steg i sirkel rundt sin egen v skulder. Dermed bytter alle dansepartner (mixing).
Norvald Nilsen mars 99	



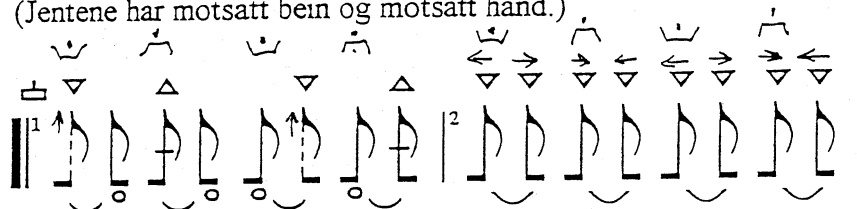
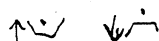
## GOOD OLD DAYS

Formasjon: 	<input checked="" type="checkbox"/> Pardans <input type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted USA (Rag-time - ca. 1912) Kilde: Jostein Kroglund. 1982.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 19.01.97 ©

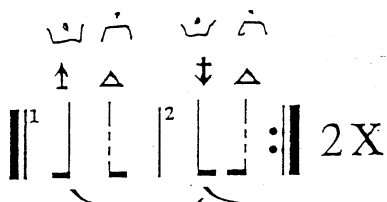
♂

(Jentene har motsatt bein og motsatt hånd.)

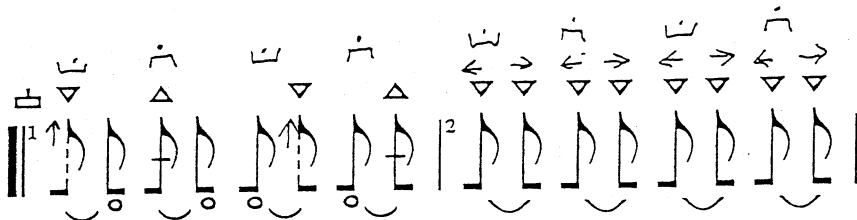
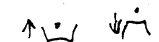
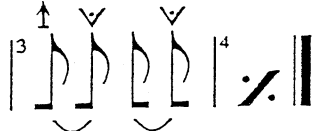
A:


B:


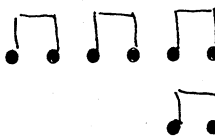

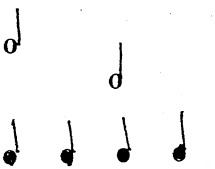


A:

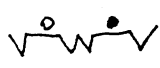




I siste A-del danser jentene som før, mens guttene de to siste taktene går en liten sirkel motsols til ny parner. (Mixer)

12<sup>th</sup> Street Rag - USA

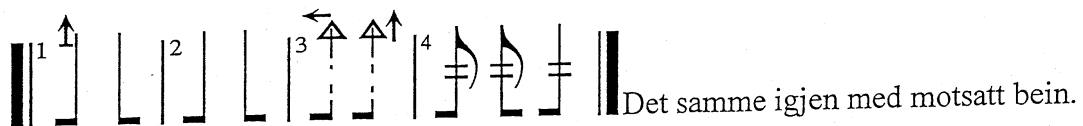
<b>12<sup>th</sup> Street Rag</b>	
<b>Kilde:</b> Tove Ørbæk.	<b>Bakgrunn:</b> En av de mange rag-time-dansene fra begynnelsen av forrige hundreåret i USA. De spredte seg til det meste av verden, særlig byene-. Nå lever de i spesielle collegemiljøer i USA, og i danseklubber. Stilmessig skal disse dansene være kantete og ugrasiøse, for eksempel går alle armer fram eller tilbake, og ikke noen naturlig diagonalgange.
	<p><b>Oppstilling:</b> Parvis motsols, og gutten holder jentas venstre hånd i sin høyre.</p> <p><b>A:</b> Guttens trinn (jenta har motsatt bein): v trinn, h trinn, v trinn, h trinn. Bli stående på h mens v tåspiss går ut til siden, og så fram. Avslutt med byttomfor v – h – v (på stedet).</p> <p>A-delen danses en gang til med motsatt bein.</p>
	<p><b>B:</b> Sidelengs mot sentrum: v hæl, h inntil (3 ganger) v hæl til venstre, h inntil med et smell, men uten vekt. Hendene går opp på alle v-trinn og ned på alle h-trinn.</p> <p>Det samme sidelengs ut til høyre, men motsatt bein.</p>
	<p><b>C:</b> På stedet: gå fram på v, h tå fram uten vekt, gå bak på h, v tå bak uten vekt. (danses to ganger)</p>
	<p><b>Coda:</b> (etter to serier): Gutten snur seg mot jenta med hendene over hodet, jenta bøyer seg ned i knærne. Det samme, men motsatt bevegelse. Snu rundt egen akse medsols, klapp i egne hender, klapp i partnerens hender.</p>
Norvald Nilsen juni 2000	

12<sup>th</sup> STREET RAG

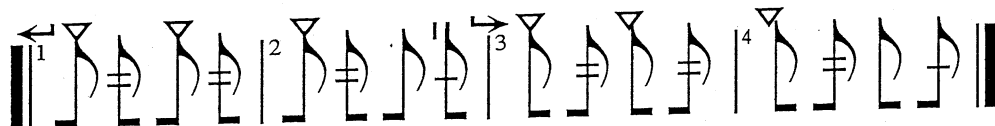
Formasjon: <b>O</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Pardans <input type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse	Land/region/sted USA Kilde: Tove Ørbæk.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 09.06.00 ©

Dansen har en A, B, C - form med en coda (hale) etter to serier. Den følger musikken.

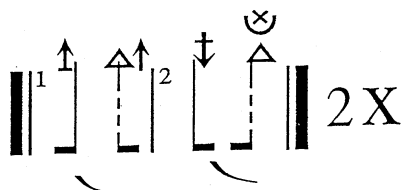
**A:** To og to sammen i en ring motsols hvor gutten holder jentas venstre hånd i sin høyre. Gutten starter på v fot og jenta på h. Alle hender pendler fram på eneren og bak på toeren.



**B:** Samme fatning, og kroppen i samme retning.





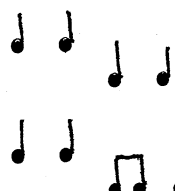
**C:** Samme fatning, og kroppen i samme retning:



**Coda:** (Etter to serier) Fatningen åpnes, og paret vender seg mot hverandre.

1. takt: Gutten blir stående med hendene over hodet, Jenta bøyer seg ned i knærne.
2. takt: omvendt.
3. takt: begge snur seg medsols 360 grader.
4. takt: klapper i egne hender og så i partnerens hender.

## Blamin' on the Bosa Nova - USA

<b>Blamin' on the Bosa Nova</b>	
<p><b>Kilde:</b> Stig Sundholm (Stockholm) på "Grepan" 1976.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Denne dansen er nok en pop-utgave av en line-dance laget ved et eller annet amerikansk College. Den har preg av både line-dans, og mer scenisk moderne dans.</p>
	<p><b>Oppstilling:</b> Som i Line-Dance med enkeltpersoner i en "kjempetering" fritt utover golvet uten fatning. Hendene rett ned.</p> <p><b>A:</b>  Til venstre: V trinn, h trinn bak v, v trinn, bli stående på v mens h settes inntil uten vekt. (armene går i kraftig diagonalgang)  Til høyre: H trinn, v trinn bal h, h trinn, bli stående på h mens v settes inntil uten vekt.  Det samme om igjen.  Snu 90° mot høyre.  Det samme (A-delen) om igjen 2 ganger til.  (Slik at A-delen danses totalt 4 ganger)</p> <p><b>B:</b> (hendene arbeider svært i diagonalgang)  Gå fram på v fot, h tå settes i bakken foran v, gå bak på h fot, v tå settes inntil bak h.</p> <p>Gjør dette en gang til.</p> <p>Gå fram på v fot, sett h tå i bakken ut til h, h trinn kryss foran v, v tå settes ut til v,  v trinn kryss foran h, h tå settes ut til h,  h trinn inntil, v trinn inntil, h trinn inntil.</p>
	
	
<p>Norvald Nilsen juli 2001</p>	

# BLAMIN' ON THE BOSA NOVA

Formasjon:

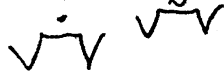
 Pardans Ikke pardans Formell ledelse  
(høyre)

Land/region/sted

USA

Kilde: Stig Sundholm, 1976.

Hender/armer:



Rytme/takt:

2/4

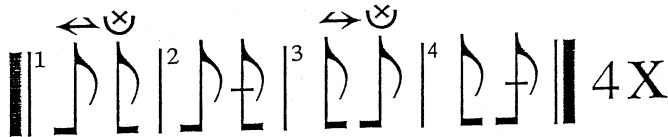
Notasjon/opphavsrett:

Norvald Nilsen, 19.01.97

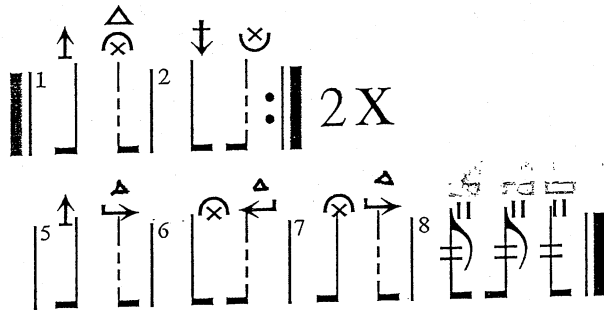


Hendene går kraftig naturlig diagonalgang. Etter 2 ganger snur danserne 90° mot h.

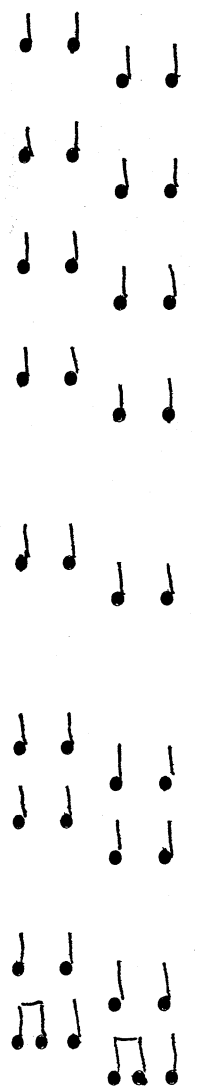
A:




B:




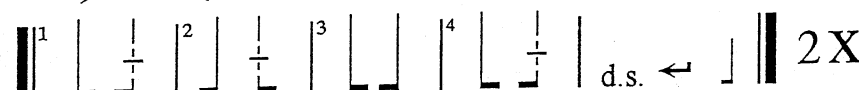
# The Pookie - USA


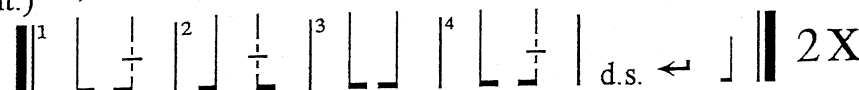
<b>The Pookie</b>	
<p><b>Kilde:</b> Stig Sundholm (Stockholm) på "Grepan" 1976.</p>	<p><b>Bakgrunn:</b> Denne dansen er nok som den forrige en pop-utgave av en Line-Dance laget ved et eller annet amerikansk College. Den har også preg av både Line-Dance og mer scenisk moderne dans.</p>
	<p>Oppstilling: Som i Line-Dance med enkeltpersoner i en "kjempe-terning" fritt utover golvet uten fatning, og alle med ansiktet i samme retning. Dansen starter med hendene opp og ut fra kroppen.</p> <p><b>A:</b>  Til høyre: H trinn, v trinn inntil (uten vekt).  Til venstre: V trinn, h trinn inntil (uten vekt).  Til høyre: H trinn, v trinn kryss foran h, h trinn, v trinn inntil (uten vekt). (dette <u>kan</u> utføres med helomvending medsols på de to første trinnene)  Til venstre: V trinn, h trinn inntil (uten vekt).  Til høyre: H trinn, v trinn inntil (uten vekt).  Til venstre: V trinn, h trinn kryss foran v, v trinn, h trinn inntil (uten vekt). (dette <u>kan</u> utføres med helomvending medsols på de to første trinnene)  Det samme (A-delen) en gang til.</p> <p><b>B:</b> (stilisert, overdrevet disco-dans)  Trinn til h, v trinn inntil (uten vekt) mens hendene lager raske sirkelbevegelser foran kroppen).  Trinn til v, h trinn inntil (uten vekt) mens hendene lager raske sirkelbevegelser foran kroppen).  B-delen danses fire ganger.</p> <p><b>C:</b> (med kraftige diagonalgangbevegelser i armer)  H trinn skrått fram mot h, v trinn foran h, hink baklengs på v, h trinn inntil/bak v, v trinn skrått fram mot v, h trinn foran v, v trinn bakover, h trinn inntil, v trinn inntil.  C-delen danses 4 ganger.</p> <p><b>D:</b> (med kraftige diagonalgangbevegelser i armer)  Foreover: H trinn, v trinn, h trinn, bli stående mens v fot sparkes fram i lufta. Spark en gang til med v, så bakover: v trinn, h trinn, v trinn, h trinn, v trinn.  D-delen danses 4 ganger.</p>
<p>Norvald Nilsen aug. 2001</p>	

## THE POOKIE

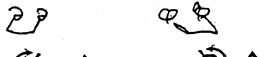
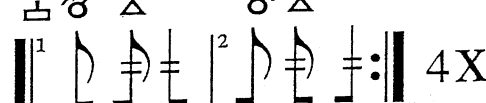
Formasjon:	<input type="checkbox"/> Pardans	Land/region/sted USA
Fritt på golvet uten par, eller i formasjon,	<input checked="" type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Kilde: Stig Sundholm, 1976.
Hender/armar: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 20.01.97 ©

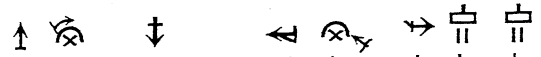
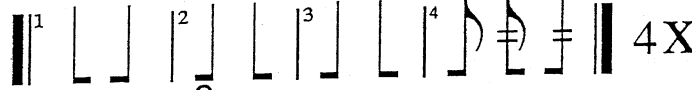
Hendene går naturlig diagonalgang.

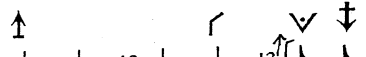

A:   


A: (alt.)   


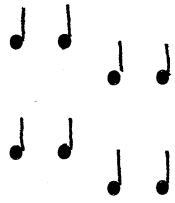

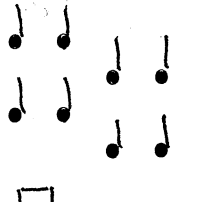

A-delen kan danses som 2A, 2 A (alt.) eller A + A (alt.)

B:   


C:   


D:   


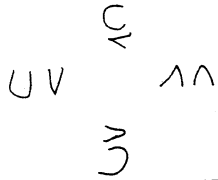
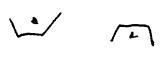
# Limbo Rock - USA

<b>Limbo Rock</b>	
<b>Kilde:</b> Børre Ørbæk, 1967.	<b>Bakgrunn:</b> Denne dansen er en pop-utgave av en danseform fra Mellom-Amerika, og koreografert ved et eller annet amerikansk College. Den har nok ikke mye med originalen å gjøre.
	<p>Oppstilling: Parvis i ring motsols side om side uten fatning i første delen. Gutten inne i ringen. Hendene har i første delen et "viftende" preg. Vent på lang opptakt før du begynner.</p> <p><b>A:</b> På stedet: Hink på v fot, høyre hæl fram. Hender rett opp. Hink på v fot, h settes inntil (uten vekt). Hender litt fram. Utføres to ganger. Kroppen vris litt til høyre: Hink på h fot, v hæl settes fram. Hender rett opp. Hink på h fot, v fot settes inntil (uten vekt). Hender litt fram. Utføres to ganger.</p> <p>Hele A-delen danses en gang til.</p>
	<p><b>B:</b> (samme fatning som i Lettisk polka: H hånd i høyre hånd, v hånd i venstre hånd, gutten litt bak jenta). Vent på lang opptakt: Mot sentrum i ringen – parvis: v trinn, h trinn inntil, v trinn, h trinn inntil, h trinn. Ut fra sentrum: h trinn, v trinn inntil, h trinn, v trinn inntil, h trinn.</p>
	<p><b>C: Avslutning:</b> På stedet: hink på h, v hæl fram, hink på h, v hæl inntil med vekt. Snu svakt mot høyre: Hink på v, h hæl fram (ut av ringen), hink på v, h inntil.</p>
	<p>Gutten blir stående, v hånd slipper taket, og jenta snurrer medsols fram til neste gutt.</p>
Norvald Nilsen sep. 2001	

Det finnes mange innspillinger av denne musikken. Velg gjerne en litt langsom til å begynne med, og øk tempoet når elevene får det til.

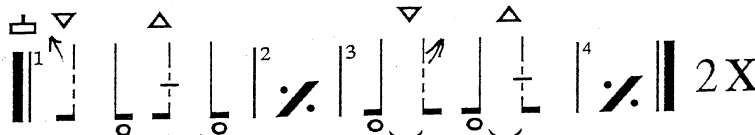


## CAREBIAN MIXER

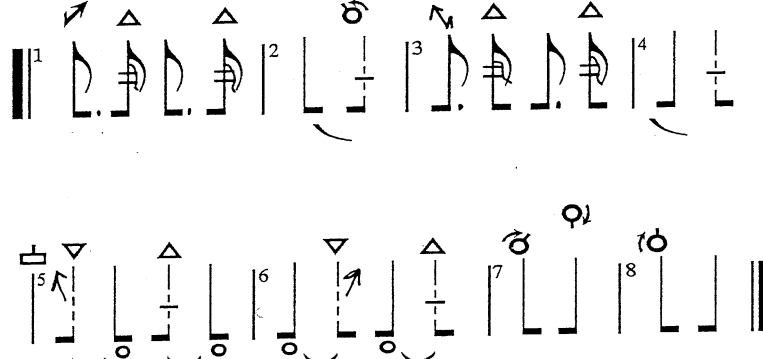
Formasjon: 	<input checked="" type="checkbox"/> Pardans <input type="checkbox"/> Ikke pardans <input type="checkbox"/> Formell ledelse (høyre)	Land/region/sted USA Kilde: Børre Ørbæk 1967.
Hender/armer: 	Rytme/takt: 2/4	Notasjon/opphavsrett: Norvald Nilsen, 20.01.97 ©

I A-delen ingen håndfatning. I B-delen holder gutten v i v og h i h over jentas rygg.

**A:**



**B:**



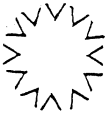
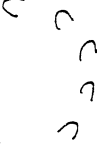
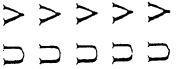



I B-delens takt 7 og 8 går jentene rundt en eller 2 ganger medsols fram til neste gutt. Guttene står i ro.

## 2. ROMANOTASJON









Romanotasjon forteller om oppstilling, formasjon, håndfatninger, taktarter, formstrukturer, retninger, spesielle gang- eller stegformer, ekstra svikt osv. I denne oppstillingen tar vi med de romanotasjonstegnene som er viktige for å kunne nyttiggjøre seg dansebeskrivelsene i denne boka.

## OPPSTILLING/FORMASJON

	<p>REKKEOPPSTILLING Her: På linje ved siden av hverandre.</p>
	<p>ÅPEN RING Pilen viser danseretningen. Første danser er leder</p>
	<p>LUKKET RING</p>
	<p>ETTER HVERANDRE UTEN HÅNDFATNING</p>
	<p>TO REKKER (gutter/jenter) etter hverandre. (Formasjonsdans)</p>
	<p>TO REKKER MOT HVERANDRE. Her: Gutte- og jenterekke.</p>








Utfyllende tekst forklarer spesielle oppstillinger.









## HÅNDFATNING/ARMSTILLING

	LAV HÅNDFATNING
	HÅNDFATNING I SKULDERHØYDE (W-fatning)
	HØY HÅNDFATNING
	SKULDERTAK/FATNING
	TETT SKULDER MOT SKULDER Her: ikke håndfatning.
	KRYSSTAK (foran kroppen)
	KRYSSTAK (bak kroppen)
	BELTETAK Kan også danses som krysstak foran.




















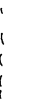


Spesielle håndfatninger vil bli forklart med ord.

## BASISTEGN

	GUTT/MANN
	JENTE/KVINNE
	PAR SIDE OM SIDE
	NAVLEPINNEN RETT FRAM. Brukes også for dans på stedet.
	DANS RETT FRAM
	DANS BAKLENGS
	DANSEBEVEGELSE RUNDT TIL HØYRE
















	HØYRE FOT
	VENSTRE FOT
	Det skjer noe med begge bein på en gang.
	Danseretning mot høyre, og kroppen vender skrått til høyre.
	Danseretning mot høyre, og kroppen vender rett fram.
	Kroppen rett fram, og dansebevegelse skrått til høyre.
	Kroppen rett fram, og danseretning bakover skrått mot venstre.
	Rundt seg selv til høyre.

## TRINNTEGN/TILLEGGSINFORMASJON

	Vekt på hele fotsålen			Hæl
	Tåspiss			Hæl i luften
	Tåspiss i lufta			Hælene mot hverandre
	Vekt på tåball			Hælene mot hverandre i luften
	Foten i luften			Tramp/slag uten tyngdeoverføring
	Foten i luften, kneet litt løftet.			Tramp/slag med tyngdeoverføring
	Foten i luften, kneet høyt løftet			Brukes bare for fot inntil uten vekt
	Hopp - hink			Brukes for trinn uten vekt
	Venstre fot krysser bak høyre fot			Foten settes inntil med vekt
	Venstre fot krysser foran høyre fot.			Kroppens midtlinje
	Svikt			Dobbelsvikt

Tilleggsinformasjon kan også bli gitt som tekst.

## NOTEVERDIER/DANSEVERDIER

NOTER					
PAUSER					
FOTTEGN					
NOTEVERDIER	1/1	1/2	1/4	1/8	1/16

## TAKTARTER

Takt/rytme angis med brøk, f.eks.

$3/4$  = tre firedelsslag i hver takt, f.eks. vals, mazurka, pols.

$4/4$  = fire firdelesslag i hver takt

$6/8$  = en todelt rytme hvor hvert slag har en underdeling på tre slag.

$7/8$  = sju åttedeler i hver takt. Disse kan være delt inn som 322 eller 223.

Noen ganger kan vi finne rytmer som f.eks.  $13/16$ . Det vil da alltid være en underdeling på 2 eller 3.

Det første slaget etter ny taktstrek er alltid tungt.

## FORENKLINGER

Dette er tegn vi bruker når ting blir gjentatt. Det sparer plass samtidig som det gir informasjon om form og struktur.

$\left  \begin{array}{c} \cdot \\ \text{X} \end{array} \right $	LIK FOREGÅENDE TAKT
$\left  \begin{array}{c} \text{1} \\ \text{  } \end{array} \right  \left  \begin{array}{c} \text{4X} \\ \text{  } \end{array} \right $	DET SAMME FIRE GANGER
$\left  \begin{array}{c} \text{1} \\ \text{  } \end{array} \right  \left  \begin{array}{c} \text{nx} \\ \text{  } \end{array} \right $	DET SAMME UENDELIG MANGE GANGER
(d.s.) $\left  \begin{array}{c} \text{  } \\ \text{  } \end{array} \right $ eller "-"	DET SAMME MED MOTSATT BEIN FØRST
(d.s.) $\left  \begin{array}{c} \leftarrow \\ \text{  } \end{array} \right $ eller "-"	DET SAMME SPEILVENDT, OG MED MOTSATT BEIN
$\left  \begin{array}{c} \text{1} \\ \text{  } \end{array} \right  \left  \begin{array}{c} \text{3X} \\ \text{  } \end{array} \right  \left  \begin{array}{c} \text{  } \\ \text{  } \end{array} \right $	DE TO FØRSTE TAKTENE 3 GANGER, OG DERETTER RESTEN.
$\left  \begin{array}{c} \text{1} \\ \text{  } \end{array} \right  \left  \begin{array}{c} \text{:} \\ \text{  } \end{array} \right  \left  \begin{array}{c} \text{2} \\ \text{  } \end{array} \right  \left  \begin{array}{c} \text{  } \\ \text{  } \end{array} \right $	DETTE BETYR DET SAMME SOM I NOTER: REPETISJONEN HAR EN ANNEN AVSLUTNING (sekunda volta)

# Folkedans i Norge i dag

Folkedans i Norge i dag er en sammensatt sak, og hva som defineres som folkedans i Norge i dag avhenger sterkt av hvem som uttaler seg, og fra hvilket miljø vedkommende kommer. Norge er et land i utkanten av Europa med levninger av dansekultur fra tidligere tider. På samme tid er Norge et moderne samfunn, og del av den kulturelle hovedstrømmen i landene i den vestlige verden. Sentralisering og fraflytting fra bygdene har også sterkt medvirket til forandringer, som i resten av den vestlige verden. I tillegg er Norge en ung nasjon med grupperinger som arbeider sterkt for "nasjonal" identitet og innhold, og promotering av kultur relatert til dette.

Dans/folkedans i Norge i dag kan klassifiseres i tre grupper:

1. Tradisjonell dansekultur
2. Undervist eller gjenskapt dansekultur
3. Dans i det norske skolesystemet

## 1. Tradisjonell dans

Uttrykket "tradisjonell dans" refererer til dans som har levd i folket i tre generasjoner, og som er lært ved imitasjon.

### 1.1 Disco

De mest utbredte dansene i Norge i dag er de internasjonale quick og slow disco-dansene. Langsom disco har mange navn som "subb", "klinedans" osv. Disse dansene dominerer restauranter og selskapsliv for alle aldersgrupper i Norge, og mest i de yngste generasjonene. De er mer og mer også tilstede i mer voksne grupperinger. De er de samme dansene som vi finner i hele den vestlige verden, og bevegelser og trinn er de samme som i disco-dans i Paris, New York og Sidney. I urbane områder spilles det mest populær internasjonal musikk som for eksempel listepop, mens det i mer rurale områder kan være mer vanlig med amerikansk country-musikk. Dette siste handler om kultur- og prestisje-kamp mellom by og land.

Langsom disco er mest utbredt, og er vanligvis danser uten fysisk kontakt med partner. Dansen er et "barn" av liberalismen, og har stort rom for personlig individuell improvisasjon.

Langsom disco er pardans med fysisk kontakt mellom danserne, og er mer brukt i nærere relasjoner mellom mennesker. Dansen har lite rom for improvisasjon.



## 1.2 Norsk/europeisk pardans

I mange sosiale sammenhenger blir pardans fra det 18. and 19. århundret brukt i Norge som i resten av nordvest Europa, både i urbane og – enda mer - i rurale områder, og mest blant middelaldrende og eldre personer. Noen har lært dem i tradisjon og ved imitasjon, andre har lært dem på kurs og foreninger.

Den mest populære blant disse dansene er Vals og Reinlender<sup>1</sup>. Yngre mennesker ønsker å lære vals for sitt eget bryllup. Danser som Masurka, Polka<sup>2</sup> og Tango er også brukt, men mer sjelden.

I denne gruppen av danser finner vi flere andre danser som var populære i nordvest-Europa i det 18. århundre, og som fremdeles er i "live" i den norske folkedansbevegelsen. Utenfor bevegelsen er de ikke spontant i bruk.

## 1.3 Swing/Rock

Swingrock kom til Norge i femti- og sekstiårene, slo rot, og ble norsk tradisjonsdans i ulike variasjoner over hele landet. Fremdeles danser mange mennesker dansen som tradisjonsdans, og har lært den ved imitasjon. Det er også svært populært å gå på kurs for å lære seg dansen. Noen av disse kursene lærer bort tradisjonsdansen, mens andre kurs lærer den bort i en normert by-versjon.

## 1.4 Gamle pardanser (bygdedanser)

Vi finner fremdeles rester av de gamle regionale pardansene fra det 16. århundret i Norge. De kalles også for bygdedanser, og er danser som "Gangar"<sup>3</sup>, "Springar"<sup>4</sup>, "Pols"<sup>5</sup> og "Rull"<sup>6</sup>. De blir danset i en sirkel motsols, og med skifte av dansepartner som del av dansen. Dansene har stort rom for kreativitet og improvisasjon, særlig for guttene. Mange har regionalt lært dem ved imitasjon som tradisjonsdans, andre – særlig byfolk - har lært dem på kurs.

Disse dansene er altså regionale tradisjonsdanser, men ikke "nasjonale", siden et ikke finnes noen "norsk" dans. Ingen dans begynner eller slutter ved den norske grensen.

## 1.5 Dansen til innvandrergroppene.

Norge er mer og mer et multikulturelt land, og selvsagt bruker mange innvandrergropper sitt eget dansemateriale i sosiale sammenhenger og fester. Men, så langt, har ikke disse danseformene i særlig grad blitt spredd til personer utenfor disse spesielle grupperingene.

<sup>1</sup> Schottis

<sup>2</sup> Forskjellige typer, også lokale variasjoner.

<sup>3</sup> Dansen hører hjemme i Setesdalen i sørnorge, og er i samme gruppe av dans som "halling".

<sup>4</sup> Springar har forskjellige former/dialekter forskjellige steder i det rurale Norge.

<sup>5</sup> Fra Røros-området, og den finnes også over grensa til Sverige.

<sup>6</sup> Fra Voss-området.

## 2. Undervist eller gjenskapt dansekultur

Denne delen av dansekulturen i Norge har to store og flere mindre greiner.

### 2.1 BUL

Den største av disse greinene er den organisasjonen som er forkortet til BUL<sup>7</sup>, og som begynte på begynnelsen av det 19. århundret både for å ivareta bygdeungdom i byene, og for å ta vare på nasjonal/regional bygdearv. Nasjonsbyggingen hadde også som siktemål å fylle innhold i en ung nasjon, og derfor ble det gjort forsøk på gjenopplive død eller døende dans<sup>8</sup> i bevegelsen. Lite av dette har nådd utenfor bevegelsen som spontan dans.

En av bevegelsens hovedaktivitet er å praktisere pardanser fra det 18. og 19. århundret, men også swing/rock og bygdedanser er i bruk på bevegelsens samlinger og møter.

I begynnelsen av det 19. århundret ble det komponert mange kollektive danser til gamle norske sanger, særlig ringdanser med oppstilling i par<sup>9</sup>. Mange av disse konstruerte dansene holdes i live innenfor BUL-bevegelsen og beslektede organisasjoner, men har aldri vært danset spontant av mennesker utenfor organisasjonene.

Andre komposisjoner kan være nye pardanser som sørlandsspringar eller vestlandsspringar. De blir laget for regional nasjonsbygging, Slike danser kan gjøres viktige ved at de er med som mulige valg i kappleiker<sup>10</sup> i dans, men det er dans som aldri kan fylle kravene til definisjon som folkedans.

### 2.2 De internasjonale folkedansklubbene

De internasjonale folkedansklubbene i Norden er en del av en større internasjonal bevegelse som startet i USA rett etter andre verdenskrig. I dag finner vi slike klubber i USA, Canada, Australia og New Zealand, i europeiske land som Frankrike, Tyskland, Nederland – og i de skandinaviske landene. Det finnes slike klubber i de fleste norske byer av litt størrelse.

Repertoaret av danser i disse klubbene består av i hovedsak danser fra sør-øst-Europa, fra Tyrkia og Israel, og mer sjelden fra Frankrike, Russland og andre deler av verden. Aktiviteten er styrt som et liberalt marked, og pardans blir unngått siden kvinneoverskuddet er så stort i klubbene. Dans som er svært enkel<sup>11</sup> blir også svært lite brukt.

<sup>7</sup> Bondeungdomslaget. I dag mest utbredt i urbane områder, og med medlemmer som er fjernt fra bondeyrket. Denne bevegelsen har mange medlemmer i Norge.

<sup>8</sup> Reeler og tur-danser fra det 17. århundret.

<sup>9</sup> Hulda Garborg var spesielt aktiv i dette arbeidet. Eksempler på slike danser er "Per Spelmann", "Eg ser på deg og du ser på meg", og "Eg rodde meg ut på siegrunnen".

<sup>10</sup> Kappleik, slik jeg har sett den i Norge, Tyrkia, Hellas eller Romania, er en sammensatt greie. Det er positivt at dans blir gjort viktig, men her er et element av selvbestaltede dommere og "riktighet" som har lite med folkelig kultur å gjøre.

<sup>11</sup> 90% av det som blir danset i landsbyer i sør-øst Europa. Kilde: Dr. phil. Lisbet Torp, København.

De foretrekker gruppedans (kollektiv dans) i sirkel<sup>12</sup> og kjede, og danser som i original<sup>13</sup> har stort rom for improvisasjon fikseres til tur-danser lik dansen i Barokken. De spør ikke etter dokumentasjon, så det er ikke viktig å vite<sup>14</sup> om en dans er en levende dans, eller om det er en komponert dans<sup>15</sup> til noe populær musikk eller sang.

Det er liten interesse for aktiviteten i disse klubbene blant innvandrere i Norge. Den mest sannsynlige forklaringen på dette er at de ønsker å delta i det som er deres egen kultur, men så absolutt ikke i det de ser som sine "fienders" danser og sanger.

## 2.3 Spesielle grupper

I Norge, som i resten av Europa, kan vi finne mindre grupperinger som danser spesielle danser, gjerne svært smale felt. Det kan være spesielle typer danser, eller spesialisering på dans fra ett bestemt land. I flere byer i Norge finnes grupper som danser for eksempel:

- Afrikansk dans
- Argentinsk tango
- Gresk dans
- Israelsk dans
- Magedans
- Salsa

## 3. Dans i det norske skolesystemet

Etter læreplanreformen av 1997 har dans blitt mye viktigere i det norske skolesystemet, spesielt i læreplanene i musikk og kroppsøving. Den største forandringen er at dans ikke lenger kan velges bort eller overses. Lærerne kan ikke lenger gjøre noe helt annet<sup>16</sup>, foreldre kan forlange slik opplæring for sine barn! Læreplanene sier også klart at det skal være både scenisk dans, fri skapende dans, norske folkedanser, og utenlandske folkedanser og danseformer i den norske skolen. Det bør være viktig å velge bredt slik at alle grupper av elever nås. Både "danseuttrykk" og "mestring" bør være viktig for at begge kjønn skal finne dans interessant. Å gjøre dans til et rent jente-fag er verken gutter eller jenter i Norge tjent med.

Det dansematerialet som brukes i vårt skolesystem kommer i all hovedsak fra to kilder. Det norske dansematerialet er brakt inn fra det norske dansemiljøet, og personer fra det internasjonale folkedansmiljøet har brakt inn de utenlandske danseformene. Vi finner derfor de samme problemene i begge grupper av repertoar, problemer med dokumentasjon og ekthet.

<sup>12</sup> Dans i åpen eller lukket sirkel.

<sup>13</sup> I den regionen eller landsbyen hvor de blir brukt.

<sup>14</sup> I will say that this non-scientific groups have little respect for the culture of other people.

<sup>15</sup> Dette var en del av miljøet helt fra begynnelsen med slike danser som "Zorba", "Trojka" og "Misirlou". Det er blitt et økende problem de senere årene med kursholdere fra det tidligere øst-Europa og andre fattige land. De komponerer dansetrinn som de tror markedet ønsker.

<sup>16</sup> Teachers with little dance competence are a problem.

### 3.1 Norske danser

Siden det meste av det norske tradisjonelle dansematerialet er pardans, og beregnet på samvær mellom voksne mennesker<sup>17</sup>, er det vanskelig å bruke dette materialet for små barn. Barn i store deler av skolealderen er sky for det annet kjønn, og ønsker å holde distanse. Derfor brukes mye av det konstruerte sangdansmaterialet sammen med andre norske danser og leker hvor det ikke er behov for par. Dette skyldes mest uvitenhet blant lærere i forhold til hva som er tradisjonsstoff og hva som er levende bare innenfor folkedansbevegelsen.

Med eldre elever er det mye enklere å bruke også det tradisjonelle dansematerialet av pardans, både lokale danser, og mer utbredte danser.

### 3.2 Utenlandske folkedanser

Mange lærere vil hevde at det er mye enklere å finne passende danser for de fleste aldersgrupper i utenlandsk dansemateriale. Noen lærere rett og slett avviser å bruke det norske dansematerialet, og det er trist.

Vi har altså i skolen de samme problemene som i de internasjonale folkedansklubbene når det gjelder ekthet og dokumentasjon av utenlandsk dans. Svært få lærere vet hva som er representativt av utenlandsk dansemateriale, hva som er utbredt blant folk flest, og behovet for å vise respekt for andre folkegruppers tradisjons-kultur. Selv dans foreslått i læreverk for skolen er som regel udokumentert, og derfor vanskelig for lærere å vite noe om. Organisasjoner som "Musikk i skolen" og "Dans i skolen" bruker kursholdere som ikke synes det er viktig å gi lærere opplæring i hva som er ekte, og i det å vise respekt for andre menneskers levende kultur.<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> Noen har klart å få inn dansene Reinlender, Vals og Polka i L97 – musikk i 6. klasse. For erfarne lærere blir dette helt feil i forhold til alder, og en måte å ødelegge flott dansemateriale på feil alderstrinn.

<sup>18</sup> Selv har jeg skrevet en del artikler om emnet i norske og utenlandske tidsskrift, noe som har brakt meg en del "fiender" i markedet. Personer som føler sitt levebrød truet.

## 4. Dans i norske lærebøker etter L97.

Hva vi danser vil ofte bli styrt av læreverk, eller av lærerutdannere og kursholdere. Hva lærebokforfattere velger virker ofte ganske tilfeldig og kriterieløst. Mange tidligere bokutgivelser og lærerveiledninger spiller fortsatt en stor rolle når det gjelder stoffvalg og danseinnhold i norsk skole. Mye av dette materialet har heller tvilsom kvalitet både dansemessig og lydmessig, og svært lite er dokumentert. Mengden av dansestoff er ofte også svært liten, sett ut fra den plassen L97 vil tillegge feltet. Jeg vil her helt konkret nevne eksempler på dans fra noen av de få lærebøkene som er kommet i musikk og kroppsøving etter L97.

### 1. Musikkisum for 4. klasse har med følgende danser (uten å oppgi kilder):

- **Klappdans** (Treklappspolka), en dans som begynner å bli tradisjonell. Intet rom for kreativitet
- **Jig Circle** i norsklaget koreografi som ingen skotte har sett. Intet rom for kreativitet
- **Jugo.** "- å lære en jugoslavisk dans". En koreografi laget i Belgia i slutten av 1940-årene, og som ingen sørslaver har danset i tradisjon. Det finnes forresten ingen "jugoslavisk" dans, bare regionale danser. Intet rom for kreativitet. (Bokas tegning av krysstak foran er jo vanvittig komisk!)
- I tillegg kommer en del forslag til å lage dans ut fra diverse utgangspunkt.

### 2. Musikkisum for 5. klasse har med følgende udokumenterte danser:

- **Jenka**, som nå også er norsk tradisjonsdans.
- **Pariserpolka**, en impotert historisk dans som aldri har levd blant folk flest.
- **Barnereinlender**, som er en komposisjon fra den norske folkedansbevegelsen, og som vanlige folk aldri har danset.
- Videre nevnes muligheter for å lage dans til skotsk musikk, speildans, røndomusikk osv.

### 3. Musikkisum for 6. klasse har, i tillegg til noe som absolutt passer til alderstrinnet, holdt seg til L97s svært omstridte forslag om å innføre romantikkens rundsnudanser på et maksimalt uheldig aldrestrinn i skolen:

- **Færøydans**, tradisjonsdans som mange har dokumentert.
- **Tretur** fra Strandvik, grei turdans som krever en del organisering. Dokumentert.
- **Polonese**, en dans som krever stor organisering og mye instruksjon.
- **Reinlender** i par. En dans som mange vil mene hører hjemme på ungdomstrinnet.
- **Vals**, igjen en dans som mange vil hevde ikke har noe på mellomtrinnet å gjøre.

### 4. Musikkisum for 7. klasse har med disse dansene (uten å oppgi kilder):

- **Line Dance**. Tradisjonsstoff. Rom for noe individualitet.

- **Swing**. Stort rom for kreativitet.
- **Breik** (hiphop). Også her stort rom for kreativitet og mestring.
- I tillegg noe om å lage dans (fra bilde), og dans med inspirasjon fra amerikansk og sørafrikansk dans.

Problemet med å bruke pop-dans i læreverk er alltid det samme: Hvor lenge vil dette være pop-dans?

5. **Alle tiders musikk** for 8. klasse har med bygdedansene **Halling, Springar** og **Gangar** i grunnform. Det blir nevnt at det kan være rom for improvisasjon.
6. **Alle tiders musikk** for 9. klasse har med ”internasjonal folkedans” i fastlåste koreografier og dansekomposisjoner til russisk, rumensk, gresk, bulgarsk, jugoslavisk (sic!) og skotsk musikk. Ingenting er tradisjonsdans, eller på noen måte representativt. Videre nevner den noe om **breikdans**.
7. **Alle tiders musikk** for 10. klasse har med **steppdans**, og noe om filmdans. Ellers blir det oppfordret til å lage dans til asiatisk kampsport.
8. **Opus** for ungdomstrinnet har med svært lite dansestoff. Det har med litt om bygdedans som **Halling** og **Kruking**. Videre blir det nevnt noe om irsk og gulchuansk dans. og om å komponere en dans.
9. **Vår musikk 1 – 3** (Lærerens bok) kom i 1996, men ble ferdig etter at innholdet i L97 var kjent. Den nevner **folkevisesteget**, en konstruksjon som aldri har levd blant folk flest i Norge.
10. **Tempo** for 8. klasse har med noe om norske dansetradisjoner, og om bygdedans og rundsnudans (”gammeldans”). Danser som blir nevnt (uten instruksjon eller veiledning) er **sangdans, pøls, halling, vals, reinlender** og **polka**.
11. **Første steget** og **andre steget** ser ut til å være et norsk-svensk samarbeid om dans for skole. Det kom i 1998/1999 med CD-plater. Det inneholder en svært blandet samling danser uten dokumentasjon. Flotte danser for ungdom og større barn:
  - **Swing**
  - **Jenka**
  - **Reinlender (schottis)** – grunndel
  - **Vals**, wienervals,
  - **Tango**
  - **Polka**
  - **Pøls**
  - **Rull**
  - **Masurka** og hambo
  - Noe amerikansk dans som **All American promenade**, osv.

Men også komposisjoner som **Trojka**, en underlig **Doudlebska polka**. Videre koreografier uten folkelig bakgrunn som **Firemannspøls, Polkett, firemannsschottis** og **Pariserpolka**.

Nå kan det selvsagt være bedre læremateriell på vei fra forlagene. Det snakkes om at lærerveiledningsstoff om dans i kroppsøving er på vei. Men vi kan jo like gjerne oppleve at vi får nye utgivelser med for eksempel **Trojka** som "russisk" dans. (Dansen "Trojka" er laget i USA til russiskklingende musikk, og ingen russer har noen gang danset den).

## 5. Noen tips om bruk og instruksjon av dans i skolen.

Selv om dans har fått solid planmessig plass i skolen etter L97, betyr ikke dette at det danses slik planverket forutsettes. Gamle tradisjoner endres ikke over natta, og mange steder danses det ikke i det hele tatt. Musikk- og kroppsøvingslærere som har fått sin utdanning en del år tilbake, kan lett gjemme seg under at de mangler kompetanse. Dette siste gjelder mest mannlige lærere i skolen.

Dans kan, som annet kulturstoff i skolen, bare brukes ut fra motivasjon og trivsel, og aldri ut fra tvang eller trussel om straff. Dette betyr at læreren må bruke tid på å motivere elevene, bruke tid på forberedelse og dansevalg, og være svært oppmerksom på reaksjoner i gruppa. En nyttig innfallsport for ny lærer i klassen kan være å ta elevene med på årsplanlegging, slik at man "sammen" plasserer timene med dans. Dette betyr å gi ansvar, og å skape eierforhold til vedtak.

Det er svært viktig å være mange nok. Dans er svært avhengig av stemning, og det får en ikke under 10 – 12 personer på golvet. Dans kan for mange være utlevering av dårlig mestring, og dette er lettere å skjule i større grupper hvor det er flere som har problemer. Gå aldri fortere fram enn at den svakeste får det til, og som regel er dette en gutt. Jenter tar dette med dans stort sett fortere enn gutter, samtidig som de er så glad for å få danse at de finner seg i at du går langsomt fram. Slutt mens leken er god. Observer trøtthetstegn hos elevene, og slutt av i tide – for å komme tilbake igjen senere og bygge videre. En dans behøver ikke å bli ferdig i en time, den kan godt bygges videre på.

Forsøk å samarbeide med andre lærere på skolen om perioder av året hvor et rom kan være møblert på en slik måte at ikke store ryddebehov gjør dansing vanskelig. Overtar du større elever som timelærer, og som ikke har vært noe særlig borte i dans før, vil det være rimelig at du får med deg en ekstralærer, gjerne klassestyreren, de første timene for disiplinholding. Som instruktør har du mer enn nok med å konsentrere deg om dansingen.

Elever i obligatoriske sammenhenger skal slippe å by opp dansepartnere. Læreren finner på ordninger hvor "skjebnen"<sup>19</sup> bestemmer hvem som danser med hvem. Det kan være faste plasser, eller innledende leker hvor plassering i en ring er helt tilfeldig. Læreren kan også bevisst bruke danser hvor man stadig skifter dansepartner ("mixere"), eller for eksempel be alle i ytterringen gå et hakk fram. Det er svært viktig at det er mange steder i ringen gutter og jenter holder sammen, slik at ikke all oppmerksomhet faller på noen få (og gjerne utsatte) elever.

Mange gutter har ingen eller dårlige forbilder i menn som danser. Kvinnelige lærere bør derfor ta med seg en mannsperson de første timene. Det behøver ikke være en flink danser,

<sup>19</sup> Læreren kan bevisst selv være skjebnen ved å bestemme. Det gjør det lettere for elevene.

bare en mann som beveger ser noenlunde greit til musikk: En kollega, en forelder, en vaktmester, en mann de kjenner. Videre bør repertoarvalget være så variert og sammensatt at både gutter og jenter finner noe for seg. For guttenes vedkommende kan det være danser som er fysisk krevende, eller på annet vis appellerer til mestring. Og både gutter og jenter har godt av å forsøke seg som ledere i dans hvor det er plass for improvisasjon og ledelse.

Som instruktør bør en kle seg slik at det er enkelt å se hva som skjer. Ikke side skjorter som skjuler beina, eller andre flagrende gevanter som dekker klart visuelt bilde. Ta gjerne på deg et par lyse sko som er lette å følge med øynene.

Avspillingsanlegg skal være så kraftig at det ikke er problemer å høre musikk og rytme. Videre er musikk med skikkelig "trøkk" stemningsskapende, og det skal i hvert fall ikke være mindre "trøkk" eller volum enn hjemme på jente/gutte-rommet. Det holder altså ikke med en liten bærbar spiller i en stor gymnastikksal. Musikken må også være kvalitetsmessig. Helst i CD-kvalitet. Videre bør en tenke på å ha alternative innspillinger/låter til samme dans for å øke lyttingsgleden.

Dans også ting dere kan. Kos dere med det som har vært vellykket, også på senere klassetrinn. Vi kan tenke oss dans som en samværsform som læres, og derfor er det viktig at læreren forsøker å overflødiggjøre seg selv. Trekk deg ut av ring/rekke, og la dem klare det alene. Unngå dans som krever svært mye organisering<sup>20</sup>, og ha som mål å bare kunne sette på musikk for at dansen kan begynne uten lederhjelp.

Vær alltid godt forberedt, både på organisering og trinn. Unngå å måtte se i dansebeskrivelser mens du holder på. Plasser deg gjerne i en egen innersirkel slik at alle elevene etter hvert får se deg og det du gjør bakfra. Det er da mye lettere å se hva som skjer. Så kan du trekke ut som del av ringen (og helt bort) etter hvert.

### Anbefalt litteratur:

- Bakka, Egil: **Europeisk dansehistorie**, Gyldendal/Oslo 1997, ISBN 82-05-22915-5  
 Bakka, Egil: **Norske dansetradisjonar**, Samlaget/Oslo 1990, ISBN 82-521-0859-8  
 Nilsen, Norvald: **Balkandans**, HIA/Kristiansand 1997, ISBN 82-7117-311-1  
 Nilsen, Norvald: **Musikkbevegelse som pedagogisk verktøy**, AdNotam/Oslo 1993, ISBN 82-417-0289-2

---

<sup>20</sup> Norske og utenlandske formasjonsdanser fra eksempelvis barokken. Seksmannsril.