

# Danswiki



## Welkom op de danswiki!

Deze wiki bevat informatie over verschillende balfolk dansen, hun variaties en tips voor dansers, instructeurs en muzikanten.

### *Algemeen*

- Balfolk
- Danshouding
- Etiket
- Terminologie

### *Dansen*

- An Dro
  - An Dro retourné
- Bourree (*Bourree de Berry*)
  - Bourree en cercle
  - Bourree des Jeunes
  - Bourrée croisé
  - Bourrée carré
  - La grande potterie
  - Bourrée valsé d'Issoudun
  - Kadootjesbourree
- Bourrée d'Auvergne
- Cercle (Tovercirkel)
- Fandango
- Gavotte
- Gigue (*Jig, Chapelloise*)
- HanterDro
  - Hanter dro klamm
- Horo
- Laride
- Madison
- Mazurka
- Plinn
- Polka
- Polska
- Rond de Saint-Vincent
- Rondeau
  - Rondeau en Couple
- Scottisch
- Tarantella
- Tricot
- Wals
  - Wals in 5 tijden
  - Wals in 7 tijden
  - Wals in 8 tijden
  - Wals in 11 tijden
  - Wals in 14 tijden

## Danswiki



## Balfolk

Balfolk is dansen op live muziek. Een disco-avond op traditionele muziek uit West-Europa en dan vooral uit Frankrijk en Vlaanderen. Naast de traditionele invulling van stijl en instrumentgebruik die aan de muziek wordt gegeven wordt nu ook steeds vaker gewerkt met moderne middelen als loop stations en distortion. Daarbij wordt er tegenwoordig - ook in Nederland - veel balfolk muziek gecomponeerd. Wat in de moderne muziek overeenkomt blijft zijn de traditionele ritmes die de basis vormen voor de verschillende dansen. Een echte mix tussen traditioneel en modern.

Wat wordt er dan gedanst? Er zijn een aantal standaard dansen, dat zijn er niet zo veel en de basis daarvan is niet zo moeilijk. Wordt dat dan niet saai? Nee, omdat de muziek altijd live gespeeld wordt en daardoor steeds anders is en je vrij bent te variëren met de passen als je dat wilt, elke danspartner weer anders is en zelfs je eigen bui van bal tot bal verschilt is echt elke dans anders! Al snel ontdek je de oneindigheid aan variaties die voor je open ligt; dit komt steeds meer binnen je bereik naarmate je de basis beter beheerst.

Juist omdat de basis niet al te ingewikkeld is kunnen beginners meteen meedoen. Dat maakt deze vorm van dansen heel toegankelijk. Iedereen is welkom: jong, oud, woest en rustig. Zolang je bij het dansen rekening houdt met je mededansers is alles toegestaan!

# Danswiki



## Danshouding

### **Inhoud**

#### Danshouding

- Half-open
- Gesloten
- Open
- Aanwijzingen

Een goede danshouding is natuurlijk belangrijk. Er zijn een paar verschillende houdingen voor koppeldansen. Voor het gemak wordt dame en heer gebruikt ter aanduiding van de 2 danspartners, maar de rollen kunnen ook omgedraaid worden. Ook gebeurt het wel dat 2 dames of 2 heren met elkaar dansen. Beter kan dus eigenlijk gesproken worden van "leider m/v" en "volger m/v" (en zelfs dat kan door bijvoorbeeld een variatie uit te voeren binnen een dans veranderen).

### **Half-open**

Half-open houding, wat eigenlijk de standaard danshouding is. Je staat tegenover elkaar, de rechterarm van de heer op de rug van de dame (tussen de schouderbladen, meestal op de BH-sluiting) met platte hand.

(Als dit als te close wordt ervaren is het ook mogelijk de hand meer richting het rechterschouderblad te verplaatsen)

De basis van deze danshouding komt voor uit het kader dat de heer met zijn rechterarm en bovenlichaam vormt. De heer houdt de schouders laag en de rechterarm gebogen voor zich. Het bovenlichaam en de rechterarm vormen samen een stevig geheel, waar de dame licht in kan leunen. Als de heer nu draait met zijn lichaam gaat de rechterarm, met daarin de dame, mee.

De linkerhand van de dame ligt in beginsel op de bovenarm/schouder van haar danspartner. Zij legt de V tussen duim en wijsvinger tegen de schouder aan.

Afhankelijk van hoe intiem er gedanst wordt kan de hand hoger op de schouder of zelfs helemaal rond de nek van de heer gelegd worden.

De schouders van de heer en de dame zijn parallel aan elkaar. Ieder heeft z'n voeten ongeveer op heupbreedte, recht naast elkaar, en beide danspartners hebben hun rechtervoet (ongeveer een halve voetlengte) tussen de voeten van de ander staan.

De rechterhand van de dame legt zij in de linkerhand van de heer. De heer sluit zijn vingers licht om de hand van de dame. De positie van beide handen is bij een ontspannen dans ongeveer op schouderhoogte, midden tussen de twee dansers in. Dit wordt ook wel de vlaggestok genoemd.

Deze vlaggestok heeft geen leidende functie (behalve bij het aangeven van sommige variaties). Het is voor de dame erg onplezierig wanneer de heer haar arm naar achteren drukt.

Beide partners dragen zelf hun eigen armen en laten die niet op de arm van de ander hangen.

### **Gesloten**

Gesloten houding, waarbij beide armen van de heer op de rug van de dame zitten. De armen van de dame rusten op of achter de schouders van de heer.

### **Open**

Open houding, hier moet nog een omschrijving voor komen.

### **Aanwijzingen**

- Om samen te kunnen draaien in een koppeldans is het belangrijk dat de dame licht leunt in de rechterarm van de heer. Daardoor vorm je als koppel één geheel en krijg je een gezamenlijk zwaarte-/draaipunt. De dame moet hiervoor durven te leunen, maar de heer moet ook het vertrouwen geven dat nodig is om te durven leunen. Dit is een subtiele balans tussen tegendruk geven en tegelijkertijd laten vieren. Oefen dit vooral eens 'droog' en durf tegen elkaar te zeggen hoe het voelt of hoe het anders zou kunnen.
- De dame leunt als het ware als een plank naar achter, in de arm van de heer. dus niet met een holle rug, als een hoepeltje achterover, maar ook niet door je kont naar achter te steken.
- In het stijldansen staan paren vaak tot en met de heupen tegen elkaar aangeplakt en komt veel van het leiden ook door de heupen. Veel balfolkies hebben echter een houding waarbij wat afstand zit en het leiden met de heupen niet werkt. Het is dan belangrijk om de rechterarm (voor de heer) stevig te houden en deze alle bewegingen van het lichaam te laten vertalen naar de rug van de dame. Het is echt wel zo dat wanneer je leidt met je volledige lichaam en je een lichte spanning in de armen houdt de vrouw hierop kan volgen. Het is daarbij wel belangrijk dat je vanuit je bovenlichaam beweegt.
- Als een man een vrouw naar de vloer begeleidt, of bijvoorbeeld een Cercle danst, dan is de hand van de man onder.

# Danswiki



## Etikette

### **Inhoud**

- Etikette voor dansers
- Etikette voor bands
- Etikette voor sessiemuzikanten

### **Etikette voor dansers**

- Sluit bij een slingerdans (an dro, hanter dro) altijd aan aan de achterkant: de voorste heeft ervoor gekozen om de slinger te gaan leiden.
- Houd bij vlotte paardansen (polska, polka, wals) de rand van de dansvloer vrij voor de meer ervaren paren: deze paren kunnen dan als ze snelheid willen maken de buitenbaan nemen (net als bij schaatsen).
- Houd rekening met de dansrichting, doorgaans tegen de klok in: het 'hoort' nou eenmaal zo en dit is een belangrijke manier om botsingen te voorkomen.
- Kijk tijdens het dansen goed uit waar de andere dansers zijn en heengaan. De dame kan op drukke vloeren ook meekijken en de heer met haar linkerhand afremmen als dit nodig is.
- Is er onverhoopt toch een (kleine) botsing ontstaan biedt dan tijdens het dansen kort je excuses aan.
- Verlaat bij een mixer (gigue, cercle) nooit alleen de dans: je ontnemt dan iemand anders de kans verder te dansen.
- Niemand hoeft te wachten om gevraagd te worden. Stap gerust op iemand af.
- Word je gevraagd, maar heb je écht geen zin, of een goede reden om niet te dansen dan kun je (als je dit verontschuldigend doet) een dansaanzoek weigeren: het heeft geen zin om tegen je zin in te gaan dansen. Maar het is wel heel onbeleefd om eerst iemand te weigeren en dan vervolgens wel met iemand anders te gaan dansen.
- Wanneer je met elkaar danst, bedenk dat je *met elkaar* danst. Dus als een dame niet meteen je variaties volgt, wordt dan niet boos of ongeduldig. Het gaat gewoon even anders en niet persé fout. Je kan bovendien ook nooit met zekerheid zeggen of de fout in het volgen lag of in het aangeven. Dansen doe je samen, dus het moet ook voor allebei leuk blijven!
- Houd rekening met het dansniveau van je danspartner.

- Gebruik je dame niet als uithangbord. Het is mooi als je veel variaties kan, maar het is niet fijn voor je dame als je die in hoog tempo allemaal laat zien...Probeer zo veel mogelijk naar de muziek te luisteren en daar je variaties op aan te passen.
- Het is fijn als je iemand af en toe een goede tip kan geven tijdens een bal. Hou er rekening mee dat een bal is om fijn te dansen en workshops om te leren. Overstelp daarom je danspartner nooit met een lading tips en aanwijzingen tijdens een bal...het is een dansje, geen lesje. Uiteraard kan een danspartner aangeven alle tips op prijs te stellen, maar vraag hier even naar voordat je je laat meeslepen in je enthousiasme.
- Voor de heren: bedank je danspartner na afloop van een dans en vraag haar om nog een dans of bied haar de rechterhand of arm om haar weer naar de rand van de dansvloer te begeleiden. Gewoon wegllopen en haar laten staan is erg lomp.
- Weet je een andere dans op een lied dat gespeeld wordt dan die door de andere dansers wordt ingezet dan kun je best een andere dans gaan dansen, mits je de andere dansers daar natuurlijk niet bij stoort.
- Toon de muzikanten waardering voor hun muziek met blikken tijdens het dansen en applaus achteraf, maar ook door in te spelen op de variaties in sfeer en dynamiek die ze inbrengen.
- Hou een gewenste dansafstand aan, niet elke danspartner vindt het fijn erg close te dansen.

### ***Etikette voor bands***

- Richt je aandacht niet alleen op je medemuzikanten, maar ook op de dansers: kijk naar ze, lach naar ze, inspireer ze en laat je door ze inspireren.
- Laat bij het spelen voor niet zo ervaren dansers vrijwel altijd het basisritme doorklinken in de muziek. Ook ervaren dansers verlangen in elk geval dat het basisritme gemakkelijk vol kan worden gehouden op de muziek.
- Wees duidelijk over de aanvang van mixers (gigue, cercle) en bourrees. Laat een eventueel intro helder overgaan in de start van het liedje.
- Speel je bij een dansuitleg wees je dan volledig bewust van je rol. De muziek moet volledig ondersteunend zijn aan het dansen. Kies de muziek daarop uit. Let op de dansdocent. Speel altijd in het tempo dat de docent aangeeft. En stop als de docent dat aangeeft. Dit zal voornamelijk met gebaren gebeuren zodat de dansers vanuit de muziek het impuls krijgen om te stoppen. Overstem de dansdocent niet in geluidsniveau. Als de samenwerking goed gaat kan de muziek zelfs bij korte stukjes (bijvoorbeeld vier maten) gespeeld worden, ook als de docent dit niet expliciet aangeeft. Het geeft sfeer tijdens de uitleg en betekenis aan de stappen. Wissel ter variatie eens van liedje als er lang wordt ingegaan op eenzelfde dans.

### ***Etikette voor sessiemuzikanten***

- Zorg er voor tijdens een sessie dat je iedereen de ruimte geeft. Niet iedereen heeft evenveel talent en ervaring, maar als je tijdens een sessie geen kans krijgt om dat te leren, waar kan je dat dan wel.
- Als er een sessieleider is, luister daar dan naar!
- Luister naar wat de andere muzikanten aanbieden. Misschien is het niet wat je normaal zou doen, maar het kan toch heel waardevol zijn.



# Danswiki



## Terminologie

Op deze pagina staat een overzicht van gebruikte begrippen en afkortingen. Hiernaar kan verwezen worden vanuit de beschrijvingen van de verschillende balfolk dansen.

### **Standbeen**

Het been waarop het gewicht rust.

### **Stap**

het verplaatsen van een voet met overbrengen van het lichaamsgewicht, terwijl de andere voet nog op de grond is.

### **Sprong**

Dit is een afzet van één van beide voeten of van allebei tegelijk, daarna een zweefmoment en tenslotte neerkomen op één van beide voeten of op allebei.

1. afzetten van beide en neerkomen op beide:

*Sluitsprong:* neerkomen op gesloten voeten

*Spreidsprong:* neerkomen in spreidstand

2. afzetten van twee voeten en neerkomen op één:

- op de plaats
- Zijwaarts
- voorwaarts
- achterwaarts

3. sprong van de ene op de andere voet (Loopsprong)

4. sprong van de ene voet, neerkomen op dezelfde: hup of hop

### **Tik**

Het met de voet de grond aantikken zonder dat er gewicht wordt overgebracht. Kan bv met teen, hele voet of hiel.

### **Wandelpas**

een serie stappen, kan voorwaarts of achterwaarts



### **Looppas**

een serie loopsprongetjes voorwaarts of achterwaarts. Onstaat meestal wanneer een wandelpas versneld wordt.

### **Aansluitpas**

Een stap naast het standbeen

### **Bijtrekpas**

Een stap opzij gevolgd door aansluitpas.

### **Wisselpas**

dubbele gewichtswisseling met aansluitpas  
(kan naar opzij, naar voren of naar achteren)

Bijvoorbeeld met Links te beginnen:

1. verplaats linker been met gewicht
2. sluit rechterbeen aan met gewicht
3. verplaats linkerbeen met gewicht

Voorbeeld: de eerste pas van de An-Dro is een wisselpas naar links (met linkerbeen te beginnen). De tweede pas van de An-Dro is een wisselpas op de plaats (zonder verplaatsing) met rechterbeen te beginnen.

### **Galoppas**

Stap opzij, gevolgd door aansluiten van de andere voet met een sprongetje, het aansluiten gebeurt nu in de lucht. De pas ontstaat meestal wanneer een bijtrekpas versneld wordt. Om de pas goed in te zetten moet men beginnen met een opvering op het afzetbeen.

### **Stap-hop pas**

Een stap op rechts, gevolgd door een hop op hetzelfde been, dan idem links enz. (Wordt deze pas in 3/4 maat gedanst, met i.p.v. de hop alleen een opvering op de 3e tel en met gekruist overzwaaien van het speelbeen, dan ontstaat de Zweedse Dalpas).

### **hop-stap pas**

Een hop op rechts, gevolgd door een stap met links, daarna begint de volgende weer met een hop op links, enz.

### **Huppelpas**

Een versnelde stap-hop pas.

### **Rielpas**

Een stap-hop pas of een huppelpas, waarbij de voet steeds achter c.q. vóór de andere wordt neergezet en dan bij de hup weer naar voren c.q. naar achteren wordt verplaats, zodanig dat men op dezelfde plek blijft.

Om deze pas goed te kunnen uitvoeren moet men de benen goed uitdraaien.

## ***Driepas***

Algemene benaming voor iedere pas die uit drie stapjes bestaat.

Hieronder enkele varianten:

### **Wisselpas**

Drie wandelpassen in het ritme kort/kort/lang, waarbij de tweede pas meestal een aansluitpas is

### **Schotse pas**

Drie wandel- of looppassen plus een hup.

Vaak begint de pas met de hup op een opmaat.

Pas komt voor in 2/4 of 4/4 maten in verschillende ritmes.

Een Schotse pas in een gelijkmatig, langzaam ritme wordt ook wel een wissel-hop-pas genoemd en in Frankrijk heet dat dan weer een Pas de Gavotte.

Vroeger werd deze pas ook wel aangeduid als een polka-pas.

### **Mayim pas**

Wandel- of looppas zijwaarts, waarbij de ene voet afwisselend voor of achter de andere wordt langs kruisend wordt neergezet. Begint meestal met vóór kruisen.

Deze pas wordt in de USA meestal "grapevine" genoemd maar begint dan meestal met de zijwaartse pas.

Laat je de zijwaartse verplaatsing weg (en daarmee dus dan ook het kruisen) dan krijg je de TSJERKESSIA-pas

### **Spinpas**

Stap met de rechtervoet vóór de linker langs, met doorbuigen in de rechter knie, gevolgd door neerzetten van de linker voorvoet achter of iets voorbij de rechter en strekken van het linkerbeen. Hierbij wordt de rechter voet dan weer verplaats etc.

Niet te verwarren met het "SPINNEN" - dat doe je met z'n tweeën

## ***Draaipassen***

Sommige van bovenstaande passen kunnen door paren draaiend worden uitgevoerd. Dan krijg je bijvoorbeeld:

### **Wandelpas**

Wordt een TWEESTAPSDRAAI ook wel genoemd BOERENWALS

### **Stap-Hop**

Wordt een stap-hop met rondgaan oftewel een POLKA pas MET OVERSTAP

### **Wisselpas**

Dat wordt een GLIJPOLKA

### **Walspas**

Doe je dat met zijn tweeën dan heet het een WALS

### **Schotse pas**

Wordt, als je doordraait, een (normale) POLKA. Doe je dit in open danshouding heen-en-weer dan heb je (rara) een OPEN POLKA.

## **Spinpas**

Doe je dit samen dan ben je aan het SPINNEN.

## ***Het draaien***

Bij al deze passen behalve bij de SPINPAS werken de partners met tegengestelde voeten (man links vrouw rechts)

Men draait in het algemeen rechtsom en beweegt daarbij in dansrichting - alleen SPINNEN gebeurt op de plaats. Als spil fungeert het rechterbeen dat afwisselend door de man en door de vrouw tussen de voeten van de partner wordt geplaatst. Men stapt met de rechtersoet voorwaarts en in dansrichting. Door de soet uitgedraaid neer te zetten krijg je al een behoorlijke draaiing, maar je moet wel degelijk elke draai met je schouders inzetten. Op de linkersoet stapt men vervolgens achteruit in dansrichting, ook hierbij de soet weer uitgedraaid neerzetten. Het TUSSENPLAATSEN van de soet gebeurt:

## **Tweestapsdraai en stop-hop in de rondte**

Iedere keer dat de RECHTER soet wordt neergezet

## **Glijpolka**

Op de "slow" van het quick-quick-slow ritme. Elke tel draai je 1/4

## **Wals**

Op de eerste tel van elke maat

## **Polka**

Eigenlijk draai je steeds een halve slag op het zweefmoment van de "hup". Soet wordt niet zo erg duidelijk tussen de voeten van de partner geplaatst.

## **Spinnen**

Hierbij worden de RECHTER voeten met de BUITENKANTEN naast elkaar gezet.

# Danswiki



## **Inhoud**

### An Dro

- Opstelling
- Basis
- Aanwijzingen
- Variaties
- Tips voor muzikanten

## **An Dro**

Dit is een (meestal) rustige, haast meditatieve dans.

### **Opstelling**

Iedereen in 1 of meerdere lange slierten. Waar mannen en vrouwen in de rij staan maakt nu niet meer uit; oorspronkelijk stond er een man aan het begin van de rij.

### **Basis**

- Volg-de-leider: houdt elkaar vast bij de pinken, palm van de hand wijst omlaag. Je haakt je pink in de pink van de persoon naast je. Ook al hebben alleen de pinken elkaar vast, de hele onderarm houdt contact. Op die manier 'verlies' je elkaar niet. De leider en laatste *kunnen* de vrije arm op de rug doen. In Bretagne wordt dit heel vaak ook niet gedaan. Voor dames: mocht je iets met de vrije arm willen doen, pak dan je rok in je hand. De hand op de rug is traditioneel iets voor mannen.
- Verplaatsingsrichting is naar links, kijkrichting is vooruit. Je beweegt dus zijwaarts, en altijd alleen naar links.
- Patroon voeten van 2x vier tellen (dus twee maten):
  - I: wisselpas naar links gevolgd door een tel rust (links - rechts - links - rust)
  - II: wisselpas op de plaats, begint met rechts, gevolgd door een tel rust (rechts - links - rechts - rust)
- Patroon handen van 2x vier tellen: draaibeweging met handen. De beweging lijkt op een "9", draai hem van onderaf in met rustpunt op de drie van de eerste maat, daarna bovenlangs weer terug. Deze armbeweging gaat niet hoger dan de schouders.

## ***vchAanwijzingen***

- Bij de start van de uitleg: nog niet de handbeweging, maar de armen gewoon losjes naar beneden laten hangen
- Dames en heren, denk even na of er ringen om de ringvinger zitten die misschien danspartners pijn kunnen doen. Zo ja, even verplaatsen. Kleine moeite en echt heel erg veel meer dansplezier.
- Niet te hard knijpen!
- Rustig in de swing van het liedje blijven.
- De eerste stap naar links een *beetje* nadruk en zwier geven
- Loop niet te hard, anders rekken de middelsten zo uit
- Ga niet naar rechts, voren of achteren, alleen naar links en op de plaats
- Dit is van oorsprong een boerendans, dus op klompen. Probeer de voeten meer te schuiven in plaats van ze op te tillen
- Wees stil, geniet van de cadans
- Doe ogen dicht (maar niet als je de eerste van de rij bent!)
- Wanneer de armen naar beneden gaan, deze ontspannen
- Nog even over die pinken: de palm van je hand wijst omlaag. Je pink zit dan dus aan de "buitenkant" van je hand.

## ***Variaties***

- Maak meer dan een sliert.
- patronen door de leider:
  - ga vaak weer vlak voor de heensliert weer terug zodat iedereen elkaar aan kan kijken.
  - ga voor de grap eens onder iemands armen door, denk hierbij echter aan de overige dansers in de rij, deze moeten nu wachten (stil staan) tot jouw rij er helemaal onder door is.
  - draai een spiraal in elkaar, en weer uit elkaar.
  - ga eens voorlangs de muzikanten.
  - probeer andere slierten in de sluiten
  - probeer samen met de leider van een andere sliert een gezamenlijke spiraal te maken.

## ***Tips voor muzikanten***

- Val een voor een weg, maar wel in tempo. de dansers kunnen dan het ritme nog even volhouden als de muziek al is gestopt.

# Danswiki



## ***Inhoud***

### Bourree

- Opstelling
- Basis
- Aanwijzingen
- Variaties

## **Bourree**

Spannende dans

### ***Opstelling***

In de meest gedanste versie staan dansparen opgesteld in rijen tegenover elkaar, op een afstand dat ze elkaars handen kunnen aanraken.

### ***Basis***

De basis om een bourree mee te kunnen dansen bestaat uit een vereenvoudigde bourreepas (de passen voor de dame en heer zijn in de bourree gelijk):

- Bourreepas vooruit
  - **Tel 1, 2, 3:** grote pas naar voren (links), rechts er naast, links op de plaats
  - **Tel 4, 5, 6:** rechts op de plaats, links op de plaats, rechts op de plaats
- Bourreepas achteruit
  - **Tel 1, 2, 3:** grote pas naar achter (links), rechts er naast, links op de plaats
  - **Tel 4, 5, 6:** rechts op de plaats, links op de plaats, rechts op de plaats

De dans bestaat verder uit een A- en een B-deel:

- **A** (4 maal):
  - Bourreepas vooruit (6 tellen)
  - Bourreepas achteruit (6 tellen)
- **B** (4 maal) (nu beginnen met de linkerschouder naar elkaar):
  - Bourreepas vooruit, maar met een kwartdraai naar links zodat de dame en heer tegenover elkaar staan (6 tellen)
  - Bourreepas vooruit, waarbij om de rechterschouder wordt gedraaid tot de dame en heer van plaats zijn gewisseld en weer met de linkerschouder naar elkaar staan (6 tellen)

## Aanwijzingen

- **Zen-Zen:** De normale bourreepas gaat eigenlijk niet op de eerste tel naar voren (of naar achter), maar twee tellen eerder. Dit betekent dat je in het Adeel op tel 4 een *val* maakt op het rechterbeen (je lichaam stopt met het bewegen naar voren) en al bij tel 5 je gewicht naar achteren verplaatst en dus een klein stapje naar achteren maakt. Hetzelfde geldt aan het eind van de bourreepas naar achteren: een *val* op 4 en een pasje naar voren op 5.
- De bourree doet eigenlijk geen passen op de plaats: je gaat of naar voren, of naar achteren, en als je naar voren gaat dan zal iedere pas *op de plaats* een klein beetje naar voren zijn. Idem voor achteruit.
- Bij het wisselen van plaats is het gebruikelijk om op tel 3 al tegenover elkaar te komen; tel 4, 5 en 6 kunnen stil tegenover elkaar of al richting de overkant gaan.
- Blijf altijd dicht bij elkaar
- De tellen kunnen regelmatig zijn (bourree in 3 tijden) of met een hups (1-en-2) (bourree in twee tijden)
- Dans altijd in de breedte van het podium: op die manier staat er nooit een danser met zijn/haar rug naar de muzikanten.

## Variaties

- Deel A
  - In plaats van recht naar elkaar, kunnen ook de linkerschouders naar elkaar gericht worden en een halve boog gemaakt worden zodat de rechterschouders naar elkaar staan, en weer terug naar achteren en met linkerschouders naar elkaar.
  - In plaats van een halve boog heen en weer terug draaien, kan deze ook worden doorgedraaid.
  - Er kunnen bij het naar voren of naar achteren gaan extra draaien worden toegevoegd.
- Deel B
  - Niet met de schouders naar elkaar staan, maar recht tegenover elkaar beginnen. Dan in de eerste drie tellen een halve draai maken zodat je al van plaats bent gewisseld en elkaar aankijkt. Dan tel 4, 5 en 6 op de plaats blijven en de volgende tellen gebruiken om recht naar achter te gaan (al dan niet met een draai). Deze variatie is logisch te vervolgen op een deel A dat recht naar elkaar wordt gedanst, vaak heeft de muziek een stopje op tel 4, 5 en 6 waardoor deze variatie goed uit de verf komt.
- Bourrée en cercle
- Bourree des Jeunes
- Bourrée d'Auvergne
- Bourrée croisé
- Bourrée carré
- La grande potterie

# Danswiki



## ***Inhoud***

### Bourree d'Auvergne

- Opstelling
- Basis
  - Pas
  - Houding
  - Richtingen
  - Figuren
    - Bananen
    - Rond
- Aanwijzingen
- Variaties

## **Bourree d'Auvergne**

De moeder van alle bourrees

### ***Opstelling***

In koppel: verspreid over de ruimte, handen los, naast elkaar.

Heer staat links, dame rechts van de heer. Rechterschouders naar elkaar; dame en heer kijken dus in tegengestelde richting. In feite staat de heer ook rechts van de dame.

### ***Basis***

#### **Pas**

Wisselpas met dien verstande dat de tweede pas op de bal van de voet gebeurt (ook kan: alleen de hiel). Onthoud: plat-bal-plat. Met welke voet men begint is niet vastgelegd.

#### **Houding**

De benen in lichte spreidstand, iets breder dan de heupen. Voeten licht uitgedraaid. Knieën te allen tijde licht gebogen.

Belangrijk is dat er geen bounce optreedt. Hoofd blijft op één horizontale lijn.



## **Richtingen**

Er zijn 5 richtingen te doen met bovenstaande pas: Vooruit, achteruit, diagonaal, zijwaarts en draaien om eigen lichaams-as.

Altijd blijft de plat-bal-plat gehandhaafd. Dit kan lastig zijn bij met name de zijwaartse beweging. Hierbij is het belangrijk de voeten uitgedraaid te houden, zodat je meer ruimte hebt voor het kruisen. Kruisen mag zowel voor als achter (is niet vastgelegd).

## **Figuren**

Officieel is niets vastgelegd, maar als houvast kan de volgende volgorde dienen die op bals te doen gebruikelijk is:

- 4 x banaan
- 4 x rond

### **Banaan**

Heer en dame schuiven vier maten voor elkaar langs naar rechts waarbij kijkrichting, schouders en heupen op dezelfde lijn blijven (frontaal naar partner).

Na vier maten van richting veranderen en op de volgende vier maten weer terug naar de beginpositie.

De figuur die op de grond wordt afgelegd is banaanvormig, vandaar de naam "banaan".

### **Rond**

Heer en dame cirkelen om elkaar heen, richting is niet vastgelegd. Er mag ook van richting gewisseld worden.

Heer of dame kan bovendien om eigen as draaien; ook hier is de richting niet vastgelegd.

Te doen gebruikelijk is wel dat de asdraaiende tegengesteld draait aan de paar-draai.

Te doen gebruikelijk is dat er één persoon om de as draait, niet beide.

## **Belangrijk**

De "volger" spiegelt de lichaamshouding van de "leider".

Er zijn vijf richtingen:

- Frontaal
- Linkerschouders naar elkaar
- Rechterschouders naar elkaar
- Diagonaal links
- Diagonaal rechts

De "leider" kan/mag/moet van oriëntatie wisselen en de "volger" volgt. Er is altijd contact met de partner.

## **Aanwijzingen**

Allerbelangrijkste is dat de "leider" duidelijk aangeeft (richtingen, oriëntatie, draaien) en de "volger" goed oplet en goed volgt. Daarom moet er altijd goed contact tussen beide zijn.

Het is echter ook mogelijk dat leider en volger van rol wisselen, of dat elk op willekeurige momenten een initiatief ontplooit. Hiervoor is goed contact uiteraard nóg belangrijker.

## **Variaties**

Aan het einde van de banaan kan men de frappés doen. Dit zijn lichte stampjes.

Er zijn enorm veel varianten mogelijk aangezien er niets is vastgelegd.

Voorbeeld: stel je bent de banaan begonnen met L. Dan zou je het volgende kunnen doen:

1: L R L / 2: R L R / 3: L – R-stamp / 4: R-stamp – –

En vervolgens met L weer op de terugweg naar links

Idem aan de andere kant van de dame.

Bij een vrijere dans kunnen bijvoorbeeld richtingsveranderingen en andere initiatieven aangekondigd worden met een frappé.

# Danswiki



## **Inhoud**

### Cercle

- Opstelling
- Basis
  - A
  - B
  - C
- Aanwijzingen
- Variaties

## **Cercle**

Een vrolijke mixer. Wordt in Vlaanderen Tovercirkel genoemd. En in Frankrijk Cercle circassien

### **Opstelling**

Een grote cirkel met om en om man en vrouw, iedereen houdt elkaars handen vast. De vrouwen leggen hun handen bovenop de handen van de heer. De 'eerstvolgende paren' zijn (man rechts/vrouw links)

### **Basis**

Muziek in 3 delen (A, B,C), elk deel 2x herhaald

#### **A**

- (4 maten) 4 stappen naar voren (cirkel wordt kleiner), 4 stappen naar achter (cirkel wordt groter)
- (4 maten) 4 stappen naar voren (cirkel wordt kleiner), 4 stappen naar achter (cirkel wordt groter)
- Laat elkaar los.
- (4 maten) Dames 4 stappen naar voren - 4 stappen naar achter, terwijl heren meeklappen
- (4 maten) Heren 4 stappen naar voren - OMDRAAIEN om **linker** schouder – 4 stappen naar hun nieuwe partner.

## B

- Pak je partner beet.
- (8 maten/16 tellen) Draai klokwaarts rondjes op de muziek als paar. Dit heet *spinnen*. Een manier van draaien die heel moeilijk is uit te leggen. In ieder geval is de meest gangbare houding om te spinnen in Nederland met de rechterhand op rechterschouder van de partner en de linkerhanden ferm in elkaar daaronder. Waarbij de rechtervoet met de buitenkant tegen de rechtervoet van de danspartner staat om een draaicentrum te hebben.
- Draai zo nog even verder. Aan het einde draait de man de vrouw door in de laatste 2 maten met zijn rechterhand de rechterhand van de dame van zijn schouder te halen, deze vervolgens met de klok mee voor de dame langs te bewegen zodat ze rechtsvoor de heer (aan de buitenkant) staat en de rechterarm van de heer achter de dame langs loopt en de linkerhanden elkaar nog steeds vasthebben. Met het gezicht tegenklokwaarts in de kring weer terechtkomend. (Flankkring van paren zie Jig voor uitleg)

## C

- (8 maten/16 tellen) Loop als paar in deze houding tegen de klok in, rustig op de cirkel.
- En waarbij de heer met zijn linkerhand voor de dame langs gaat om haar te laten draaien en aan zijn rechterkant uit te laten komen en dan over te nemen met zijn rechterhand en een nieuwe dame te ontvangen in zijn linkerhand.

## Aanwijzingen

Hoe houd je vast...

- A: gewoon handen vast, heren handen onder.
- B: verschillende mogelijkheden:
  - meest gebruikt in Nederland en Vlaanderen: rechter hand bij partner op rechter schouder, linker hand er onder door: pols beetpakken. houdt er spanning op zodat je allebei naar achter kan hangen om er meer vaart in te houden. plaats de rechtervoeten met de buitenkant tegen elkaar in het midden. hier draai je omheen door met de linkervoet te 'steppen'.
  - meest gebruikt in Wallonië en Frankrijk: ga in halfopen danshouding staan, maar met de rechtervoeten aan de buitenkant tegen elkaar. 'Step' met de linkervoet erom heen. Op het einde van het tellen is het dan het makkelijkst om gewoon te openen en in deel C in open danshouding rond te wandelen.
- C: rechterhanden hoog (dame houdt rekening met de armlengte van de heer), linkerhanden op heuphoogte

## Variaties

- Jezelf na met z'n allen naar binnen te zijn gelopen laten draaien
- De 2 personen naast je draaien tijdens naar binnen lopen
- heren doen leuke dingen als ze in het midden komen
  - Hi5
  - Bokje springen
  - Ruilen van plek met een andere heer
  - Springen met de borst tegen elkaar aan
- dames kunnen dit ook doen

- In C deel: Tijdens het draaien elkaar bij het middel vastpakken voor snellere kleinere draaicirkel.

# Danswiki



## ***Inhoud***

1. Gavotte
  - Opstelling
  - Basis
  - Aanwijzingen
  - Variaties
2. Gavotte de l'Aven
  - Opstelling
  - Basis
3. Gavotte de Montagnes
  - Deel 1: Ton Simpl
  - Deel 2: Tamm Kreis
  - Deel 3: Ton Double

## **Gavotte**

Snelle rijdans

### ***Opstelling***

Als rij sta je hand in hand, waarbij je aanvankelijk je rechterarm over de linkerarm van je buurman/-vrouw kunt leggen (zoals in de hanterdro). Afhankelijk van de muziek en degene voorin de rij, die het tempo bepaalt, kunnen de armen meer los komen, waarbij ook met de armen gezwaaid kan worden op het ritme van de muziek. Met je lichaam sta je een beetje gedraaid richting de voorste in de rij, om goed op tempo mee te kunnen komen; de passen zijn ook niet zozeer zijwaarts, meer vooruit

### ***Basis***

Wandel- of looppas in het ritme van de muziek: links - rechts - links rechts links - rechts - links - rechts - hop (of niets).

Voor de mensen die wat tureluurs worden van al dat links en rechts: je kan het ook als volgt tellen: een, twee, ee - ne twee, een, twee, een (twee).

Of gebruik dit als ezelsbruggetje: een, twee, in de maat, anders wordt de juffrouw "hop"

# **Gavotte de l'Aven**

## **Opstelling**

Rijtjes van 4 personen, armen zoals in Hanter-Dro

## **Basis**

Stap met links, rechts, links - rechter been achterom zwaaien (rechtsom)

Zet rechts neer achter links met gewicht, stap links naar schuin voor, kruis rechts voor links (met gewicht)

# **Gavotte de Montagnes (Suite Gavotte)**

is een "suite" die bestaat uit drie delen.

Traditioneel een parendans in een gesloten kring waarbij elke heer zijn dame aan zijn rechterkant heeft staan.

Tegenwoordig (balfolk) meestal een rij waarbij dame/heer niet meer uit maakt.

## **Deel 1: Ton Simpl**

Is hetzelfde als de "gewone" Gavotte zoals hierboven beschreven.

(Oftewel één-twee / een twee drie / één twee / stap hop).

Armen over elkaar heen nemen zoals in de Hanter Dro

## **Deel 2: Tamm Kreiz**

Armen loshaken en elkaar met pinken vastpakken zoals in de An Dro.

bestaat uit een afwisseling tussen twee delen:

1. wandeling: stap naar links met links, kruis rechts over waarbij de armen op en neer zwaaien. Dit herhaalt 4 keer.

2. op de plaats: point rechts voor waarbij de armen op borsthoogte worden gestrekt, (recht naar voren, geen zwaai). Armen gaan naar voren als rechtervoet naar voren gaat . Daarna voet en armen terug. Ook dit herhaalt 4 keer.

## **Deel 3: Ton Double**

Is hetzelfde als deel 1, maar de armen gaan nu meezwaaien (voorste danser geeft dit aan). Meestal gaat het tempo van de muziek wat onhoog tijdens dit deel.

# Danswiki



## ***Inhoud***

### Gigue

- Opstelling
- Basis
  - A
  - B
- Aanwijzingen
- Variaties

## **Gigue (Jig, Chapelloise)**

Gezellige mixer. In Frankrijk chapeloise genoemd.

### ***Opstelling***

Flankkring van paren.

(Dat betekent:

De paren staan 'in optocht' achter elkaar in een grote kring.

Heer en dame kijken beide in tegenklokrichting.

Heren aan de binnenkant van de cirkel, dame aan de buitenkant.

Rechterhand heer en linkerhand dame zijn vast, hand van heer is onder)

### ***Basis***

#### **A**

- **I:** vooruitlopen 4 passen - draai om (linkerhand heer is nu vast met rechterhand dame) en ga achteruit door 4 passen (nog steeds tegen de klok in).
- **II:** vooruit teruglopen 4 passen - draai om en ga achteruit door 4 passen (met de klok mee)

#### **B**

- **III:** Set-pas (driepas) naar elkaar toe - idem uit elkaar - in looppassen van plaats wisselen
- **IV:** Set-pas naar elkaar toe - idem uit elkaar - draai door (heren laten de dames onder hun linkerarm door naar achter gaan, door met de linkerhand een hoge poort te maken en naar links te bewegen zodat de dame schuin rechts naar



achteren begeleid wordt, terwijl ze zelf schuin links naar voren stappen om de nieuwe dame op te vangen aan hun rechterhand die van voren eraan komt)

### ***Aanwijzingen***

- kijk je partner aan!
- dame legt de hand op die van de heer
- evt.: vrije hand in je zij zetten
- beetje rechtop staan
- houdt rekening met looptempo voor en achter je
- als het krap is: spring in deel B niet te wild
- loop in deel A niet te dicht tegen elkaar aan, want dan kan je niet naar elkaar toe springen

### ***Variaties***

- In deel A 8 tellen rechtdoor lopen gezicht zelfde kant op
- aan einde van I, II, III en/of IV kan de man de vrouw één of meer extra rondjes laten draaien
- In deel B met de voeten vooruit en de benen wat gestrekt springen, er een lers aandoend huppeltje van maken.
- Bij naar elkaar toe springen kwartslag gedraaid zijn naar elkaar toe.
- Halverwege I draait de heer de dame met één of twee handen een hele slag in en ze lopen nog steeds vooruit en bij het eerste deel van B achteruit. In het tweede deel van B volgt een draai 'uit'.

# Danswiki



## ***Inhoud***

### Hanter Dro

- Opstelling
- Basis
- Aanwijzingen
- Variaties

## **Hanter Dro**

Nog rustiger en meditatiever dan de An Dro

### ***Opstelling***

In 1 of meerdere lange slierten. Mannetje/vrouwje maakt niet uit

### ***Basis***

- volg-de-leider. sta dicht bij elkaar houdt elkaar vast bij de handen, met de rechterelleboog over de linker van je buur
- Patroon van vier + twee tellen
- 3 stappen naar links (begin met links) - rust | 1 stap op de plaats (of licht naar links) met rechts - rust | weer beginnen met links

### ***Aanwijzingen***

- zie An Dro, behalve het handgebruik.

### ***Variaties***

- zie An Dro
- De Hanter Dro en An Dro kunnen ook om en om gedaan worden (na 4x bijvoorbeeld). Je houdt elkaar bij het Hanter Dro gedeelte dan bij de pinken vast, maar hebt wel de ellebogen over elkaar. (wees voorzichtig bij het wisselen, ga niet te ver uit elkaar bij de An Dro). De muziek geeft dan aan welk deel wanneer gedaan wordt. Zo'n afwisseling wordt tricot genoemd.
- een steeds dikker op elkaar gepakte rol met de leider (of een muzikant) in het midden, die alleen nog maar rondjes op de plaats maakt. (erg warm en gezellig)

# Danswiki



## ***Inhoud***

### **Laridé**

- Opstelling
- Basis
  - Voeten
  - Armen
- Aanwijzingen

## **Laridé**

Een dans in 8 maten waarbij de dansers zich in slierten door de ruimte verplaatsen.

### ***Opstelling***

In 1 of meerdere lange slierten. Mannetje/vrouwje maakt niet uit

### ***Basis***

#### **Voeten**

1. Stap naar links
2. Aansluitpas
3. Stap naar links
4. Aansluitpas
5. Op de tippen gaan staan
6. Terug neerkomen
7. Op de tippen gaan staan, gewicht vooral op rechter voet
8. Terug neerzetten, en linkervoet vrijmaken

#### **Armen**

1. Gestrekt naar voor, 45 graden
2. Terug neer, langs het lichaam
3. Gestrekt naar voor, 45 graden
4. Voorarmen horizontaal, ellebogen naast het lichaam
5. Handen naar voor duwen, tot de armen gestrekt zijn.
6. Voorarmen horizontaal, ellebogen naast het lichaam

7. Handen naar voor duwen, tot de armen gestrekt zijn.
8. Armen neer, langs het lichaam

### ***Aanwijzingen***

- Check even of er ringen om de ringvinger zitten die misschien danspartners pijn kunnen doen. Zo ja, even verplaatsen. Kleine moeite en echt heel erg veel meer dansplezier.
- Niet te hard knijpen!
- Rustig in de swing van het liedje blijven.
- De eerste stap naar links een *beetje* nadruk en zwier geven
- Loop niet te hard, anders rekken de middelsten zo uit
- Ga niet naar rechts, voren of achteren, alleen naar links en op de plaats
- Dit is van oorsprong een boerendans, dus op klompen. Probeer de voeten meer te schuiven in plaats van ze op te tillen
- Wees stil, geniet van de cadans
- Doe ogen dicht (maar niet als je de eerste van de rij bent!)
- Wanneer de armen naar beneden gaan, deze ontspannen
- Nog even over die pinken: de palm van je hand wijst omlaag. Je pink zit dan dus aan de "buitenkant" van je hand.

# Danswiki



## Inhoud

### Mazurka

- Opstelling
- Basis
- Aanwijzingen
- Variaties

## Mazurka

Romantische parendans

### Opstelling

Half-open houding, gewoon in paren over de dansvloer heen.

### Basis

- De dame begint rechts, de heer links
- De dans bestaat uit een afwisseling van een mazurka-maat en een wals-maat
  - **Mazurka:** 1-2-wacht
  - **Wals:** 1-2-3 (heen en weer)
- De wachtvoet wordt bij de volgende 1 weer neergezet

### Aanwijzingen

- Bij de *wacht* wordt het gewicht stil gehouden boven het standbeen. Dit is heel belangrijk.
- Bij de *wacht* kun je wel lichtjes veren door het standbeen.

### Variaties

- rustig rondjes linksom of rechtsom draaien
- naar voren of naar achteren lopen
- in plaats van 1-2-3 alleen een 1 maken, hier het gewicht echt op houden en zo de hele maat blijven
- in plaats van de 1-2-wacht alleen een 1 maken, hier het gewicht echt op houden en zo de hele maat blijven
- in plaats van mazurka-wals-mazurka-wals andere variaties:
  - mazurka-mazurka-wals-wals
  - mazurka-mazurka-mazurka-wals

- wat je voelt op basis van de muziek

# Danswiki



## **Inhoud**

### **Plinn**

- Opstelling
- Basis
- Aanwijzingen
- Variaties

## **Plinn**

Bretons springen tot je er bij neervalt

### **Opstelling**

In kringen of slierten, houding zoals bij Hanter Dro. Afwisselend man - vrouw (belangrijk voor het tweede deel)

### **Basis**

Een volledige suite bestaat uit drie delen. Buiten Bretagne speelt men wel eens enkel deel 1 of deel 3.

- Deel 1 (ton simple) en 3 (ton double):  
Dicht bij elkaar in de kring of sliert. Geen beweging met de armen zoals bij An Dro of Laridé. Voetenwerk: spring met twee voeten samen lichtjes naar links, spring met twee voeten samen ter plaatse, polkasprongetje ter plaatse: links-rechts-links (of samen).  
Het ritme is: lang/lang/kort kort/lang.  
Vooral deel 3 wordt vaak heel erg lang gespeeld, tot je erbij neervalt of in trance bent.
- Deel 2 (bal)  
Dient als verademing. In koppel tegen de dansrichting in. Gekruist armen voor. Opstelling zoals bij de Gigue. De muziek bestaat uit de afwisseling van een traag en een snel deel (aantal maten verschilt al naargelang de melodie en de voorkeur van de groep)
  - Traag deel:  
Wandel langzaam tegen de klok in de kring rond. Armen bewegen daarbij ritmisch naar voor en naar achter.
  - Snel deel:  
Zelfde pas als in deel 1 en 3. Nu in koppel. Eerste sprong naar links, tijdens andere sprongen keer je naar je oorspronkelijke plaats terug.

## ***Aanwijzingen***

Bretonse dansen halen hun energie altijd uit de grond. Er wordt niet hoog gesprongen (hoofden blijven vrij vlak). Als je dicht bij elkaar staat en elkaar goed ondersteunt, kan je de sprongen eindeloos lang volhouden: je geeft energie aan elkaar.

## ***Variaties***

Tijdens deel 1 en 3: allerlei mogelijke versieringen in het benenwerk tijdens de sprongen. Zolang je maar in het basisritme blijft en de groepsenergie niet verstoort. Tijdens deel 2: In het trage deel kan je (met de handen altijd gekruist) de partner onder door draaien. In het snelle deel kan je je naar elkaar toedraaien, lichte spanning in de armen zetten en tegen hoge snelheid al plinn-springend rond elkaar draaien.



# Danswiki



## **Inhoud**

### Polka

- Opstelling
- Basis
- Aanwijzingen
- Variaties

## **Polka**

Springerige pareldans

### **Opstelling**

Met z'n tweeën in half-open houding op een leeg plekje op de dansvloer.

### **Basis**

Vrouw begint naar rechts, man naar links: 123 ter plaatse aan de ene kant, 123 ter plaatse aan de andere kant (op 1 kom je neer, op 2 veer je na, op 3 maak je je klaar voor een sprongetje). Onderwijl kun je ronddraaien, waardoor je tegen de klok in gaat op de dansvloer. Na 4 maten kun je bijvoorbeeld 4 keer dezelfde kant op 'hupsen' zonder te draaien, dan wel draaien en weer 4 keer dezelfde kant op 'hupsen'.

### **Aanwijzingen**

Als je het nog niet zo goed kunt dat je in een rechte lijn de dansvloer tegen de klok in kunt rondgaan, blijf dan in het midden. Zodoende hinder je de meer ervaren dansparen niet.

### **Variaties**

Heel veel, wees crea! Een kort lijstje:

- Variaties in stijl: je kan de polka heel plat dansen (bijna niet springen) of net heel springerig
- Variaties in plaats: de variaties van wals en scottisch zijn ook bruikbaar voor de polka.
- Variaties in ritme: je kan de polkapas afwisselen met de pas van deel B van de scottisch, liefst op het einde van een muzikaal deeltje.



# Danswiki



## **Inhoud**

### Polska

- Opstelling
- Basis
- Aanwijzingen

## **Polska**

Zweedse pareldans

### **Opstelling**

In deel A sta je zij aan zij, de dame legt haar linkerhand op de rechterschouder van de heer en de heer legt zijn rechterarm om de taille van de dame

In deel B sta je in gesloten danshouding.

### **Basis**

De muziek is in driekwartsmaat.

In deel A "schrijd" je als paar tegen de wijzers van de klok in door de zaal. De dame start met haar rechtervoet, de heer met links: de buitenste voeten bewegen dus tegelijk, en vervolgens de binnenste voeten ook. De stap met de buitenste voeten is op tel 1, de stap met de binnenste voeten op tel 3. De cadans is dus: een-ne twee, een-ne twee, etc.

In deel B draai je om elkaar heen; dit gedeelte van de dans wordt vaak onderschat: het ziet er, als het soepel gaat, eenvoudig uit, maar omdat man en vrouw niet simultaan dezelfde passen zetten, vergt het enige oefening. Het inzetten van de draai wordt door de heer gedaan. De pas van de heer is links-samen-rechts, links-samen-rechts. De pas van de dame is samen-rechts-links, samen-rechts-links. Op "samen" trek je de rechtervoet bij de linker.

Deel A en B zijn niet vast te stellen in aantal maten of tellen; soms hoor je duidelijk in de muziek een overgang van het ene deel op het andere, maar je mag zelf bepalen wanneer en hoe lang je draait.

### **Aanwijzingen**

Om de stappen in het draaigedeelte goed onder de knie te krijgen, is het nuttig om het eerst individueel te oefenen, waarbij je al wel om een denkbeeldige partner heen draait.



# Danswiki



## ***Inhoud***

Rond de Saint  
Vincent

- Opstelling
- Basis
- Aanwijzingen
- Variaties

## **Rond de Saint Vincent**

Rond, en rond, en rond...

### ***Opstelling***

In een kring, met elkaars handen vast.

### ***Basis***

De benen:

1. De linkervoet naar links
2. De rechtervoet kruist voor de linkervoet langs
3. De linkervoet naar links
4. De rechtervoet kruist achter de linkervoet langs

De armen:

1. Armen gestrekt opheffen, naar voren brengen, ca. 45 graden
2. Armen gestrekt opheffen, horizontaal
3. Men plooit de armen, de ellebogen zijn langs het lichaam
4. Armen terug laten zakken

### ***Aanwijzingen***

Voorals je heel snel wilt dansen, maximaal zes personen per kring.

### ***Variaties***

- Laag bij de grond (op je hurken) dansen.
- Héél snel rondjes draaien. Bij sommige stappen kan de hele groep van de grond komen!

# Danswiki



## ***Inhoud***

### Rondo

- Opstelling
- Basis
- Aanwijzingen
- Variaties

## **Rondo**

Vlotte rijdans met lekker veel vaart

### ***Opstelling***

Iedereen in 1 of meerdere lange slierten, mannen/vrouwen maakt niet uit

### ***Basis***

- zij sluit zij (te beginnen met links, naar links)
- stap hop (op R)
- zij sluit zij (te beginnen met L, naar links)
- zij sluit zij (op de plaats, met R te beginnen)

Armzwaai van langs het lichaam naar iets omhoog op elke eerste tel van elke maat

### ***Aanwijzingen***

Soms kan het snel gaan, let erop dat de laatste persoon in de sliert mee kan komen

### ***Variaties***

Rondeau en couple

# Danswiki



## ***Inhoud***

### Rondo

- Opstelling
- Basis
- Aanwijzingen
- Variaties

## **Rondeau en Couple**

Parendans twee aan twee in een grote cirkel

### ***Opstelling***

Iedereen twee aan twee naast elkaar, in een grote cirkel als in de jig. Armen in elkaar als in de Hanterdro

### ***Basis***

- linkervoet naar voren, met je rechervoet heel even de grond aantikken en dan terug.
- stap hop (op R)
- zij sluit zij (te beginnen met L, naar links)
- zij sluit zij (op de plaats, met R te beginnen)

Armzwaai van langs het lichaam naar iets omhoog op elke eerste tel van elke maat

# Danswiki



## **Inhoud**

### Scottisch

- Opstelling
- Basis
- Variaties

## **Scottisch**

Eenvoudige parendans met ontelbaar veel variaties

### **Opstelling**

Gewoon in paren, half-open houding, over de dansvloer heen

### **Basis**

- **A:** 123-123-
- **B:** 1-2-3-4-

### **Variaties**

- Draaien van de dame
  - Een basisvariatie is op het B gedeelte de dame één, twee, drie of vier rondjes te laten draaien (vanuit de linkerhand van de heer).
  - Ook op het A gedeelte kunnen draaien worden gemaakt
  - De heer kan bij de draai van de vrouw zijn rechterarm contact laten houden met de rug en na de draai de dame de andere kant op terug laten draaien
- Omsluiten, elkaar los laten en in het A deel (dus 6 stappen) om een paar heen lopen (allebei een kant), B deel weer vrolijk samen verder dansen.
- Hele figuur zijwaarts: het tweede deel van A gaat dus binnendoor en deel B is een soort 'naast elkaar lopen', zo kan ook wat afstand worden afgelegd naar een rustig plekje op de dansvloer.
- Op deel A uit elkaar gaan en gestrekte armen vastpakken en weer naar binnen gaan naar: danshouding, of handen vast voor het hart, of indraaien (dame onder de linkerarm van de heer door). Hier een tijdje in dansen, dan de dame met een kort rukje aan haar linkerarm uit laten draaien op deel B.



- openvouwen naar links (voor de heer) en omdraaien naar rechts (voor de heer) op deel A en op deel B hard ronddraaien met de armen van de heer om de schouders van de dame en de armen van de dame om de nek van de heer. Op deel A kan zo wat heen en weer gewiebel worden (ellebogen horizontaal) en op deel B kunnen wel twee rondjes worden gedraaid. Om hier uit te komen laat de heer de dame twee rondjes alleen draaien en hij bukt zelf meteen onder de armen van de dame uit om haar voor deel A weer op te vangen.

# Danswiki



## Inhoud

### Tarantella

- Opstelling
- Basis
  - deel 1: sprong en swing
  - deel 2: knieval en draai
  - deel 3: handenklap en dos à dos
  - deel 4: polka
- Aanwijzingen

## Tarantella

De Tarantella is een leuk pseudo-Italiaans dansje — het is binnen Balfolk sterk gechoreografeerd en daarom niet te vergelijken met de oorspronkelijke Italiaanse improvisatiedans. Het kan zijn dat de dans zijn naam dankt aan de Italiaanse stad Tarente, maar het verhaal gaat ook dat de naam afstamt van de Tarantula spin. Het zou een dans zijn tegen het spinnengif en de Tarantella moet daarom ook fel gespeeld en gedanst worden: het spinnengif moet eruit gezweet!

### Opstelling

In koppels tegenover elkaar dwars op de kringlijn; in balfolk vaak gewoon in koppels kriskras door elkaar.

### Basis

Dans in vier delen van telkens 16 maten.

- **deel 1: sprong en swing**
  - **maat 1-4 (of A-deel melodie 1)**  
Set-pas met rechts, met je linkerhand neem je een imaginaire hoed af naar links. Zelfde met links. Herhaal.
  - **maat 5-8 (of B-deel melodie 1)**  
Swing rond, met rechterarm rond elkaars middel en linkerarm hoog gestrekt.
  - **maat 9-12 (of A-deel melodie 1)**  
Herhaling 1-4.
  - **maat 13-16 (of B-deel melodie 1)**  
Herhaling 5-8.

- **deel 2:** knieval en draai
  - **maat 1-4 (of A-deel melodie 2)**  
Heer valt op de linkerknie voor zijn dame en leidt haar linksom rond hem.  
Dame in Schotse pas rond
  - **maat 5-8 (of B-deel melodie 2)**  
naast elkaar, binnenhanden vast, stap-kick met buitenvoet, idem met binnenvoet; individueel hele draai rond buitenom
  - **maat 9-12 (of A-deel melodie 2)**  
Herhaling maat 1-4
  - **maat 13-16 (of A-deel melodie 2)**  
herhaal maat 5-8
- **deel 3:** handenklap en dos à dos
  - **maat 1-4**  
Schuin naar elkaar toelopen, tot je naast elkaar staat. Daarna achterwaarts weer naar je plaats. Naar elkaar toe ga je van laag naar hoog en klapt op elke tel. Van elkaar weg van hoog naar laag. Laatste klap is achter de rug.
  - **maat 5-8**  
dos à dos rond elkaar rechtsom, terwijl je om je eigen as linksom draait, ondertussen met de bovenarmen rondjes maken.
- **deel 4:** polka

### ***Aanwijzingen***

De muziek wordt vlot en fel gespeeld, zorg dus dat je in die cadans blijft.

# Danswiki



## **Inhoud**

### **Wals**

- Opstelling
- Basis
- Aanwijzingen
- Variaties

## **Wals**

Een gevarieerde pareldans

### **Opstelling**

Je staat in half-open houding, ergens op de dansvloer. De paren die snel willen ronddraaien in de dansrichting staan aan de buitenkant, de paren die rustig aan willen doen, of mooie figuren op de plaats, staan in het midden.

### **Basis**

- De vrouw spiegelt de man, dus een pas met links is voor de vrouw een pas met rechts.
- De eerste maat is links rechts links waarbij het zwaartepunt van het lichaam de hele maat boven het linker been blijft.
- De tweede maat is rechts links rechts waarbij het zwaartepunt van het lichaam de hele maat boven het rechter been blijft.
- Voor de absolute basis is het prima als deze passen op de plaats worden gezet, als het gewicht per maat maar echt wordt verplaatst.

### **Aanwijzingen**

- Er kunnen rondjes met de klok mee gedraaid worden. Dit kan gewoon heel rustig gebeuren.
- Het is ook mogelijk om per maat een halve draai te maken.
  - De eerste maat zet de man het linkerbeen echt om het rechterbeen van de vrouw heen, om de eerste halve draai goed te maken. De tweede maat zet de vrouw haar rechterbeen echt om het linkerbeen van de man heen, en zet deze draai dus in. Je eindigt met de vrouw aan de binnenkant, de heer aan de buitenkant.

- Na twee maten ben je dan helemaal rond en kun je weer opnieuw verder. Je staan nu weer met de heer aan de binnenkant, vrouw aan de buitenkant.
- Als je nog niet als een gek rondjes draait in de dansrichting, verplaats je dan naar het midden van de vloer. Doe dit ook als je rare figuren wil doen waardoor je even stil komt te staan

### ***Variaties***

- Wals in 5 tijden
- Wals in 7 tijden
- Wals in 8 tijden
- Wals in 11 tijden