

## FRYKSDALSDANS

Ausgangsstellung: Gerade Anzahl Paare in 2 Kolonnen zur Front gewendet. Paare seitlich auf gleicher Höhe.  
Fassungen: einfache Handfassung, doppelte Taillenfassung, doppelte Handfassung  
Schritte: Hüpf Schritte, Fersenschritte, Blekingschritte, Laufschrirte

### Kehre 1

Die Paare tanzen zwei Hüpf Schritte vorwärts, Außenfuß beginnend (mit einer kleinen Drehung zu und von einander), gefolgt von 3 Laufschrirten. Auf dem letzten Schritt eine Kehrtwendung nach innen und neue Handfassung (1-2). Dies wird wiederholt aber Bursche und Mädchen wenden sich nun zu einander und fassen mit Zweihandfassung (3-4). Paare am Ausgangsplatz. In Richtung Front macht man nun mit 4 Hüpf Schritten 2 „Pfannkuchenwenden“ (5-6), danach Umtanz auf der Stelle 1 ½ Umdrehungen, so dass die Paare mit dem Rücken zur Front stehen (7-8). Alles wiederholen (1-8). Ausgangsstellung.

### Kehre 2A

Bursche und Mädchen machen zum eigenen wechselweise 2 Fersen- und Zehenschritte, Bursche fängt mit Innenfuß an und gleichzeitig 2 Schwingungen nach oben - außen mit der inneren Hand und „Daumen nach oben“ in Schulterhöhe (9-10). Bursche und Mädchen umtanzen mit Hüpf Schritten jeder für sich eine Umdrehung i.U., dabei Platzwechsel (11-12).

**Kehre 2B** A wird wiederholt aber Innenfuß und Hand mach die Bewegung (13-16).

### Kehre 2C

A wiederholen (9-12) und danach Umtanz mit 4 Schritten mitsonnen und 4 Schritten gegen-sonnen, so dass die Paare am Ende einen Kreis bilden; Burschen wenden gegensonnen und Mädchen mitsonnen (13-16).

### Kehre 3

Der Kreis bewegt sich g. U. eine Runde mit Hüpf Schritten. Auf 4 Schritte tanzen Mädchen, gleichzeitig mit beiden Händen am Rock, im U. 2 Runden. Burschen gleichzeitig linke Hand eingestützt und mit der rechten Hand berührt er die linke Schulter des Mädchens und unterstützt somit das Umtanzen. Danach paarweise Umtanz 2 Umdrehungen i.U. (17-20). 3 x wiederholen (21-24, 17-24). Nach dem letzten Umtanz haben die Paare den Ausgangsplatz erreicht, stehen jedoch nun auf Linie zueinander gewendet paarweise Zweihandfassung

### Kehre 4

Auf einem Takt 2 Blekingschritte, rechts und links und noch ein Takt 3 Blekingschritte, wonach die Kolonnen Plätze tauschen, links vorbei, mit 6 Laufschrirten (1-4) und Umtanz 1 Runde i.U. und 1 Runde g.U. (5-8). Wird wiederholt, jedoch so dass die Paare der linken Kolonne nach dem Umtanz i.U. nur mit einer halben Umdrehung g.U. umtanzen. Somit stehen die Mädchenlinien innerhalb von den Burschenlinien, alle zur Front gewendet (1-8).

### Kehre 5

Fersenschritte und Handbewegungen wie in der zweiten Kehre (9-10). Mädchen der linken Kolonne fassen mit der linken Hand die Außenhand des Burschen gegenüber. Dabei setzt sie den Innenfuß (rechts) kreuzweise über den linken, macht 4 Hüpf Schritte in einem „Kästchen“ vor und um den Burschen herum, Fassung dabei beibehalten. Das Paar ist die ganze Zeit zur Front gewendet (11-12). Das Mädchen steht nun in der rechten Kolonne, wiederholt Fersenschritte und Handbewegung (13-14) und fasst mit der rechten Hand die rechte Hand des eigenen Burschen und macht 4 Hüpf Schritte, links beginnend, kreuzweise über rechten, um den Burschen herum und ist dann zurück am Ausgangsplatz (15-16). Die ganze Kehre wiederholen (9-16). Die Mädchen der rechten Kolonne tanzen gleichzeitig und bewegen sich zuerst nach rechts, danach zum Ausgangsplatz. Achtung! Mädchen das sich nach links bewegt, tanzt hinter dem Mädchen, das sich nach rechts bewegt. Burschen der rechte Kolonne fassen – nach Fersenschritten und Handbewegung (9-10) die linke Hand des entgegenkommenden Mädchen mit der eigenen linken Hand, welche er über seinen Kopf führt. Er macht 4 Hüpf Schritte, wobei er zuerst den rechten Fuß nach hinten-innen rechts. Danach der linke Fuß kreuzweise über den rechten, der rechte Fuß kreuzweise über den linken und links nach hinten-außen links (11-12). Wiederholen (13-16, 9-16). Durch diese Bewegung können die Paare ohne Schwierigkeit das ganze Kästchen schaffen. Die Burschen der linken Kolonne fangen das Kästchen mit dem linken Fuß nach hinten-innen links, danach der rechte Fuß kreuzweise über den linken, linker Fuß kreuzweise über den rechten und rechter Fuß nach hinten-außen rechts.

### Kehre 6

Burschen mit den Armen überkreuzt und Mädchen den Rock haltend tanzen mit Hüpf Schritten 4 Kästchen wie in Kehre 5 beschrieben, jedoch tauschen die Mädchen die Kolonnen jetzt nicht, sonder jedes Paar kreist um sich selbst während der ganzen Kehre, zur Front gewendet (17-24).

### Kehre 7

Paarweise Umtanz im Uhrzeigersinn im Kreis, der sich g.U. bewegt bis Ende der Wiederholung (17-24).