

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Forord

I skolerne hersker der nok ingen tvivl om, at man for at tilgodese trinmål i såvel idræt som musik har brug for at inddrage dans i undervisningen. Der er nok heller ingen tvivl om det gavnlige ved dans i form af træning af bevægelses-koordinering og samarbejde. Sidegevinsten ved at danse med børnene i skolen er den samhørighed og glæde, børnene vil opleve, og til det formål er danske folkedanse meget velegnede.

I Danske Folkedanseres arbejdsgruppe "Dans i skolen og institutionen" har vi udarbejdet et begyndermateriale, der er let tilgængeligt for den enkelte underviser.

Det er helt bevidst, at der ikke er sat noget klassetrin på materialet, da det afhænger af klassens tidligere danseoplevelser, hvor meget de kan kapere.

Dansene tager udgangspunkt i dansebeskrivelseshæfterne, der er udgivet af Foreningen til Folkedansens Fremme + et enkelt dansehæfte udgivet af Skjern Museum; her i begyndermaterialet er de udvalgte danse dog bearbejdede, så de er lettere at instruere i og lettere at danse.

I øvrigt er materialet progressivt opbygget, hvorfor det kan anbefales at følge det i nævnte rækkefølge.

Der arbejdes med pardans, kredsdans og kvadrilledans, som alle er typiske for dansk folkedans. De valgte kvadrilledans nævnes dog også i en kredsdans-udgave, da børnegruppens antal par jo ikke nødvendigvis går op i fire, og for det tilfælde, at man ønsker at have alle børn i sving samtidig. Der kan nu være fordele ved at prøve dansene i de oprindelige opstillinger og så lade nogle børn være iagttagere på skift.

Musikken stammer fra cd'erne "Sving egen" og "Kom lad os danse", der sammen med de originale dansebeskrivelseshæfter kan købes på www.folkedans.dk.

Cd'en "Kom lad os danse" anvendes her til indlæring af polka, mens dobbelt-cd'en leverer musikken til selve dansene.

Bemærk, at musikken på CD-en er ganske hurtig. Vi har derfor fået Johnnie Frederiksen, til at indspille de 7 numre i et noget langsommere indøvnings-tempo. Denne musik ligger på www.folkedans.dk lige til at downloade og bruge. (<http://www.folkedans.dk/Default.asp?ID=2246>)

Til det videre arbejde med folkedans i skolen kan anbefales mappen "Sving egen", der er udgivet i et samarbejde mellem Danske Folkedansere og DGI; kan ligeledes købes på www.folkedans.dk.

God fornøjelse

Tove Larsen

MUSIK:

Sving Egen - cd 1 & cd 2

Kom! Lad os danse - cd

De 7 melodier indspillet i "øvetempo". (<http://www.folkedans.dk/Default.asp?ID=2246>)

UDVALGTE DANSE:

Æ Skjødstrupper - kredsdans (fra Vrøgum; hæfte: Skjern museums "Vesteregnens gamle danse").

Vride Rumpe - pardans (fra Møn; hæfte: "Gamle danse fra Møn")

Sekstur II - kvadrille - danses 1. gang som kredsdans (fra Vendsyssel; hæfte: "Gamle danse fra Vendsyssel og Læsø")

Familiesekestur - kredsdans (fra Lestrup; hæfte: "Gamle danse fra Præstø amt")

Hattemageren - kvadrille (fra Nordsjælland; hæfte: "Folkedansbeskrivelser hefte I")

Gammel Sekstur - kvadrille (fra Vestjylland; hæfte: "Gamle danse fra Hardsyssel")

Hamborg sekstur - kredsdans (fra Randers; hæfte: "Gamle danse fra Randers")

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

OVERSIGT OVER FORLØBET

Første gang:

Æ Skjødstrupper i kreds

Vise og øve hurretrin til musikken fra Familiesekestur

Sekstur II (som kredsans; slalom er forøvelse til kæde)

Øve kæde ved at henh. pigerne og derefter drengene går slalom på skift

Familiesekestur

Anden gang:

Vride Rumpe

Familiesekestur

Sekstur II (nu i kvadrille)

Hattemageren

Gammel sekstur

Tredje gang:

Hattemageren

Øve polka

Vride Rumpe (nu med polka)

Hamborg sekstur

Gammel sekstur

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

FORKLARING PÅ TRIN, FATNINGER OG OPSTILLINGER:

Appel: behersket tramp med den ene fod.

Hurretrin: 1) i **kreds:** danses sidelæns til venstre. Med et lille skridt til venstre føres højre fod lige efter ind foran og lidt forbi den venstre. Vægten lægges på højre fod, og man går *lidt* ned i begge knæ i takt til musikken (og - ned - og - ned : ”og” på venstre fods flytning til venstre, ”ned” på begge ben, når højre fod krydses ind foran).

2) **parvis hurretrin:** med almindelig fatning/overarmsfatning (se længere nede på siden) danses hurretrin ved at begge dansere har ydersiden af deres højrefod mod hinanden, dvs. deres højre skosnude peger hver sin vej. Trinnet udføres med samme ”og - ned...” rytme.

Hoptrin: små gadedrengehop/ gå-hop-gå-hop....

Polka: Forreste fod flyttes et skridt til siden, mens en drejning begyndes. Bagerste fod sættes hen til forreste. Forreste fod flyttes igen et skridt til siden, mens drejningen fortsættes; trinnet afsluttes med et lille løft af hælen eller et lille hop afhængig af musikkens art. Man har nu danset ½ omgang = 1 polkatrin.

Når der danses flere polkatrin efter hinanden starter trinnet skiftevis med højre og venstre fod, men altid den forreste fod i forhold til danseretning!

Se også polkaøvelse under ”Tredje dansegang”.

Tohåndsfatning: De to personer, der udgør et par, står overfor hinanden med siden i danseretningen og holder i hinandens hænder *uden at krydse dem*. Armene er cirka bøjet 90 grader og løftet lidt frem foran kroppen .

”Lange arme”: Som tohåndsfatning, men med let strakte arme ud til hver sin side.

Almindelig fatning: Herren og damen vender **front** (dvs. ansigt til ansigt) mod hinanden. Herren lægger sin højre hånd om midt på damens ryg og holder damens højre hånd i sin venstre, så de peger fremad i danseretningen. Damen lægger sin venstre hånd på herrens højre skulder med fingerspidserne pegende lidt ind mod sig selv.

ALTERNATIV til almindelig fatning: overarmsfatning. Begge dansere i et par holder på hinandens overarme - nemmere at huske, hvis man skifter køn fra en til dans til en anden.

To piger eller to drenge kan sagtens danse sammen; man skal blot være enige om, hvem der danser herre og hvem, der danser dame af hensyn til dansefatning, trinudførelse og danseretning i f.eks. kæde!

Kvadrille: 1.par står med ryggen til musikken, 2.par står over for 1.par, 3.par står til højre for 1.par og 4.par står over for 3.par.

Kreds: Alle står i en kreds med hinanden i hænderne, skiftevis herre og dame, således at herren har damens venstre hånd i sin højre.

I den bearbejdede udgave af *Æ Skjødstrupper* er der dog ingen rollefordeling; der står alle blot i en stor kreds med hinanden i hænderne.

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

FØRSTE DANSEGANG

Æ Skjødstrupper i kreds ("Sving egen" cd 1, nr.3)

Vise og øve hurretrin til musikken fra Familiesekestur ("Sving egen cd 1, nr.5)

Sekstur II som kredsdans; slalom er forøvelse til kæde ("Sving egen cd 2, nr.2)

Øve kæde ved at henh. pigerne og derefter drengene går slalom på skift

Familiesekestur ("Sving egen" cd 1, nr.5)

Æ Skjødstrupper - bearbejdet udgave.

(Musik: "Sving egen", cd 1, nr.3 - musikken spilles 7 gange + afd. A).

Anvendte trin:

Sideløbstrin

Gangtrin

(Appel)

Opstilling:

Vilkårligt antal personer i stor kreds med hinanden i hænderne.

Selve dansen:

A takt 1 - 8, gentages.

16 sideløbstrin til venstre, dvs. med uret og 16 sideløbstrin til højre, dvs. mod uret.

B takt 9 - 12.

4 langsomme gangtrin mod midten, 4 langsomme gangtrin baglæns væk fra midten.

C takt 13.

For hver gennemspilning gentages afd.C en gang mere, hvorfor tingene fra de tidligere gennemdansninger skal med + noget nyt

1.gang: 1 appel med venstre fod

2.gang: + appel med højre fod

3.gang: + ned på venstre knæ

4.gang: + ned på højre knæ

5.gang: + venstre albue i gulvet

6.gang: + højre albue i gulvet

7.gang: + panden i gulvet

Dansen slutter med kreds m. sideløbstrin til venstre og højre, dvs. afd. A.

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen
- et begyndermateriale

Æ Skjødstrupper

"Sving egen", cd 1, nr.3 - musikken spilles 7 gange + afd. A

A | D A D Trad

5 | D A | 1. D | 2. A D

B | A E A E | 1. A | 2. A | D 1-7 gange

Fine

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Før næste dans indøves hurretrin i kreds og parvis.

(Musik: "Sving egen" - cd1, nr. 5 Familiesekstur).

Sekstur II - bearbejdet udgave, her som kredsdans.

(Musik: "Sving egen" - cd2, nr.2 - musikken spilles 5 gange)

Anvendte trin:

Gangtrin

Hurretrin i kreds

Parvis hurretrin m. almindelig fatning/overarmsfatning

Opstilling:

Parvis i stor kreds med hinanden i hænderne - vigtigt at vide om man er herre (har damen i sin højre hånd) eller dame (har herren i sin venstre hånd).

Selve dansen:

A takt 1 - 8, gentages.

16 gangtrin til venstre, 16 gangtrin til højre.

B takt 9- 16.

Med 16 gangtrin går alle damer slalom til venstre, skiftevis for om og bag om de stående herrer startende med at gå for om egen herre; går til herre nr.5, stiller sig ved hans venstre side og giver ham evt. et *lille* puf med hoften.

Takt 9 - 16.

Med 16 gangtrin går herrerne slalom til venstre som damerne gjorde, men starter bag om næste dame; slutter med at stå på herrepladsen ved egen dame.

(At gå slalom i denne dans er også en forøvelse til at gå kæde i de næste danse).

C takt 17 -24.

Parvis hurretrin m. alm. fatning/overarmsfatning.

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Sekstur II

"Sving egen" - cd 2, nr.2 - musikken spilles 5 gange

1 **A** D A D Trad

5 A D

9 **B** A E A

13 E A

17 **C** E A E A

21 E A E A Fine

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Før næste dans indøves kæde uden musik.

Vigtigt at vide om man er herre eller dame. Den enkelte skal altid gå samme vej i kæden hele dansen igennem.

Alle vender sig med front mod egen danser.

Mens herrer står stille, går alle damer slalom; damer starter uden om egen herre, giver ham højre hånd et kort øjeblik og går videre inden om næste herre, som man kort giver venstre hånd; fortsætter kredsen rundt til egen plads.

Mens damer står stille går herrer nu slalom i modsat retning af damerne. Herrer starter med at gå inden om egen dame, som han giver højre hånd, uden om næste med venstre hånd osv. hele vejen hjem til egen.

Dernæst går alle dansere kæde samtidig hele kredsen rundt.

Man kan med fordel lade alle herrer bære én farve bånd og alle damer en anden farve bånd.

Familiesekestur - bearbejdet udgave

(Musik: "Sving egen" - cd 1, nr.5 - musikken spilles 5 gange + afd. A)

Anvendte trin:

Gangtrin

Hurretrin i kreds og parvis

Opstilling:

Vilkårligt antal par i stor kreds med hinanden i hænderne.

Selve dansen:

A Takt 1 - 8.

Kreds til venstre med hurretrin.

B Takt 9 - 10

4 gangtrin mod midten startende med venstre fod.

Takt 11 - 12

4 gangtrin baglæns til egen plads.

Takt 13 - 16

Igen 4 gangtrin mod midten , 4 gangtrin baglæns.

C Takt 17 - 24

Kæde til danser nr. 7. Egen danser regnes altid som nr.1. (7. danser bliver den nye "egen" danser).

Valgmulighed: Dansen kan danses som ovenstående 5 gange og slutte med stor kreds.

Skal det være lidt sværere, skiftes den store kreds, afd. A, efter første gennem-dansning ud med parvis hurretrin, som dansen så også slutter med (den oprindelig dans).

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Familie sekstur

"Sving egen" cd 1, nr.5 - musikken spilles 5 gange + afd. A

A 1 D D D A D Trad

5 Em D Em D A D Fine

B 9 E A D H E

14 E A E A E A

C 17 D A

22 D G D G D A D

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

ANDEN DANSEGANG

Vride Rumpe ("Sving egen" cd 1, nr.7)

Familiesekstur ("Sving egen" cd 1, nr.5)

Sekstur II (nu i kvadrille) ("Sving egen" cd 2, nr.2)

Hattemageren ("Sving egen" cd 1, nr.9)

Gammel sekstur ("Sving egen" cd 2, nr.6)

Vride rumpe - bearbejdet udgave

(Musik: "Sving egen", cd 1, nr. 7 - musikken spilles 5 gange).

Anvendte trin og fatninger:

Løbetrin

Sideløbstrin

Tohåndsfatning

Opstilling:

Pardans.

Hvert par står med hinanden i hånden; parrene står i danseretningen efter hinanden rundt i salen.

Selve dansen:

A takt 1 - 2.

Med 3 små løbetrin drejer parret fra egen danser, så de står ryg mod ryg, dvs. rumpe mod rumpe.
takt 3 - 4.

Med 3 små løbetrin tilbage så parret nu har front til hinanden.

Takt 5 - 8:

Gentages.

Takt 1 - 8:

Gentages, dvs. at der vrides rumpe 4 gange.

B takt 9 - 16, gentages.

Med tohåndsfatning dances 16 sideløbstrin fremad i danseretningen, 16 sideløbstrin tilbage imod danseretningen.

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Vride rumpe

"Sving egen" cd 1, nr.7 - melodien spilles 5 gange

A | D A D A D Trad

5 | D A Bm B Em A D

B

9 | A D A D

14 | A D Bm Em A D Fine

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Familiesekestur dances som under FØRSTE DANSE GANG.
(Musik: "Sving egen" cd 1, nr.5 - musikken spilles 5 gange +afd. A)

Anvendte trin:

Gangtrin
Hurretrin i kreds (og parvis)

Opstilling:

Vilkårligt antal par i stor kreds med hinanden i hænderne.

Selve dansen:

A Takt 1 - 8.
Kreds til venstre med 16 hurretrin.

B Takt 9 - 10
4 gangtrin mod midten startende med venstre fod.
Takt 11 - 12
4 gangtrin baglæns til egen plads.
Takt 13 - 16
Igen 4 gangtrin mod midten , 4 gangtrin baglæns.

C Takt 17 - 24
Kæde til danser nr. 7. Egen danser regnes altid som nr.1. (7. danser bliver den nye "egen" danser).

Valgmulighed: Dansen kan dances som ovenstående 5 gange og slutte med stor kreds.
Skal det være lidt sværere, skiftes den store kreds, afd. A, efter første gennemdansning ud med parvis hurretrin, som dansen så også slutter med (den oprindelig dans).

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Sekstur II som under FØRSTE DANSEGANG; men nu som kvadrilledans.

Musik: "Sving egen" cd 2, nr. 2 - musikkenn spilles 5 gange).

Opstilling:

I kvadriller. 1.par står med ryggen til musikken, 2.par står over for 1.par, 3.par står til højre for 1.par, 4.par står til venstre for musikken.

Selve dansen:

A Takt 1 - 8; gentages

16 gangtrin med uret og 16 gangtrin mod uret.

B Takt 9 - 16

Med 16 gangtrin går alle damer slalom med uret, skiftevis for om og bag om herrerne i kvadrillen, startende for om egen herre og sluttende på egen plads og evt. give egen herre et *lille* puf med hoften.

Nu går herrerne slalom med uret startende bag om næste dame og sluttende med at gå for om egen dame (ingen puf her!).

C Takt 17 - 24

Parvis hurretrin med alm. fatning/ overarmsfatning.

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Hattemageren - bearbejdet udgave

(Musik: "Sving egen" - cd 1, nr.9 - musikken spilles 4 gange + afd. A)

Anvendte trin:

Hurretrin

Gangtrin

Hoptrin

Opstilling:

I kvadriller. 1.par står med ryggen til musikken, 2.par står over for 1.par, 3.par står til højre for 1.par, 4.par står til venstre for musikken.

Selve dansen:

A Takt 1 - 8; gentages

Kreds med uret, 16 hurretrin.

B Takt 9 - 16; gentages

Med front mod egen danser: 4 x 3 appeller (venstre, højre, venstre), 3 klap i egne hænder, dvs. skiftevis 3 appeller, 3 klap.

C Takt 17 - 24

Kæde med hoptrin (kæde starter altid med højre hånd til egen danser) hele vejen rundt til egen plads igen.

Valgmulighed:

Som i Familiesekstur: Skal det være lidt sværere, skiftes kredsen, afd. A, efter første gennemdansning ud med parvis hurretrin, som dansen så også slutter med.

ALTERNATIV: Hattemageren som kredsdans for vilkårligt antal par:

Som beskrevet ovenfor, men i kæden kommer man ikke hjem til egen, men til danser nr. 9 (gives ikke hånd) = ny egen.

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Hattemageren

"Sving egen" cd 1, nr.9 - melodien spilles 4 gange + A-delen

The musical score is written in 2/4 time and consists of three sections: A, B, and C. Section A (measures 1-8) starts with a boxed 'A' and includes chords C, G, G, and A. Section B (measures 9-16) starts with a boxed 'B' and includes chords G, C, G, and C. Section C (measures 17-24) starts with a boxed 'C' and includes chords C, F, G, and C. A first ending bracket covers measures 13-16, with a second ending bracket covering measures 15-16. The score ends with a double bar line.

A 1 C G G A Trad

5 G C

9 **B** G C G C

13 G C G ¹C ²

17 **C** C F G C

22 F G C

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Gammel sekstur - bearbejdet udgave

(Musik: "Sving egen" cd 2 nr.6 - musikken spilles 6 gange + afd. A)

Anvendte trin og fatninger:

Hurretrin

Sideløbstrin

Gangtrin

Tohåndsfatning med let strakte arme, også kaldet "lange arme"

Opstilling:

Kvadriller

Selve dansen:

A Takt 1 -8

Kreds med uret, 16 hurretrin.

B Takt 9 - 12

1. og 2.par danser med "lange arme" og 4 sideløbstrin over på modsatte plads (damerne ryg mod ryg); tilbage til egen plads med "lange arme" og 4 sideløbstrin (damerne ryg mod ryg).

Takt 13 - 16

3. og 4.par danser på samme måde som 1. og 2.par gjorde.

C Takt 17 - 24

Kæde kredsen rundt, 16 gangtrin med appel på det første trin.

ALTERNATIV: dansen dances som kredsdans for vilkårligt antal par:

A: Stor kreds med uret, 16 hurretrin.

B: Hvert par danser med "lange arme" 4 sideløbstrin mod kredsens midte, 4 løbetrin ud igen. Det gentages.

C: Kæde med appel på første trin; der kædes til danser nr. 9 = ny egen.

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Gammel sekstur

"Sving egen" - cd 2, nr.6 - musikken spilles 6 gange + afd. A

1 **A** A D A E A H E Trad

5 A D A E A E A

9 **B** E H E

13 H⁷ E

17 **C** A E A

22 E A

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

TREDIE DANSEGANG

Hattemageren ("Sving egen cd 1, nr. 9)

Øve polka ("Kom lad os danse" nr. 2)

Vride Rumpe med polka ("Sving egen" cd 1, nr.7)

Hamborg sekstur ("Sving egen" cd 1, nr. 17)

Gammel sekstur ("Sving egen" cd 2, nr.6)

Hattemageren - som under ANDEN DANSEGANG.

(Musik: "Sving egen" cd 1, nr. 9 - musikken spilles 4 gange + afd. A)

Anvendte trin:

Hurretrin

Gangtrin

Hoptrin

Opstilling:

I kvadriller. 1.par står med ryggen til musikken, 2.par står over for 1.par, 3.par står til højre for 1.par, 4.par står til venstre for musikken.

Selve dansen:

A Takt 1 - 8; gentages

Kreds med uret, 16 hurretrin.

B Takt 9 - 16; gentages

Med front mod egen danser: 4 x 3 appeller (venstre, højre, venstre), 3 klap i egne hænder, dvs. skiftevis 3 appeller, 3 klap.

C Takt 17 - 24

Kæde med hoptrin (starter altid med højre hånd til egen danser) hele vejen rundt til egen plads igen.

Valgmulighed:

Som i Familiesekstur: Skal det være lidt sværere, skiftes kredsen, afd. A, efter første gennemdansning ud med parvis hurretrin, som dansen så også slutter med.

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Øve polka til cd'en "Kom lad os danse", nr. 2 : "Eriksens polka" (langsom polka)

1) Alle står i stor kreds med hinanden i hænderne. Der øves først 4 sideløbstrin til hver sin side, *dog sættes bagerste fod ikke til ved sidste sideløbstrin, men løftes blot lidt fra gulvet, så man er klar til at danse den modsatte vej, hvor nu bagerste fod bliver forreste fod.* På samme måde øves med 2 sideløbstrin hver vej, også her uden den sidste fod sat til, men blot løftet lidt fra gulvet.

2) Nu danses alle trin i danseretningen. Man står enkeltvis med front mod kredsens midte og øver 4 sideløbstrin til højre med et drej $\frac{1}{2}$ omgang på 4. trin (så man kigger ud af kredsen), dvs. til siden, sæt til, til siden, sæt til, til siden, sæt til, drej. Ovenstående 4 sideløbstrin gentages fremad i danseretningen nu startende med at kigge udad. Gentages et antal gange.

3) Nu danser man enkeltvis kun 2 sideløbstrin fremad i danseretningen: til siden, sæt til, drej (kigger udad), til siden, sæt til, drej (kigger indad) - gentages et antal gange.

4) Parvis med almindelig fatning/overarmsfatning danses trinene fra pkt. 3) = POLKA.

Vride rumpe som under FØRSTE DANSEGANG; men nu med polka.
(Musik: "Sving egen", cd 1, nr. 7 - musikken spilles 5 gange)

Anvendte trin og fatninger:

Løbetrin

Polka med alm. fatning.

Opstilling:

Pardans.

Hvert par står med hinanden i hånden; parrene står i danseretningen efter hinanden rundt i salen.

Selve dansen: afd. A som tidligere, afd. B med polka.

A takt 1 - 2.

Med 3 små løbetrin drejer parret fra hinanden, så de står ryg mod ryg, dvs. rumpe mod rumpe.
takt 3 - 4.

Med 3 små løbetrin tilbage så parret nu har front mod hinanden.

Takt 5 - 8.

Gentages.

Takt 1 - 8.

Gentages, dvs. at der vrides rumpe 4 gange.

B takt 9 - 16, gentages.

Med almindelig fatning/overarmsfatning danses 16 raske polkatrin i danseretningen rundt i kredsen.

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Hamborg sekstur

(Musik: "Sving egen" cd 1, nr. 17 - musikken spilles 4 gange)

Anvendte trin:

Sideløbstrin
Gangtrin
Polka

Opstilling:

Vilkårligt antal par i stor kreds med hinanden i hænderne.

Selve dansen:

A Takt 1 - 8; gentages

Stor kreds 16 sideløbstrin med uret og 16 sideløbstrin mod uret. Når kredsen vender, er der appel med højre fod på 1.trin.

B Takt 9 - 16

Kæde til 16.danser med 32 gangtrin; begynd med højre hånd til egen danser.

C Takt 17 - 24; gentages

Parvis 16 polkatrin rundt i kredsen med den ny "egen" danser, som man er nået til i kæden.

Skulle man efter kæden mangle én at danse polka med, træder man straks ind i kredsens midte, hvor man møder andre, der mangler en danser; herfra danses videre.

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Hamborg sekstur

"Sving egen" - cd 1, nr.17 - musikken spilles 4 gange

A 1 D A Trad

5 D A D

B 9 A E A

14 E A

C 17 D A D

22 A D

3 x 1 times danseprogram til brug i skolen - et begyndermateriale

Gammel sekstur som under ANDEN DANSEKANG.
(Musik: "Sving egen" cd2, nr.6 - musikken spilles 6 gange + afd. A).

Anvendte trin og fatninger:

Hurretrin

Sideløbstrin

Gangtrin

Tohåndsfatning med let strakte arme, også kaldet "lange arme"

Opstilling:

Kvadriller

Selve dansen:

A Takt 1 -8

Kreds med uret, 16 hurretrin.

B Takt 9 - 12

1. og 2.par danser med "lange arme" og 4 sideløbstrin over på modsatte plads (damerne ryg mod ryg); tilbage til egen plads med "lange arme" og 4 sideløbstrin (damerne ryg mod ryg).

Takt 13 - 16

3. og 4.par danser på samme måde som 1. og 2.par gjorde.

C Takt 17 - 24

Kæde kredsen rundt, 16 gangtrin med appel på det første trin.