

HMV-DANSEN

Danstyp	Hambo, mazurka och vals
Ursprungsland	Sverige
Musik	Mazurka, hambo eller vals i lämpligt tempo (se förslag nedan)
Koreografi	Karin och Sven Andersson, Helsingborg
Fattningar	Enkel handfattning, hambofattning, enkel midjefattning, dubbel handfattning, valsfattning.
Steg	Dalsteg, hambosteg, frykdalssteg, springsteg och valssteg
Utgångsställn.	Parvis i öppen ring, vända i dansriktningen med enkel handfattning.

Tur 1		Paret dansar en omgång hambo.
Tur 2	a)	Paret greppar enkel midjefattning och man tar två frykdalssteg framåt i dansriktningen. Därefter svänger man gemensamt ett varv medsols med sex springsteg.
	b)	Med bibehållen enkel midjefattning tar man åter två frykdalssteg framåt i dansriktningen. Därefter svänger man gemensamt ett varv motsols med sex springsteg.
Tur 3	a)	Paret tar dubbel handfattning med kavaljers rygg och dams front riktade mot ringens mitt. Två dalsteg tas och sedan dansar man gemensamt (med bibehållen fattning) ett varv medsols med två valssteg.
	b)	Med dubbel handfattning tar dansarna åter två dalsteg, varefter man gemensamt (med bibehållen fattning) dansar ett varv motsols med två valssteg.
Tur 4		Med dubbel handfattning tar dansarna på nytt två dalsteg och sedan släpper man och dansar en parisersväng med två valsteg (kavaljeren tar sin motsols till bakomvarande dam och damen tar sin medsols till framförvarande kavaljer). Man tar valsfattning med den nya partnern och dansar fyra vals runt medsols.

Musikförslag (låtar med olika tempon):

- 1) Lipolsen, CD Offerdals Spelmanslag; Dänsnödu
- 2) Fant-Karls vals, CD Offerdals Spelmanslag; Dänsnödu
- 3) På lätta fötter, CD Offerdals Spelmanslag; Dänsnödu
- 4) Funäsdalingen, Happy Skvaett; 10 år med ...
- 5) Polka-mazurka, CD Svärdsjö Spelmanslag; Danslåtar efter Hedlund
- 6) Mazurka efter Erik Nirsa, CD Offerdals Spelmanslag; Till vänner
- 7) Vals, CD Oppdal Spellmannslag; Dans
- 8) Waldres mazurka, CD Anitas; Spelglädje
- 9) Stadsbudsvisan, CD Anitas; Spelglädje