



GLANSHAMMARSMAZURKA

- Danstyp: Mazurka/vals/polska.
Musik: Valfri lugn mazurka eller hambo (pols). Exvis:
- Lipolsen, Offerdals spelmanslag – Dänsnödn
- Gammal hambo, Graningen Durspelare – Nr:2
- Eivind i Thorpegardo, Öystein Nicolaisen – Te Bygdadans
Koreografi: Sören Janeheden, Glanshammars dansgille.
Fattningar: Valsfattning, enkel handfattning, sluten fattning.
Steg: Frykdalssteg, sidsteg, vals, snurrebocksteg enligt beskrivning nedan.
Utgångsställning: Parvis i öppen ring, valsfattning, vända i dansriktningen.

Tur Takt

- 1** *(Valsfattning)*
1-2 Två frykdalssteg i dansriktningen.
3-4 Två valssteg runt ett varv.
5-8 Upprepa 1-4.
9-10 Två frykdalssteg i dansriktningen.
11-16 Sex valssteg runt tre varv (Alt. se Not 2).
- 2** *(Valsfattning)*
1-2 Två sidsteg i dansriktningen.
3-4 Två valssteg runt ett varv.
5-8 Upprepa 1-4.
9-10 Två sidsteg i dansriktningen.
11-16 Sex valssteg runt tre varv. (Alt. se Not 2).
- 3** *(Enkel handfattning, valsfattning)*
1-2 Tyrolervals.
3-4 Dam ett varv motsols under kav högerarm. Kav följer på två valssteg.
5-7 Tyrolervals.
7-8 Kav ett varv medsols under egen högerarm. Dam följer på två valssteg.
9-10 Tyrolervals.
11-16 Sex valssteg runt tre varv. (Alt. se Not 2).

Dansen upprepas så länge musiken räcker.

Not 1. Den kan dansas som enkelturer (enligt beskrivningen) eller som dubbelturer (1,1,2,2,3,3...).

Not 2. De som vill ha mer "action" i dansen byter ut de sex valsstegen på slutet i varje tur (eller varannan tur) till snurrebocksteg med sluten fattning.

Glanshammar i mars 2017. Efter några idéer i sökandet efter litet variation på enkla turer.

Mailadress: Sören Janeheden: soren_janeheden@hotmail.com