

Dansbegrippen

Danshoudingen van het paar

Hoofdreutel: De man staat links van de vrouw.



Promenade: het paar staat naast elkaar, de man neemt met de rechterhand de rechterhand van de vrouw en met de linkerhand haar linkerhand.

Algemene danstermen

Binnenste voet/hand: voet/hand die het dichtst bij je partner is

Buitenste voet/hand: voet/hand die het verst van je partner verwijderd is

Dansen in dansrichting: de kring draait tegen de klok in.

Dansen in klokrichting: de kring draait met de klok mee.

Contra: de man of vrouw die naast je staat maar die niet je eigen partner is. Soms dans je in een groep van twee paren, dan is de contra de man of vrouw van het andere paar.

Kring van paren: paren staan in de kring naast elkaar met gezicht naar het midden van de kring

Flankkring van paren: paren staan in de kring achter elkaar met de neus in dansrichting, man binnen vrouw buiten

Passen

Wisselpas: voorwaartse beweging waarbij eerst een voet naar voren wordt gezet, daarna sluit de andere voet erbij en meteen gaat de eerste voet weer naar voren. De wisselpas kan nu worden herhaald maar dan met de andere voet beginnend.

Bijtrekpas: zijwaartse beweging waarbij eerst een voet opzij wordt gezet, waarna je de andere voet erbij schuivend aansluit, en de eerste voet meteen de lucht in gaat om de pas af te sluiten.

Stap-hop pas: stap op rechts, gevolgd door een hop op hetzelfde been, daarna idem links. Deze pas kan in alle richtingen worden gedaan – voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts naar rechts of links.

Hop-stap pas: hop op rechts, gevolgd door een stap met links, aansluitend

hop met links gevolgd door een stap met rechts, aansluitend hop op rechts etc.

Ook deze pas kan in alle richtingen worden gedaan – voorwaarts, achterwaarts of zijwaarts naar rechts of links.

Polkapas: dit is een combinatie van een bijtrekpas gevolgd door een stap-hop, en wordt doorgaans in paren gedanst. Uitgangspositie: een kring van paren, de mannen met de rug naar het midden tegenover de vrouwen die in de buitenkring staan.

1) De man neemt een bijtrekpas in dansrichting beginnend met links (de vrouw rechts) en sluit met rechts (de vrouw met links).

2) Nu volgt een stap-hop in dansrichting waarbij het paar met de 'stap' (van de stap-hop) een kwartslag in klokrichting draait en met de 'hop' nog eens een kwartslag in klokrichting draait als volgt:

a) De man doet de 'stap' met links achteruit in dansrichting en de vrouw met rechts vooruit de man volgend. De man staat nu op links met de rug in dansrichting tegenover de vrouw die o rechts met gezicht in dansrichting staat.

b) Nu volgt de 'hop', de man op linkervoet, de vrouw op rechervoet. Met deze hop draait het paar door en nu staat de vrouw rechts met de rug naar het midden tegenover de man die in de buitenkring op links staat.

De volgende polkapas is idem maar de man begint met rechts en de vrouw met links. Het paar beweegt in de kring in dansrichting en draait met iedere polkapas een halve slag in klokrichting.

Kruispas: stap met je rechervoet schuin vóór de linkervoet, stap met de linkervoet op de plaats, stap daarna met de rechervoet terug náást de linkervoet. Doe hetzelfde spiegelbeeldig. Je blijft op dezelfde plaats.

Spinpas: stap met je rechervoet schuin vóór de linkervoet, daarbij buigt de rechterknie door ('diep'), daarna stap je met de linker vóórvoet achter de rechervoet, daarbij strek je de linkerknie ('hoog'). Daarna herhaal je de twee passen, je beweegt daardoor steeds naar links in de kring. Dat kan een grote kring zijn of een kleine kring, of een mini-kring met partner waarbij het rechterbeen als spil fungeert. De spinpas kan ook links (spiegelbeeldig) worden gedaan.

Balans: een wiegende beweging waarbij het gewicht van de ene voet naar de andere wordt verplaatst, de voeten blijven aan de grond.

Do-si-do: partners staan tegenover elkaar, ze lopen om elkaar heen waarbij ze steeds naar dezelfde richting blijven kijken. Eerst passeren de rechterschouders, daarna sta je heel even ruggelings, daarna loop je terug naar je plaats langs de linkerschouder van je partner. De partners kijken elkaar dus alleen aan bij het begin en bij het einde van de do-si-do.

Mayimpas: Gezicht naar het midden van de kring. Een wandel- of looppas zijwaarts, waarbij de ene voet afwisselend voor of achter de andere langs kruisend wordt neergezet.

De Mayimpas begint meestal met voor-kruizen.

(4/4 maat, elke pas duurt 1 tel, hulptekst is dus bv. voor-zij-achter zij).

In het volgende filmpje wordt de mayimpas precies uitgelegd.

https://www.youtube.com/watch?v=ptNBJWxs_nQ&list=PLJ1odPaXgPidSqF-SwnM2GbwUGmbO_vbN&index=1

Yemeniet: Gezicht naar het midden van de kring.

Yemeniet rechts: rechts zijwaarts (grote verende pas), links stapt naar achter, rechts stapt voor links.

Yemeniet links: links zijwaarts (grote verende pas), rechts stapt naar achter, links stapt voor rechts (4/4 maat, elke pas en de rust duurt 1 tel.

In het volgende filmpje wordt de yemenietpas precies uitgelegd:

<https://www.youtube.com/watch?v=bvA3LCTe2>