

6. BERENDANS (Zweden) Lördansen

Opstelling : Onbepaald aantal dansers in kring (1,09)

Op 1 plaats is de kring open.

Passen : Gaanpas (3,06), sprong op beide voeten.

Uitvoering : Bij de uitvoering van deze dans valt één figuur niet noodzakelijk samen met éénmaal de melodie.

De uitvoering van de figuren duurt langer naargelang het aantal dansers.

Danser 1 staat op de plaats waar de kring open is. Hij moet teken geven wanneer naar een volgende figuur wordt overgegaan. Hij moet er daarbij zeer goed op letten dat het teken gegeven wordt bij het begin van een muzikale zin. Een nieuwe figuur kan nooit in het midden van een muzikale zin beginnen.

1ste figuur: Kring in gaanpas, links beginnend, naar links, met op elke eerste tel van elke maat een stamp met de voet. Danser 1 windt de spiraal op richting met de zon.

2de figuur : Spiraal ontwinden : nummers 1 en 2 maken een poortje, nummer 2 draait linksom onder het poortje door en keert terug richting tegen de zon.

De ganse rij volgt en kruipt onder het poortje van nummers 1 en 2. Wanneer alle dansers onder het poortje heen gegaan zijn, maakt nummer 1 een halve draai rechtsom en trekt de sliert richting met de zon tot kring. De kring staat stil op een teken van nummer 1.

3de figuur : Eén voor één, beginnend bij 1, stampen de dansers met de rechtervoet op de grond en zwaaien dan op de 3de tel het linkerbeen langs buiten over de linkerarm, waardoor de linkerarm door de benen naar achter steekt en de rechterarm de linkerarm van de vorige danser vasthoudt.
Het aangezicht is in de dansrichting.

4de figuur

- a : Wanneer alle dansers in deze houding staan, geeft nummer 1 een teken en springt de hele kring voorwaarts met een sprong op de beide voeten op de eerste en derde tel van elke maat.
- b : Op een teken van nummer 1 springt de kring achteruit op dezelfde kadans als bij het voorwaarts springen.
Nummer 1 geeft daarna teken om te stoppen.

5de figuur : Eén voor één, beginnend bij nummer 1, brengen de dansers het rechterbeen over de linkerarm naar binnen, waardoor iedereen in de kring komt te staan, rug naar binnen en armen gekruist voor de borst, rechterarm boven.
Wanneer iedereen in deze houding staat, draaien allen op een teken van nummer 1 onder rechterarm door en eindigen in kring.

6de figuur : Nummer 1 windt de spiraal weer op in gaanpas naar links.
In het midden geeft hij een teken om stil te staan.

7de figuur : Spiraal ontwinden : door willekeurige poortjes trekt nummer 1 de rij naar buiten.
Nummer 1 vormt geleidelijk een kring richting met de zon.
Eindigen in kring, handen hoog op het einde van de melodie.