

DANSTERMER

ALLEMANDE

OMDANSNING

1. Omdansning med gångsteg och dubbel handfattning.
2. Omdansning med gångsteg och armarna i kors framför.
3. Omdansning med gångsteg och armarna i kors bakom.
4. Omdansning med gångsteg och armkrok med vänster arm.
5. Omdansning med gångsteg och armkrok med höger arm.
6. Omdansning med gångsteg under förenade händer (dam höger och kavaljer vänster hand), dam går medsols och kavaljer går motsols runt ett varv.
7. Omdansning med gångsteg och högerhandsfattning.

APPROCHE

Approche-steg

(NÄRMANDE STEG)

Höger fot framflyttas, vänster fot flyttas efter och nästan intill höger, därefter framflyttas höger fot ännu ett steg, varefter vänster fot framflyttas förbi höger med tåspetsen i golvet och förblir i denna ställning en takt.

Därefter flyttas vänster fot bakåt, höger fot nästan intill den vänstra, vänster fot ännu ett steg bakåt och höger fot intill den vänstra, där den förblir under en takt.

Approche retraite

Chassésteg fram och tillbaka.

Vänster fot fram, höger fot intill, vänster fot fram, sträck fram höger fot med tån i golvet och vila en takt. Höger fot bakåt, vänster fot intill, höger fot bakåt, vänster fot intill och vila en takt.

BALANCÉ

FÖRFLYTTNING

1. Parvis bredvid varandra tar kavaljer respektive dam ett steg ifrån varandra med yttre foten, inre foten hålles kvar på plats, en lätt vridning utföres på inre foten mot varandra med bibehållen handfattning. De återgår till utgångsställning genom att vrida tillbaka. Utföres på två takter.
Räkna: (1) steg ifrån varandra, (2) vrid mot varandra (hälsning), (3) vrid tillbaka, (4) på plats.
2. Ett steg tages med vänster fot till sidan åt vänster, höger fot sättes intill, höger fot flyttas till sidan åt höger och vänster fot sättes intill.
3. Med förflyttning framåt sättes vänster fot ett steg fram, höger fot sättes intill, höger fot flyttas ett steg fram och vänster fot sättes intill.

CHAINE

KEDJA

Kedja var vanligt förekommande i kontradans.

De vanligaste typerna var:

1. chaine anglaise engelsk kedja
2. chaine française fransk kedja
3. demi chaine halv kedja
4. grande chaine stor kedja

Problemet med chaine anglaise och chaine française var att begreppen tydliggen blandades. Det betyder att en dansmästare kunde kalla en kedja för chaine anglaise medan en annan dansmästare kallade samma kedja för chaine française.

I Åkerhielms Dansbok förekommer enbart begreppen chaine, demi chaine samt grande chaine.

Chaine anglaise

1. Utföres av två par stående mot varandra. De går parvis mot varandra, räcker motstående höger hand i höger, går förbi varandra, kavaljeren fattar egen dam med vänster hand i vänster och höger hand om damens liv och paret vänder ett halvt varv motsols (halv kedja). På samma sätt upprepas förflyttningen tillbaka till egen plats (hel kedja).

- Chaine française** 2. Utföres av två par stående mot varandra. Kavaljeren räcker egen dam höger hand i höger, går förbi, räcker vänster hand i vänster till mötande dam, går förbi (halv kedja), räcker egen dam höger hand i höger, går förbi, vänster hand i vänster till mötande dam och åter till egen plats (hel kedja).
- Demi chaine** 3. Med detta avses någon av alternativen 1. eller 2. men man går endast till kontraplats (se halv kedja ovan).
- Grande chaine** 4. Utföres av hel uppställning. Samtliga kavaljerer vänder sig mot egen dam och räcker höger hand i höger samt möter nästa dam med vänster hand i vänster och fortsätter omväxlande med höger hand i höger och vänster hand i vänster med nästa dam till dess man kommer till egen plats eller den plats som står angiven i dansbeskrivningen.
- Grande chaine** 5. Utföres av hel uppställning. Samtliga kavaljerer vänder sig mot egen dam och räcker höger hand i höger samt möter nästa dam med vänster hand i vänster och fortsätter omväxlande med höger hand i höger och vänster hand i vänster med nästa dam till dess man möter egen dam på motstående plats, varvid man vänder ett halvt varv medsols med höger hand i höger och går tillbaka till egen plats på samma sätt.

CHANGÉ DES DAMES

OMBYTE AV DAMER

Två par vis à vis dansar emot varandra, kavaljeren fattar med vänstra handen vis à vis damens högra hand och dansar med henne tillbaka till sin plats.

Återtagandet av egen dam sker på samma sätt.

CHASSÉ

Vänster chassésteg

1. CHASSÉSTEG ÅT SIDAN

Börja med vänster fot ett steg åt vänster, höger fot sättes intill vänster, vänster fot ett steg åt vänster, höger fot intill osv.

Höger chassésteg

Börja med höger fot ett steg åt höger, vänster fot sättes intill höger, höger fot ett steg åt höger, vänster fot intill osv.

Chassésteg framåt

2. CHASSÉSTEG FRAMÅT OCH BAKÅT

Börja med vänster fot ett steg framåt, höger fot intill, vänster fot ytterligare ett steg framåt, höger fot flyttas förbi, vänster fot intill, höger fot ytterligare ett steg framåt, vänster fot flyttas förbi osv.

Chassésteg bakåt

Börja med vänster fot ett steg bakåt, höger fot intill, vänster fot ytterligare ett steg bakåt, höger fot flyttas förbi, vänster fot intill, höger fot ytterligare ett steg bakåt, vänster fot flyttas förbi osv.

C-C-högersteg

3. CHASSÉ CROISÉ

Höger fot flyttas åt sidan, vänster fot flyttas efter och nästan intill höger, höger fot flyttas ytterligare ett steg åt sidan, vänster fot flyttas i kors över höger ben och med tåspetsen i golvet, förblir i denna ställning under en takt.

C-C-vänstersteg

Vänster fot flyttas åt sidan, höger fot flyttas efter och nästan intill vänster, vänster fot flyttas ytterligare ett steg åt sidan, höger fot flyttas i kors över vänster ben och med tåspetsen i golvet, förblir i denna ställning under en takt.

Stående parvis byter kavaljer och dam plats med höger respektive vänster chassé croisésteg och sedan tillbaka med motsatta steget. Dam passerar framför kavaljer i båda riktningarna. Stående snett mot varandra inom paret dansas vänster chassé croisésteg åt sidan av båda så att de byter plats sidledes, därefter dansar de högersteget tillbaka till plats.

4. CHASSÉ OUVERT

Chassésteg nr 1 dansas från varandra, kavaljer åt vänster och dam åt höger.

CONTRE TEMPS

1. De GAVOTTE eller FRAMÅT OCH BAKÅT:

Med höger fot framåt:

Stå på vänster fot och med höger fot i 4:e position bakom med fotsulan lätt stödd i golvet. Höger arm i motsatt position.

Böj vänster knä och sträck det med ett litet hopp till halvtå, samtidigt som höger fot passerar vänster häl framåt i luften med väl sträckta knän.

För höger arm och vänster hand uppifrån och ner

Stig fram med höger halvtå. Höger arm till motsatt position.

Stig fram med vänster fot till 4:e position på halvtå och sänk hälen.

Det görs likadant med höger fot bakåt:

Stå med tyngden på vänster fot i 4:e position bakom.

Böj vänster knä och sträck det med ett litet hopp samtidigt som höger fot lyfts sträckt.

Tag ett steg bakåt med höger fot.

Tag ett steg bakåt med vänster fot på halvtå och sänk hälen.

På samma sätt med vänster fot framåt respektive bakåt, men med motsatt fot.

2. De GAVOTTE SIDLEDES: Görs annorlunda än framåt och bakåt.

Skillnaden är att man tar sats med båda benen i stället för med ett ben.

a. Sidledes åt vänster med höger ben:

Stå i 2:a position med kroppen upprätt. Armarna åt sidorna med handflatorna uppåt.

Böj bägge knäna och res upp med ett litet hopp till vänster halvtå, med höger ben utsträckt åt sidan över golvet. För armarna uppifrån och ner till höfthöjd med handflatorna ner.

Stig i kors med höger fot till 5:e position bakom. Höger arm upp i motsatt position.

Stig ut med vänster fot till 2:a position och sänk hälarna.

För ned armarna till höfthöjd.

b. Sidledes åt höger med vänster ben:

Stå i 2:a position med kroppen upprätt.

Armarna åt sidorna med handflatorna uppåt.

Böj bägge knäna och res upp med ett litet hopp till höger halvtå, med vänster ben utsträckt åt sidan över golvet. För armarna uppifrån och ner till höfthöjd med handflatorna ner.

Stig i kors med vänster fot till 5:e position bakom. Vänster arm upp i motsatt position.

Stig ut med höger fot till 2:a position och sänk hälarna. För ned armarna till höfthöjd.

c. Sidledes åt vänster med höger ben i *croisé*:

Stå i 2:a position med kroppen upprätt. Armarna åt sidorna med handflatorna uppåt.

Böj bägge knäna och res upp med ett litet hopp till vänster halvtå, samtidigt som höger ben förs fram väl sträckt i kors framför vänster fot.

För armarna uppifrån och ner till höfthöjd med handflatorna ner.

Stig på höger halvtå i 5:e position framför. Höger arm upp i motsatt position.

Stig ut till 2:a position med vänster halvtå och sänk hälarna.

För ned armarna till höfthöjd.

d. Sidledes åt höger med vänster ben i *croisé*:

Stå i 2:a position med kroppen upprätt. Armarna åt sidorna med handflatorna uppåt.

Böj bägge knäna och res upp med ett litet hopp till höger halvtå samtidigt som vänster ben förs fram väl sträckt i kors framför höger fot.

För armarna uppifrån och ner till höfthöjd med handflatorna ner.

Stig på vänster halvtå i 5:e position framför. Vänster arm upp i motsatt position.

Stig ut till 2:a position med höger halvtå och sänk hälarna.

För ned armarna till höfthöjd.

Huvudet vrids ofta åt det håll som man går, men det är ingen regel.

Om man dansar i par, ser man oftast på varandra under dansen.

Contretemps croisé är mer vanligt i danser som *Sarabande pour une femme* men då startar man från en fot:

Stå på vänster fot med höger fot bakom i 4:e position utan tyngd.

Böj vänster knä och sträck det med ett litet hopp till halvtå, samtidigt som höger ben förs fram väl sträckt i kors framför vänster fot. Stig på höger halvtå i 5:e position framför.

Stig ut till 2:a position med vänster halvtå och sänk hälarna.

3. De MENUET: Stegsekvensen består av tre hoppade steg som utförs på tre olika sätt:

Utgångsposition med tyngden på vänster fot och höger fot i 4:e position bakom med tån i golvet.

- (räkna) å Böj vänster knä och för höger fot till 1:a position över golvet med tån i golvet.
- 1 Gå upp på vänster halvtå med ett litet hopp, samtidigt som höger ben svängs fram med väl sträckt knä och fot liknande en klockpendel.
Detta är hoppet före själva steget.
- 2 Steg fram med höger halvtå.
- å Sänk hälen och böj höger knä.
- 3 Gå upp på höger halvtå med ett litet hopp.
Detta är hoppet efter själva steget fram på höger fot.
Det tredje hoppet är en jété:
- 4 Böj höger knä (Plié på höger fot) och för vänster fot till 1:a position utan tyngd.
- 5 – 6 Hoppa från höger fot samtidigt som vänster ben förs väl sträckt fram och landa på vänster halvtå och sänk till helfot.
Detta är hoppet i själva steget mellan höger och vänster fot.
4. FIGURÉSTEG typ som **Pas de Rigaudon**:
Under knäböjning och hopp på vänster ben slängs det högra benet först bakåt sedan framåt. Upprepas med knäböjning och hopp på höger ben.

DOS À DOS

RYGG OM RYGG

Utföres av två personer eller två par stående mitt emot varandra.

Två personer

1. De går mot varandra, passerar till vänster förbi varandra, passerar varandra rygg om rygg och går baklänges till höger förbi varandra till egen plats.

Två par

2. Paren går mot varandra med enkel handfattning, släpper handfattningen och går förbi motstående partner till vänster, passerar rygg om rygg och återvänder baklänges till höger om motstående partner till egen plats och partner.

FIGURÉSTEG

- Åt vänster Ett steg åt vänster med vänster fot och sätt höger fot i kors över vänster.
Åt höger Ett steg åt höger med höger fot och sätt vänster fot i kors över höger.
- Åt vänster Ett steg åt vänster med vänster fot och sätt höger fot i kors över vänster och tillbaka på vänster fot.
Åt höger Ett steg åt höger med höger fot och sätt vänster fot i kors över höger och tillbaka på höger fot.
- Åt vänster Ett steg åt vänster med vänster fot (1) och sätt höger fot i kors över vänster (2) och väger tillbaka på vänster fot (3) samt sätter höger fot intill (4).
Åt höger Ett steg åt höger med höger fot (1) och sätt vänster fot i kors över höger (2) och väger tillbaka på höger fot (3) samt sätter vänster fot intill (4).
- Går 3 steg, dvs vänster fot, höger fot och vänster fot, något åt vänster samt går med höger fot i kors över vänster och går sedan 3 steg bakåt tillbaka till plats, vänster, höger och vänster fot, samt sätter höger fot intill.

GENOM- BRYTNING

Två vis à vis par går emot varandra med enkel handfattning, kavaljererna tager motstående dams vänstra hand i egen höger hand, de vänder sig mot sidparen, som öppnar, och går emellan dem. Därefter släpper de handfattningen och går tillbaka till egen plats och partner.

Sidparen öppnar genom att kavaljeren börjar med att flytta vänster fot ett steg åt sidan, för höger fot bakom och förbi den vänstra, vänster fot förbi den högra och höger fot intill. Damen gör detsamma med början på höger fot.

Återgå på samma sätt med början på andra foten, dvs för kavaljer höger fot och för dam vänster fot.

KASTAR SIG BAKOM

Går bakom och runt närmaste partner till höger eller vänster.

KOMPLIMANG

För dam

Stående på vänster fotsula svänger damen höger fot i en liten båge utåt-bakåt och gör under en ej alltför djup bugning med överkroppen en liten nigning på vänster knä, därefter ställning.

För kavaljer

Stående på höger fotsula flyttar kavaljer vänster fot ett litet stycke snett bakåt åt vänster samtidigt som han gör en lätt böjning på överkroppen, därefter ställning.

KONTRAPLATS MOTSTÅENDE PLATS

MAZURKASTEG Vänster: Vänster fot isättes, höger fot isättes samtidigt föres vänster fot framåt. Under sviktning på höger fot pendlas vänster fot kort bakåt till jämnhöjd med höger ben.
Höger: Höger fot isättes, vänster fot isättes samtidigt föres höger fot framåt. Under sviktning på vänster fot pendlas höger fot kort bakåt till jämnhöjd med vänster ben.

MOITIÉ EGEN PARTNER

MOULINET KORS

OMDANSNING Dansa runt parvis med höger hand i höger, vänster hand i vänster, valsfattning eller dubbel handfattning.

PAS DE RIGAUDON

FIGURÉSTEG

1. Utföres på 4 takter.

- (1 - 2) Höger ben sparkas snett åt höger samt gör ett hopp på vänster ben.
- (3 - 4) Vänster ben sparkas snett åt vänster samt gör ett hopp på höger ben.
- (5 - 6) Utför ett jämfotahopp.
- (7 - 8) Gör två trampsteg, vänster och höger fot.

2. Utföres på 2 takter.

- (1) Vänster ben föres rakt åt sidan och intill.
- (2) Höger ben föres rakt åt sidan och intill.
- (3) Vänster ben föres rakt fram och tillbaka.
- (4) Höger ben föres rakt fram och tillbaka.

3. Utföres på 2 takter.

- (1 - 2) Under två sviktningar (hopp) på vänster fot svänges höger ben bakåt och framåt. OBS! Sparka inte upp alltför högt.
- (3 - 4) Under två sviktningar (hopp) på höger fot svänges vänster ben bakåt och framåt.

- (1) 4. Båda fötterna svänga upp (hopp) och falla tillbaka.
 - (2) Uppsvängning med tillbakafall på första foten under det andra foten stöter ut i andra position.
 - (3) Andra foten ställes åter tillbaka.
 - (4) Böjning och ställning i femte positionen.
5. Nigning på vänster fot medan höger fot med tåspetsen beskriver en cirkel framåt - utåt - bakåt och foten intill vänster.
Nigning på höger fot medan vänster fot beskriver cirkelrörelsen.

PIROUETTE

På plats

Med förflyttning

RUNDSVÄNGNING

Sväng runt ett varv på stället med eller utan hopp.

Under omsvängning ett varv motsols förflyttar sig dansaren t. ex. in mot ringens mitt på tre steg och samlar på det fjärde.

Man börjar med ett vänster steg och startar omedelbart omsvängningen.

POLSKESTEG

Vänster fot ett steg framåt höger (1), höger fot ett kort steg åt höger (2), vänstersteg med tån åt höger (3), höger fot bakåt bakom vänster klack (4), vänster fot lite framåt något till vänster om höger fot (5), höger fot ett steg framåt höger (6).

Kavaljeren börjar med (1) och damen börjar med (4).

POUSETTE

KOMPLIMANG

1. Utföres parvis. Går tre steg och samlar samt gör en hälsning under fjärde steget. Går baklänges till plats.

2. Med dubbel handfattning skjuter kavaljeren damen baklänges med fyra gångsteg. Upprepas till plats, men då backar kavaljeren.

PREMIÄRPAR

FÖRSTA PAR

RONDE

RING

SEKONDPAR

ANDRA PAR

STOR RONDE

RINGDANS

Ringdans med gångsteg eller tresteg åtta takter medsols och åtta takter motsols.

TOUR

TUR

Kan förekomma hel eller halv tur. Vid omdansning är en hel tur lika med ett varv.

TOUR DE MAIN

OMDANSNING PÅ PLATS

Kavaljererna och damerna räcker varandra högra eller vänstra handen till omdansning på plats.

TRAVERSEÉ

PLATSBYTE

Platsbyte genom att kavaljeren chasserar chassésteg nr 1 åt höger och damen åt vänster samt tillbaka med motsatt fot.

VALS	Före dansformen vals egentliga genombrott stod begreppet vals för omsvängning . I Åkerhielms dansbok förekommer vals på plats och vals med förflyttning. Eftersom dansformen vals slog igenom i Sverige under slutet av 1790-talet är det troligt att det i detta fall är fråga om den äldre definitionen alltså omsvängning, enligt förslag till lösning av Åkerhielms vals enligt Vera och Gunnar Simonsson, Göteborg.
På plats	Parvis omdansning på plats med gångsteg.
Med förflyttning	Med dubbel handfattning förflyttar sig paret så att de går växelvis framåt och bakåt. De står vid sidan av varandra och när kavaljeren går framåt, trampar damen om på plats och när damen går framåt, trampar kavaljeren om på plats (promenadvals).
VIS À VIS	MOTSTÅENDE (Plats eller Partner)