

Fryksdalsdans AF-version (Dans till Fryksdalsmelodi)

Åtta par (alt jämnt antal par), på två kolonner mot fronten.

Enkel handfattning:

Hoppsteg fram: Y+I-fot (ngt mot/från varandra) och tre springsteg; vänd mot varandra helt om

Klackåtå-steg, samtidigt görs: **klack**: innerhands tumme upp, titta mot partner, **tå**: huvud vänds bort => på 2 takter (1å2å 1å2å): **K**: klack tå klack tå, **D**: tå klack tå klack

"Halvsnurr": **K** och **D** rör sig 0,5 varv medsols runt varandra så att de byter plats, under denna rörelse roterar de var för sig 1 varv medsols runt sin egen mitt (4 hoppsteg på 2 takter).


Blekingsteg: H(höger) = stå på H fot och Y fram. **Vänstertrafik** efter blekingsteg och vid "Åttan".

Omdansning med hoppsteg och dubbel midjefattning. / Ledig hand i sidan.

Repr Tur Rubrik (i regel 4 takt/rad) Detalj

a	1	Hopp framåt+bakåt Två pannkak+omdans	KD KD	Mot front: Hoppsteg Y+I-fot och 3 springsteg Från front: Hoppsteg Y+I-fot och 3 springsteg 2 pannkaksvändningar framåt på 4 hoppsteg Omdans meds 1,5 v på 4 hoppsteg så att D/K byt plats	(1-2) (3-4) (5-6) (7-8)
a		Hopp framåt+bakåt Två pannkak+omdans	DK DK	- " - ... (men D/K bytt plats)	(1-8)
b	2	Två klackåtå + halvsnurr - " -		Två klackåtåsteg och "halvsnurr" => KD byt plats Två klackåtåsteg och "halvsnurr" => tillbaka	(9-12) (13-16)
b		- " - Omdans meds+mots 1+1v		Två klackåtåsteg och "halvsnurr" => KD byt plats Omdans meds+mots (4+4 hoppsteg); / bilda stor ring med K vända mots, D meds	(9-12) (13-16)
c	3	Stor ring (motsols 1 varv) =>		D snurr själv medsols 2 varv på 4 hoppsteg* och 2 varv med K (19-20) ... upprepas ..	(17-18) (21-24)
c		4x(D 2v själv + 2v med K) ...		- " - = görs totalt 4x *(D nyp i kjol, K vä hand i sidan, hö hand lätt mot D vä axel)	(17-24)
a	4	Bleking H Y HVH, vä-trafik Omdans meds+mots 1+1v		Blekingsteg: H,Y (1), HVH (2) (på de 3 första taktdelarna) Kolonnerna byter plats med vä-trafik 6 springsteg Omdans 1v meds + 1 v mots (4+4 hoppsteg)	(3-4) (5-8)
a		- " - - " -		- " - ... (från motsatta platsen...)	(1-8)
b	5	Två klackåtå + halvsnurr Omdans meds+mots 1+1v		Klackåtåsteg x2 och "halvsnurr" => byter plats Omdans meds+mots (4+4 hopp) / alla D innanför K	(9-12) (13-16)
b		"Åttan" (=2 x 8 steg)		D: gör en "åtta" runt båda K, 2 varv* se nedan	(9-16)
c	6	"Rutor" (=4 x 4 steg)		D+K: 4 varv runt varandra i romb* (4x4 steg)	(17-24)
c		Omdansning i ring		Parvis efter varandra	(17-24)

"Åttan" o "Rutor": Både K5 K1.. börjar med innerfot bak inåt, därefter andra foten i kors nära varandra. Vänster D håller höger K hih första 2 taktdelarna etc. Rutor: K har armar i kors, D nyp kjol.

Vänstertrafik efter blekingsteg och i "åtta": 	Front	
	K5 D5	D1 K1
	K6 D6	D2 K2
	K7 D7	D3 K3
	K8 D8	D4 K4

D5 runt K1: H fram th, Y i kors bak th, H i kors bak tv, Y fram tv
runt K5: H i kors fram tv, Y bak tv, H bak th, Y i kors fram th
D1 runt K5: Y fram tv, H i kors bak tv, Y i kors bak th, H fram th
runt K1: Y i kors fram th, H bak th, Y bak tv, H i kors fram tv
K1 på plats: Y bak tv, H i kors fram tv, Y i kors fram th, H bak th
K5 på plats: H bak th, Y i kors fram th, H i kors fram tv, Y bak tv

Ungdoms-/Folkdansringen: Tur 1: 2gn bakåt+framåt. Tur 5: 4x (klackåtå + D ruta runt motst K)

se text youtube Y0gnQwqn2A midsommar 2004; tid 2m23s

Melodi spelas 2(aabbcc), 2/4-takt DDG-dur, 160 åttondelar/minut = 1 takt/1,5 s = 8 takt/12 s =>

hela dansen 144 s = 2m24s AF 080527 Tanto tog 2m32s => 12,66 s/8 takt. OBS Prel version!!

Ungdomsringen "Gröna boken", upptecknad o noter av Johan Larsson, Gagnef © Mats Lundblad 120309