

Basispassen volksdansen:



Als je net begint te dansen is het vaak een raadsel wat voor kreten er allemaal gebraikt worden, maar gaandeweg ga je ze wel doen, zonder misschien ook te weten hoe ze echt in elkaar zitten.

De beschrijvingen zijn (deels) gehaald uit de "bijbel" voor de dansleiding "Leren lesgeven in volksdansen" van Femke van Doom-Last.

Op internet (YouTube) kun je veel dansen vinden, leuk om thuis nog eens te kijken hoe een dans ook al weer gaat. In dit geval hebben we 2 filmpjes gevonden met dansen waarin resp. de mayimpas en de yemeniet gedanst worden.

Mayim:

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 kruisen.

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

Filmpje: <http://www.youtube.com/watch?v=X15QDiDDDev8>

Yemeniet:

Gezicht naar het midden van de kring. Grote pas zijwaarts (bv. naar rechts), andere voet kruist op de bal van de voet, net niet achter de (rechter)voet, plaats de (rechter)voet terug op de beginplek door voor te kruisen. Rust.

(4/4 maat, elke pas en de rust duurt 1 tel, hulptekst bv. zij (1)- en (1)-voor (2)).

Filmpje: <http://www.youtube.com/watch?v=zCzIeY7oA9k>

Spinpas/spinnen:

(beschreven wordt de spinpas naar links, deze kan hetzelfde naar rechts worden uitgevoerd).

Stap met de rechtervoet voor de linker langs, met doorbuigen in de rechterknie, gevolgd door het neerzetten van de linker voorvoet achter of iets voorbij de rechter, en strekken van het linkerbeen. Hierbij wordt de rechtervoet dan weer verplaatst, enz.

Deze pas kan in de kring, maar ook met z'n 2-en op de plaats worden uitgevoerd. Als spil fungeert het rechterbeen. Deze plaatst men met de rechterzijanten naast elkaar voorwaarts en in dansrichting. Door de voet uitgedraaid neer te zetten krijg je al een behoorlijke draaiing (elke draai met de schouders inzetten). Op de linkervoet stapt men vervolgens achteruit in dansrichting, ook hierbij de voet weer uitgedraaid neerzetten enz.

Het spinnen kan in verschillende danshoudingen worden gedaan, o.a.:

Gewone danshouding



De man staat tegenover de vrouw en houdt haar rechterhand in zijn linkerhand, de armen zijwaarts geheven.

Zijn rechterhand houdt hij op het midden van haar rug, haar linkerhand ligt op zijn rechterschouder. Daardoor rust haar linker- op zijn rechterarm.

Israelische spinhouding

Partners draaien rechter zijkant naar elkaar en pakken elkaar dan met de rechterhand voorlangs om het middel vast.

De linkerarm wordt boven het hoofd gehouden.

