

### Den lille vendelbo (pardans)

Man danser i kreds ved at stå parvis over for hinanden og holde hinanden i begge hænder med armene strakt ud til siden. Så danser man:

7 sideløbstrin med uret

7 sideløbstrin mod uret

2 klap i egne hænder og 1 gang rundt med højre armkrog

2 klap i egne hænder og 1 gang rundt med venstre armkrog

8 polkatrin rundt parvis.



Dette gentages hele sangen.

**Dans:** <http://www.spillefolk.dk/nodesamling/VisYouTube.php?key=tu-lillev>

**Musik:** <https://www.youtube.com/watch?v=kc-yVlpve-o>

### Yugu (fællesdans)

Eleverne står i en stor kreds med hinanden i hænderne. Så danser de A–B–C og forfra igen sangen igennem.

A (4 gange)

- 3 gangtrin til venstre og vend.
- 3 gangtrin til højre og vend.

B (4 gange)

- Højre fod et trin til højre – venstre fod samler til.
- Højre fod frem, tid siden, samle (højre fod skal 'tappe' fremme, til siden og slutteligt tilbage til venstre)

C (8-16 takter)

- Kredsen bevæger sig mod højre med springende bevægelser, hvor skiftevis venstre ben svinges bagud og højre ben svinges fremad.

**Dans:** <https://www.youtube.com/watch?v=aAFEJ1bPmCY>

**Musik:** <http://www.spillemandsdansen.dk/dansebeskrivelser/index.htm>

### Fætter Mikkel (rækkedans)

Man står på to rækker over for hinanden - en drengerække og en pigerække.

- Rækkerne går ind og hilser på hinanden med et chassé og to gåtrin og ud igen på samme måde (8 takter).
- Alle går ind og danser en runde i armkrog med modstående elev (8 takter).
- Den forreste i de to rækker fører hele sin række rundt om sig selv (udvendigt) og tilbage på plads (2 x 8 takter).
- Det forreste (yderste) par løber spidsrod sidelæns (holder hinanden i hånden med begge hænder, mens begge arme er helt strakt ud til siden) eller danser polka igennem rækkerne og ned til enden, hvor de igen falder ind på række med de andre elever (8 eller 16 takter afhængig af rækkens længde).

- Dette gentages hele sangen.

**Dans:** <https://www.youtube.com/watch?v=rBiNRcvUR3E>

**Musik:** <https://www.youtube.com/watch?v=8yRvKGNIF90>

### **Tips**

Find musik og danse på [www.spillemandsdansen.dk](http://www.spillemandsdansen.dk). Her findes også små videoer med danse og lydfiler med musik til. Landsforeningen Danske Folkedansere har lavet undervisningsmaterialer til 3x1 times dans til brug i skoler og institutioner. Materialet kan findes på [www.folkedans.dk](http://www.folkedans.dk) under 'Dans i Skolen'. Her er der forslag til både musik og danse samt beskrivelse af et forløb.