



Uddrag af

**Håndbog
over
trin og udtryk i dansk folkedans**

Udgivet af Foreningen til Folkedansens Fremme

København - Anno 1991



samt andre kilder

TRIN

*1. Udgave
Juni 2010*

Trin

Generelt

De anførte trinbeskrivelser er grundformer af de enkelte trin, som anvendes i danse beskrevet i FFF's beskrivelseshæfter. Det er ikke målet at ensrette trin, der ligner hinanden, hvorfor trinvarianter stadigvæk vil være beskrevet i beskrivelseshæfterne.

Definition af skridt:

Et skridt er en fodflytning, hvor kroppens tyngdepunkt flyttes fra fod til fod.
I hvert skridt indgår bevægelser i hofterne, samt bøjning og strækning af ankel- og knæled.
Denne muskelaktivitet udvirker et løft i kroppen som indledning til næste skridt.

Definition af trin:

Et trin består af et eller flere skridt.
Ved ethvert trin forudsættes det, at man som indledning udfører et afsæt, d.v.s. en "optakt" i kroppen. De fleste trin udføres med kroppens tyngdepunkt over fodballerne og med naturlig bevægelse i ankel- og knæled.
Musikkens rytme, taktart og tempo har indflydelse på trinnets karakter, d.v.s. afsæt, skridtlængde, dybde i trinnet samt rotation.

Dansetrinnetes fodflytninger er kun den tekniske del af dansen.

For at danse skal man desuden lære sig hensigtsmæssig muskelteknik og en naturlig kropsholdning.
Man sætter sig ind i trinnets karakter ved hjælp af musikken, der skal spilles, så den passer ind i de enkelte trins rytmik, trinbetoninger og kropsbevægelser.

Gangtrin

I gangtrin flyttes fødderne frem forbi hinanden som i almindelig gang.
Kropsvægten følger den fod, der flyttes.
Trinnets karakter varierer efter rytme, taktart og tempo.

Gangtrin kan også udføres baglæns. **Løbettrin**

Løbettrin ligner gangtrin, men udføres let fjedrende med et afsæt fra bageste fod.
Trinnets karakter varierer efter rytme, taktart og tempo.
Løbettrin kan også udføres baglæns.

Ærøtrin (vuggende gangtrin)

Ærøtrin og vuggende gangtrin er varianter af samme trin. De danses som en mellemting mellem gangtrin og hoptrin, hvilket vil sige som et gangtrin med en hælhævning.

Hoptrin

I hoptrin flyttes den ene fod et skridt frem.
Et hop på denne fod, idet den anden føres frem forbi som indledning til næste trin.
Trinnets karakter varierer efter rytme, taktart og tempo.
Hoptrin kan også danses baglæns.
Danses flere hoptrin efter hinanden, begyndes skiftevis med den ene og den anden fod.

Forgangen nats trin

Forgangen nats trin er som hoptrin, idet hoppet dog foregår lidt bagud, uden at trinnets fremadgående bevægelse forsvinder.

Hop

Hop udføres på stedet.
Ved hop på ét ben forstås afsæt og landing på samme ben.
Ved hop på begge ben forstås afsæt og landing på begge ben samtidigt.

Kropsvægten er ligeligt fordelt på begge ben.

Reeltrin

Reeltrin dances på stedet, og kropsbevægelsen foregår op og ned.

Den ene fod sættes i gulvet lige bag den anden.

Et lille hop frem på bageste fod, mens forreste fod føres tæt forbi om bagved som indledning til næste trin.

Trinnets karakter varieres efter rytme, taktart og tempo.

Danses flere reeltrin efter hinanden, begyndes skiftevis med den ene og den anden fod.

Vippetrin

Vippetrin dances på stedet og opdeles i venstretrin og højretrin.

Kropsbevægelsen foregår op og ned.

Venstretrin:

Et hop på venstre fod, idet højre ben svinges lidt til højre.

Højretrin:

Et hop på højre fod, idet venstre ben svinges lidt til venstre.

Danses flere vippetrin efter hinanden, bruges venstretrin og højretrin skiftevis.

Andre former for vippetrin er beskrevet i de enkelte danse i beskrivelseshæftene.

Sidegangstrin (sideskridt)

Sidegangstrin udføres sidelæns.

Den ene fod flyttes til siden.

Den anden sættes til.

Bevægelsen er gangpræget med kropsvægten fremme over fodballerne.

Trinnets karakter varieres efter rytme, taktart og tempo.

Sideløbstrin

Sideløbstrin udføres sidelæns med fodflytning som i Sidegangstrin.

Afhængig af rytme, taktart og tempo udføres et større eller mindre afsæt.

Hurretrin (svingtrin, gammelmandstrin)

Hurretrin udføres sidelæns til venstre.

Med et lille skridt føres højre fod ind foran og lidt forbi venstre.

Venstre fod sættes et lille skridt til venstre, hvorved der lægges op til næste trin.

Kropsvægten ligger sammen med betoningen på højre fod. Trinnets karakter varieres efter rytme, taktart og tempo.

Ved parvis omdansning med almindelig fatning eller livfatning sættes højre-fødderne med ydersiden af foden mod hinanden. Danserne har front mod hinanden.



Hurretrin



Omvendte hurretrin

Omvendte hurretrin

Omvendte hurretrin udføres sidelæns til højre.

Med et lille skridt føres venstre fod ind foran og lidt forbi højre.

Højre fod sættes et lille skridt til højre, hvorved der lægges op til næste trin.

Kropsvægten ligger sammen med betoningen på venstre fod.

Trinnets karakter varierer efter rytme, taktart og tempo.

Ved parvis omdansning med almindelig fatning eller livfatning sættes venstre-fødderne med ydersiden af foden mod hinanden. Danserne har front mod hinanden.

Glissadetrin

Glissadetrin kan udføres forlæns eller baglæns.

Den ene fod flyttes et skridt i bevægelsesretningen.

Kropsvægten følger denne fod.

Den anden fod sættes hen ved siden af.

Trinnets karakter varierer efter rytme, taktart og tempo.

Danses flere glissadetrin efter hinanden, begyndes med samme fod.

Chassétrin

Chassétrin kan danses fremad, bagud eller til siden.

Den ene fod flyttes et skridt i bevægelsesretningen. Den anden fod sættes hen ved siden af. Den første fod flyttes igen et skridt i bevægelsesretningen. Trinnet afsluttes med en let hælhævning eller et hop, afhængig af rytme, taktart og tempo.

Danses flere chassétrin efter hinanden, begyndes skiftevis med den ene og den anden fod.

Polkatrin

Polkatrin danses med drejning.

Den ene fod flyttes et skridt til siden, idet man påbegynder en drejning.

Den anden fod sættes hen ved siden af.

Den første fod flyttes igen et skridt til siden, og drejningen fortsættes.

Trinnet afsluttes med en let hælhævning eller et hop, afhængig af rytme, taktart og tempo.

Polkatrin kan både danses ret om og avet om, og der bruges to polkatrin til en omgang.

Danses flere polkatrin efter hinanden, begyndes skiftevis med den ene og den anden fod.

Trippevalsetrin

Et trippevalsetrin er tredelt med ens betoning på alle tre taktdele.

De enkelte trinbevægelser er korte.

Den ene fod flyttes til siden, idet man påbegynder en drejning.

Den anden fod sættes hen ved siden af.

Den første fod flyttes igen til siden, idet drejningen fuldføres.

Trippevalsetrin kan danses både ret om og avet om, og der bruges to trippevalsetrin til en omgang.

Danses flere trippevalsetrin efter hinanden, begyndes skiftevis med den ene og den anden fod.

Totrin (svejtrit)

(Svejtrit, fra tysk zwei = to).

Totrin danses med drejning.

Der bruges to tottrin til en omgang.

Tottrin opdeles i venstretrin og højretrin.

Venstretrin:

Samtidig med drejning en halv omgang ret om flyttes venstre fod et skridt rundt i bevægelsesretningen.

Højretrin:

Samtidig med drejning en halv omgang ret om flyttes højre fod skråt frem og rundt i bevægelsesretningen.

Trinnets karakter varierer efter rytme, taktart og tempo.

Danses flere tottrin efter hinanden, bruges venstretrin og højretrin skiftevis.

Ved parvis omdansning begynder herren almindeligvis med et venstretrin, og damen med et højretrin.

Parret bevæger sig i danseretningen.

Valsetrin

Valsetrin kan danses fremad, bagud, på stedet og med omdansning ret eller avet om.
Valsetrin opdeles i venstretrin og højretrin.
Danses flere valsetrin efter hinanden, bruges venstretrin og højretrin skiftevis.

Et valsetrin er tredelt, og betoningen er størst på første del af trinnet.

Fremad

Venstretrin:

Venstre fod flyttes et skridt frem i bevægelsesretningen.
Højre fod føres lidt forbi venstre, hvorefter venstre fod sættes ved siden af højre.

Højretrin:

Højre fod flyttes et skridt frem i bevægelsesretningen.
Venstre fod føres lidt forbi højre, hvorefter højre fod sættes ved siden af venstre.

Bagud

Danses som valsetrin fremad, men med fodflytning bagud.

På stedet

Venstretrin:

Begyndende med venstre fod udføres tre fodskift på stedet.

Højretrin:

Begyndende med højre fod udføres tre fodskift på stedet.

Omdansning ret om

Der bruges to valsetrin til en omgang ret om, idet man bevæger sig i danseretningen.

Venstretrin:

Idet der drejes ca. en kvart omgang, flyttes venstre fod et skridt rundt i bevægelsesretningen.
Højre fod føres om bag venstre, idet drejningen fortsættes.

Venstre fod sættes ved siden af højre, idet drejningen fuldføres.

Højretrin:

Idet der drejes ca. en kvart omgang, flyttes højre fod skråt frem med drejning til højre.
Venstre fod føres hen foran højre, idet drejningen fortsættes.
Højre fod sættes ved siden af venstre, idet drejningen fuldføres.

Omdansning avet om

Der bruges to valsetrin til en omgang avet om, idet man samtidig bevæger sig i danseretningen.

Venstretrin:

Idet der drejes ca. en kvart omgang, flyttes venstre fod skråt frem med drejning til venstre.
Højre fod føres hen foran venstre, idet drejningen fortsættes.
Venstre fod sættes ved siden af højre, idet drejningen fuldføres.

Højretrin:

Idet der drejes ca. en kvart omgang, flyttes højre fod et skridt rundt i bevægelsesretningen.
Venstre fod føres om bag højre, idet drejningen fortsættes.
Højre fod sættes ved siden af venstre, idet drejningen fuldføres.

Hopsatrin

Hopsatrin kan danses fremad, bagud, på stedet og med omdansning ret eller avet om.
Hopsatrin opdeles i venstretrin og højretrin.

Danses flere hopsatrin efter hinanden, bruges venstretrin og højretrin skiftevis.
Bevægelsen i hvert trin foregår på fodballerne i en firtælling.

Fremad

Venstretrin:

Med et afsæt fra højre fod flyttes venstre fod frem i bevægelsesretningen.
Højre fod føres lidt forbi venstre, hvorefter venstre fod sættes ved siden af højre.

Højretrin:

Med et afsæt fra venstre fod flyttes højre fod frem i bevægelsesretningen.
Venstre fod føres lidt forbi højre, hvorefter højre fod sættes ved siden af venstre.

Bagud

Danses som hopsatrin fremad, men med fodflytning bagud.

På stedet

Venstretrin:

Begyndende med venstre fod udføres tre fodskift på stedet.

Højretrin:

Begyndende med højre fod udføres tre fodskift på stedet.

Omdansning ret om

Der bruges to hopsatrin til en omgang ret om, idet man bevæger sig i danseretningen.

Venstretrin:

Med et afsæt fra højre fod flyttes venstre fod et skridt rundt i bevægelsesretningen, idet der drejes ca. en kvart omgang.
Højre fod føres om bag venstre, idet drejningen fortsættes.
Venstre fod sættes ved siden af højre, idet drejningen fuldføres.

Højretrin:

Med et afsæt fra venstre fod flyttes højre fod skråt frem til højre, idet der drejes ca. en kvart omgang.
Venstre fod føres hen foran højre, idet drejningen fortsættes.
Højre fod sættes ved siden af venstre, idet drejningen fuldføres.

Omdansning avet om

Der bruges to hopsatrin til en omgang avet om, idet man bevæger sig i danseretningen.

Venstretrin:

Med et afsæt fra højre fod flyttes venstre fod skråt frem til venstre, idet der drejes ca. en kvart omgang.
Højre fod føres hen foran venstre, idet drejningen fortsættes.
Venstre fod sættes ved siden af højre, idet drejningen fuldføres.

Højretrin:

Med et afsæt fra venstre fod flyttes højre fod et skridt rundt i bevægelsesretningen, idet der drejes ca. en kvart omgang.
Venstre fod føres om bag højre, idet drejningen fortsættes.
Højre fod sættes ved siden af venstre, idet drejningen fuldføres.

Tyrolertrin

Ordet tyroler indgår i forbindelse med trinnavne som f.eks. vals og hopsa.

Betegnelsen refererer til arm- og kropsbevægelser, når der danses fremad med parvis håndfatning.

De sammenfattede hænder føres med små armbevægelser frem på første trin og tilbage på andet trin, idet der udføres en lille naturlig drejning i kroppen. Ved chassétrin føres de sammenfattede hænder dog først tilbage og dernæst frem.

Balancétrin (hopsabalancé, pas de bas)

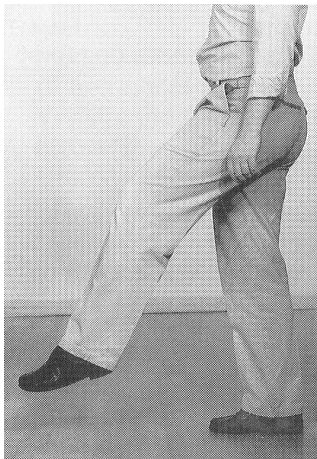
Balancétrin, hopsabalancé og pas de bas er beslægtede trin, og der findes flere varianter.

Balancétrin danses på stedet og opdeles i venstretrin og højretrin.

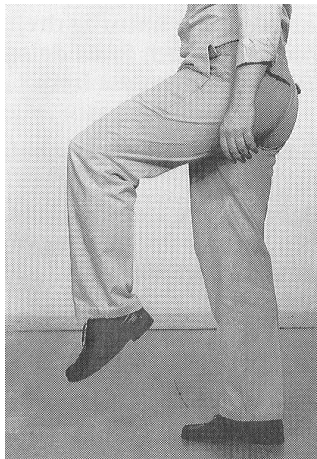
Her beskrives en grundform:

Venstretrin:

Venstre fod flyttes et lille skridt til venstre. Højre fod sættes med fodballen i gulvet hen foran venstre fod, idet denne løftes lidt og sættes i gulvet igen.



Mazurkasving (fremme)



Mazurkasving (bøjet)

Højretrin:

Højre fod flyttes et lille skridt til højre.

Venstre fod sættes med fodballen i gulvet hen foran højre fod, idet denne løftes lidt og sættes i gulvet igen.

Trinnets karakter varierer efter rytme, taktart og tempo. Danses flere balancétrin efter hinanden, bruges venstretrin og højretrin skiftevis. Hopsabalancé er balancétrin i hopsarytme.

Mazurkasving

Mazurkasving danses i en todelt bevægelse.

Det ene ben føres frem.

Derefter løftes knæet, hvorved benet bøjes, og tæerne peger naturligt nedad.

Mazurkahop

I mazurkahop udføres to hop på det ene ben, mens der laves mazurkasving med det andet.

Mazurkatrin

Et mazurkatrin er tredelt, og betoningen er størst på første del af trinnet.

Mazurkatrin opdeles i venstretrin og højretrin.

Venstretrin:

Venstre fod flyttes et lille skridt frem i bevægelsesretningen.

Højre fod sættes hen ved siden af venstre. Idet der gøres et lille hop på højre ben, føres venstre fod én gang frem og tilbage samtidig med en let knæbøjning. Venstre fod slutter længere fremme end højre ben, og tæerne peger naturligt nedad.

Højretrin:

Højre fod flyttes et lille skridt frem i bevægelsesretningen.

Venstre fod sættes hen ved siden af højre. Idet der gøres et lille hop på venstre ben, føres højre fod en gang frem og tilbage samtidig med en let knæbøjning. Højre fod slutter længere fremme end venstre ben, og tæerne peger naturligt nedad.

Danses flere mazurkatrin efter hinanden, begyndes med samme fod.

Menuettrin og mollevittrin

Menuettrin og mollevittrin er varianter af samme trin. Trinnet danses over to tredelte takter (6 taktdele). Bevægelsen er jævn og glidende.

Her beskrives en grundform:

Højre fod flyttes frem i bevægelsesretningen. En lille dvælen på højre fod. Venstre fod flyttes et lille skridt frem. Højre fod flyttes et lille skridt frem. Venstre fod flyttes et lille skridt frem. En lille dvælen på venstre fod.

Menuettrin og mollevittrin kan også danses baglæns på stedet og med drejning.

Trippettrin

Da trippettrin findes i flere varianter, henvises til beskrivelsen af de enkelte danse.

Skotsktrin

Da skotsktrin kun bruges i få danse og findes i flere varianter, henvises til beskrivelsen af de enkelte danse.

Sønderhoningtrin



Fordans:

Dansen starter med at man går med hinanden i hånden i svigtende gangtrin. På et givet tidspunkt, som herren bestemmer, går man ind i runddans. Herren kan give en appel når runddans starter.

Runddans:

Selv om musikken er todelt er danse trinnene 3-delt. De ligner meget hamboen eller Boda-polskaen. (Fra Grüner Nielsens bog: Folkelig Vals)

Herrens trin er således:

1a) højre fod sættes frem og samtidig svinges venstre fod i bue (slæbende) ud til venstre og frem]" (Dette er inddansningen gøres første gang kun)

2) venstre fod sættes blødt i

3) højre hæl føres hen til venstre hæl

1 b) højre fods hæl hæves og sænkes med kort drejning til højre på begge ben og samtidig begynder svinget med venstre fod i bue (slæbende) ud til venstre og frem.

2) 3), 1 b) 2 3 osv.

Damens trin er således (Damens trin er altså de samme som herrens men forskudt et taktslag efter herrens):

1) højre fod sættes frem overkryds lige foran venstre

2) venstre fod svinges blødt langt til siden og sættes i gulvet

3) drejning på begge fødderne