

**Die Faszination des / The Fascination of Country Dance, Contre Dance
Anglaise, Contra Dance, Kontratanz****Ulla Stern**

It is always useful having some exercises before we start a new dance. This gives us the chance having resolved some of the difficulties. Scientists know that motion has to be repeated 5 times to be remembered. - Let us have a look at the steps:

We have 2 walking steps for one bar, using the forefoot, (never the heel).

- For setting we dance 2 single steps, 1 single step to one bar (step on right or left foot and close with left/right foot without putting weight on).

- For the figure advance and retire we use 2 double steps, one forward and one backward. A double step requires 2 bars: r,l,r, close with left foot without putting weight on. Start with left foot backward.

For practising we can put the steps together to a little dance: "Who is Who"

I 01-04 partners advance and retire.

05-08 1st corners (1st man with 2nd lady advance and retire.

II 09-12 repeat 01-04

13-16 2nd corners repeat 05-08

III 17-20 1st cpl. dance around 2nd cpl.

21-24 2nd cpl. around 1st cpl. (W.St.)

IV Progression:

25-26 1st

corners change places (4 WS)

27-28 2nd corners dito

29-30 Set to partners

31-32 Cross (4 WS) finish facing in.

We can sing/play a well known children's songs: Polly put the kettle on.

Ein paar Übungen vor einem neuen Tanz sind sinnvoll, denn sie geben uns die Chance einige Schwierigkeiten vorweg zu nehmen. Wissenschaftler wissen, dass Bewegungen 5-mal wiederholt werden müssen, um erinnert zu werden.

- Sehen wir uns die Schritte an:

Wir haben 2 Gehschritte pro Takt, dabei benutzen wir den Ballen (nie die Ferse).

- Für die Figur „SET“ benutzen wir 2 „Single Step“, einen pro Takt. (Schritt auf rechts/links, schließen mit links/rechts, ohne darauf zu stehen.

- Für die Figur „Advance and Retire“ benötigen wir 2 „Doppel Steps“ Ein „Doppel Step“ braucht jeweils 2 Takte: r,l,r schließen mit links, ohne Gewicht. Rückwärts mit l,r,l mit r schließen (ohne Gewicht).

Wir können die Schritte zu einen kl.

Tanz zusammenfügen: „Who is Who“

I 01-04 Partner tanzen vor u. zurück.

05-08 Erste Corner (1. Mann und 2.

Frau) dito

II 09-12 wdh. 01-04

13-16 Zweite Corner wdh 01-04

III 17-20 1. Paar tanzt um 2.P.(4+4 WS)

21-24 2. Paar um 1. Past dito

IV Progression:

25-26 1. Corner wechseln Plätze

27-28 2. Corner dito

29-30 Set to partners (2 single Steps)

31-32 Cross (4 St.) alle sehen sich an

Wir können ein bekanntes Kinderlied dazu singen/spielen: Hänschen klein ...