

Melparing - omdansningstrinnene

Herren	Taktslag	Damen
Fronten i danseretningen og samlede fødder.	Start	Ryggen i danseretningen og samlede fødder.
Glid lige fremad på venstre fod og hæv op på fodbalden og slip gulvet med højre fod, som nu peger lige bagud.	1 (nede)	Sæt højre fod lige bag venstre i 90° til denne, så venstre fod med hælen rammer midten af højre, og begge fødder står fladt på gulvet og med let bøjede knæ. Samtidig drejer kroppen naturligt højre om.
Drej 180° højre om på ventre fodbalde.	2 (oppe)	Venstre fodbalde sættes lige ved siden af højre, parallelt med denne og hæv samtidig op på begge fodbalder. Kroppen løftes og fortsætter med drejningen.
Sæt højre fod ned i danseretningen. Den skal pege i danseretningen. "Rul" videre fra fodbalden over på hælen - venstre fod slipper gulvet.	3 (oppe)	Kroppen forbliver i løftet position drej på venstre fodbalde og giv afsæt med denne og sæt højre fodbalde i med et stort trin lige i danseretningen. Kroppen fortsætter drejningen.
Drej 180° højre om på højre hæl, så fronten er i danseretningen.	4 (nede)	Venstre fod sættes i et trin rundt om herren, idet der drejes på højre fodbalde, og slutter på flad fod, hvorved kroppen sænkes.
Forfra. (Glid lige fremad på venstre fod og hæv op på fodbalden og slip gulvet med højre fod, som nu peger lige bagud.)	1	Drej på venstre fodbalde og begynd forfra. (Sæt højre fod lige bag venstre i 90° til denne, så venstre fod med hælen rammer midten af højre, og begge fødder står fladt på gulvet. Samtidig drejer kroppen naturligt højre om.)

Herrens skal have en fornemmelse, som om hans fødder er mederne på en gyngest.

- 1) Han forestiller sig altså, at først gynger han fremad og slutter, så gyngest. står skråt på forreste ende af mederne.
- 2) I denne stilling drejer han 180° højre om og får ryggen i danseretningen.
- 3) Herefter gynger han bagud og slutter, så gyngest. står skråt på den bageste ende af mederne.
- 4) I denne stilling drejer han 180° højre om og får fronten i danseretningen.

Verner Jensen 16. januar 2007.