

Att dansa hambo - svårare än du visste!

De flesta av oss som uppnått medelåldern klarar väl åtminstone hjälpligt att trafikera dansbanan när musiken spelar upp till hambo. För den som inte lärt sig denna konst erbjuder vi nu den stora chansen.

Vi har hittat en utförlig instruktion i Lärobok i dans av Henrik Meier, 1929, och återger den här i ursprungligt skick.

(Låt oss bara infoga en liten brasklapp. Ingen i redaktionen lyckades riktigt få det till hambo när vi testade handledningen...)

HAMBO

(Musik 3/4-takt.)

Hambo dansas fyra takter framåt och fyra takter runt. Detta upprepas åter och åter. Varje steg upptager en hel takt och när det dansas runt skall man komma ett helt varv på varje takt, dvs fyra varv runt på fyra takter.

Hambosteget framåt

Herrn fattar med höger hand damens vänstra hand och paret ställer upp vid sidan av varandra med front framåt.

Första takten

Tempo 1. Börja med första fot, d. v. s. den yttre, tag ett obetydligt steg, en halv fotslängd är tillräckligt, böj benet och överför samtidigt hela kroppstyngden på det. (Räkna ett.)

Tempo 2. Andra fot, d. v. s. den inre, föres fram i ett långt steg. (Räkna två.)

Tempo 3. Första fot drages nu intill den andra, varvid kroppstyngden överlämnas på första fot. (Räkna tre.)

Andra takten

Tempo 1. Början göres nu med andra fot, den inre. Tag ett obetydligt steg, böj samtidigt benet och överlämna hela kroppstyngden på det. (Räkna ett.)

Tempo 2. Första fot föres fram i ett långt steg, (Räkna två.)

Tempo 3. Andra fot drages intill den första, och kroppstyngden överlämnas på andra fot. (Räkna tre.)

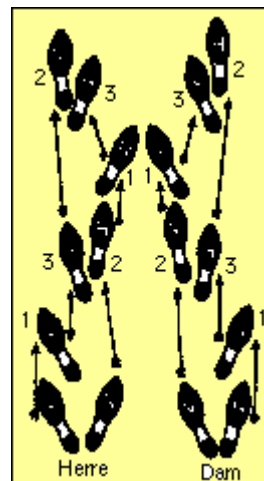
Tredje takten

Göres liksom första.

Fjärde takten

Nu går paret emot varann, tager med båda händer om livet, varvid herrns armar komma underst. Fattningen hålles numera högt upp vid skuldrorna med fingrarna tillsammans och armbågarna höjas i jämnhöjd med axeln, så att armarna bilda en jämn rundning.

Samtidigt som ovannämnda fattning intages, svänger paret omedelbart runt fyra varv till höger på fyra takter, på åttonde takten släppes fattningen om livet och herrn fattar åter med höger hand damens vänstra, och man börjar om från början.



Hambosteget runt

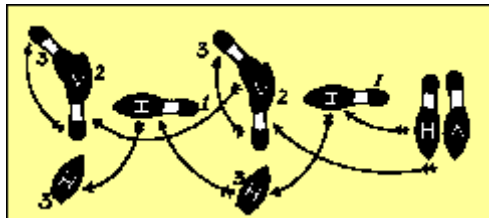
skiljer sig avsevärt från alla andra danser, i det man skall ett helt varv runt på varje takt samt därigenom att stegen äro olika för herre och dam.

Det är lämpligt att herrn övar in det runda hambosteget ensam utan partner. Ställ upp så att höger sida är i dansriktningen.

Tempo 1. Börja med höger fot, vrid toten samt hela kroppen till höger sida, böj benet vid nedsättningen och överlämna hela kroppstyngden på detsamma. (Räkna ett, se fig.)

Tempo 2. Vänster fot passerar nu den högra och kroppen samt foten vrides mesta möjliga till höger, c:a 3/4 varv, och kroppstyngden överföres på vänster fot. (Räkna två.)

Tempo 3. Kroppstyngden är på vänster fot. Nu stötes höger tåspets i golvet, men släppes ögonblickligt (s k appell); samtidigt vrides kroppen ytterligare så att man har kommit ett helt varv runt, samt kvarstår på vänster fot med höger tåspets lyft från golvet. (Räkna tre.)



Upprepa samma övning många gånger i följd och räkna ett på höger fot, två på vänster fot och tre på appellen. Börja långsamt, öka sedan takten alltefter som färdighet uppnås.

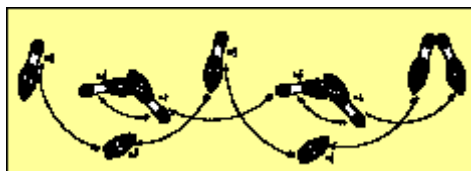
Hambosteget runt för dam

Det visar sig i praktiken att damen i allmänhet har mycket svårt för att inlära steget ensam, dvs utan partner. Bästa sättet är att utan vidare dansa in det med en partner som kan föra, herre eller dam. Jag vill ändå beskriva steget så att det kan tjäna till någon vägledning.

Tempo 1. Lyft vänster fot, vrid kroppen till höger sida och låt vänster fot passera i en halvcirkel framom höger fot, böj benet och överlämna kroppstyngden på vänster fot. (Räkna ett.)

Tempo 2. Höger tåspets stötes lätt i golvet (s. k. appell) varvid kroppen vrides ytterligare runt till höger. (Räkna två.)

Tempo 3. Stig över på höger fot med hela kroppstyngden och vrid mer till höger, så att ett helt varv uppnås. (Räkna tre.)



Många elever hava böjelse för att göra ett hopp på första tempot samt att slänga upp ett ben bakåt på det andra. Båda delarna är felaktigt och ser mycket fult ut.

Damen stiger med en mjuk böjning över på vänster fot på första tempot, gör appell med höger tåspets på det andra, stiger över på höger fot på tredje.