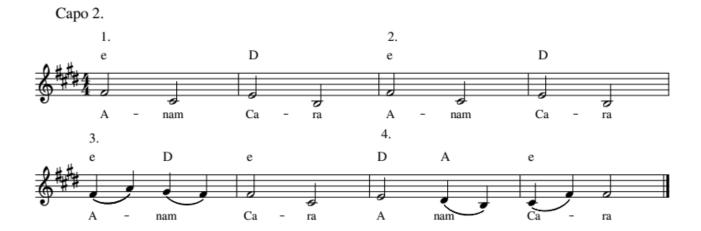
Anam Cara - Balance



- 1. Anam Cara
- 2. Anam Cara
- 3. Anam Cara
- 4. Anam Cara

Jeder Teil wird im Tanzablauf nach Ermessen der Tanzleitern/des Tanzleiters wiederholt. Bei kleinen Gruppen ist es möglich, nur Teil 1 und 3 zu tanzen.

Wir stehen im Kreis - zur Mitte gerichtet - beide Hände liegen auf dem eigenen Herz.

- 1. Beim Gehen auf der Kreisbahn entgegen dem Uhrzeigersinn erheben sich die Hände schräg nach oben
- 2. Beim Weitergehen senken sich die Hände wieder auf das eigene Herz
- 3. Eine Drehung auf dem Platz im Uhrzeigersinn (3/4), währenddessen sich die Hände wieder nach oben öffnen am Ende der Drehung schauen wir zur Kreismitte
- 4. Im Stehen senken sich die Hände wieder auf das Herz mit einer kleinen Verbeugung zum Zentrum

Um zu Teil 2 überzugehen sage: "Drehe Dich zu Deinem Partner/Partnerin"

- 1. Wir stehen der Partnerin/dem Partner gegenüber und erheben die Hände nach oben
- 2. Die Hände senken sich wieder und bilden auf Herzhöhe mit den Händen der Partnerin/des Partners eine ``Knospe" (die rechten Hände mit den Handflächen aneinanderlegen, darüber die linken Hände).
- 3. Halbe Partnerdrehung im Uhrzeigersinn, dabei erheben sich die Hände gemeinsam wieder nach oben; am Ende der Bewegung lösen sich die Hände
- 4. Jeder macht einzeln eine weitere halbe Drehung im Uhrzeigersinn; dabei senken sich die Hände auf das Herz und wir verneigen uns vor der nächsten Partnerin/dem nächsten Partner

Um zu Teil 3 überzugehen sage: "Drehe Dich zur Mitte"

- 1. Wir schauen zur Kreismitte im Stehen erheben sich die Hände wieder nach oben
- 2. Die Hände senken sich wieder auf das Herz (hier noch keine Verneigung)
- 3. Mit vier Schritten zur Mitte gehen dabei wieder die Hände nach oben öffnen
- 4. Mit einer ganzen Drehung im Uhrzeigersinn wieder nach außen kommen dabei senken sich die Hände auf das Herz und wir enden mit einer Verneigung zur Kreismitte

Worte: trad. Gälisch

Musik und Bewegung: Robert Jalil Hornung 1999/2010