

LÅNGDANS FRÅN SOLLERÖN

- Aufstellung:** Paarweise oder mit „Mädchen und Burschen durcheinander“ in einem geschlossenen Kreis, schräg nach links gewendet. Bewegungsrichtung im Uhrzeigersinn.
- Fassung:** Rechter Arm über dem linken Arm des Tänzers, der hinter einem steht. Linker Arm unter dem rechten Arm des Tänzers, der vor einem steht. Die Finger der linken Hand legt man in die nach oben geöffnete, rechte Hand des vorderen Tänzers, und diese wird dann fest geschlossen.
- Schritt:**
1. Schritte ähnlich dem linken Vorschnitt aber auf Takteil 3 wird der rechte Fuß zum linken gesetzt.
 2. Hüpf Schritte; Linker Fuß fängt an: Mit dem linken Fuß macht man einen kurzen Schritt mit Markierung (1), Pause (2), ein kleiner Hüpf auf dem linken Fuß während der rechte Fuß gerade nach oben gehoben wird, ca. eine Fußlänge (3).
Rechter Fuß fängt an: Schritte wie gehabt aber auf dem rechten Fuß hüpfen.
- Tanz:** Der Kreis bewegt sich im Uhrzeigersinn mit Schritt 1 eine Wiederholung lang (meistens 16 Takte). Danach tanzt man mit Schritt 2 während 4 Takten (linker Fuß fängt an) und mit Schritt 1 während 2 Takten, und dies wiederholt sich. Der Tanz fängt von vorne an und wird beliebig oft wiederholt.
Da verschiedene Reigen-Melodien aus einer unterschiedlichen Anzahl von Takten bestehen können, muss die Anzahl der Schritte in den beiden Tanzhälften der Melodie angepasst werden.