

A. Notele muzicale și descrierea dansurilor în lanț

Heisa normală

Se dansează în lanț, modul de înaintare fiind direcția opusă înaintării acelor de ceasornic, cel mai bun dansator fiind conducătorul dansului. Pe Valea Rece adesea se schimbă conducătorii de dans între ele. În trecut băieții se luau la bătaie pentru “postul” de conducător de dans. Pasul de bază este *drept-stâng-drept stâng-stâng-drept*. Două măsuri de dans = trei măsuri muzicale.

MĂSURA I

- pătrime: pas lateral cu piciorul drept spre dreapta
- pătrime: pas încrucișat în spate cu piciorul stâng spre dreapta
- pătrime: pas lateral cu piciorul drept spre dreapta
- pătrime: pas cu piciorul stâng alăturat la piciorul drept

MĂSURA II

- pătrime: pas cu piciorul stâng spre stânga (pct.7)
- pătrime: pas cu dreptul alăturat piciorului stâng

4 | $\overset{\curvearrowright}{\text{D}} \overset{\times}{\text{S}} \text{D} \overset{\curvearrowleft}{\text{S}}$ | $\text{S} \overset{\text{I}}{\text{D}}$ nx

Variații și combinații

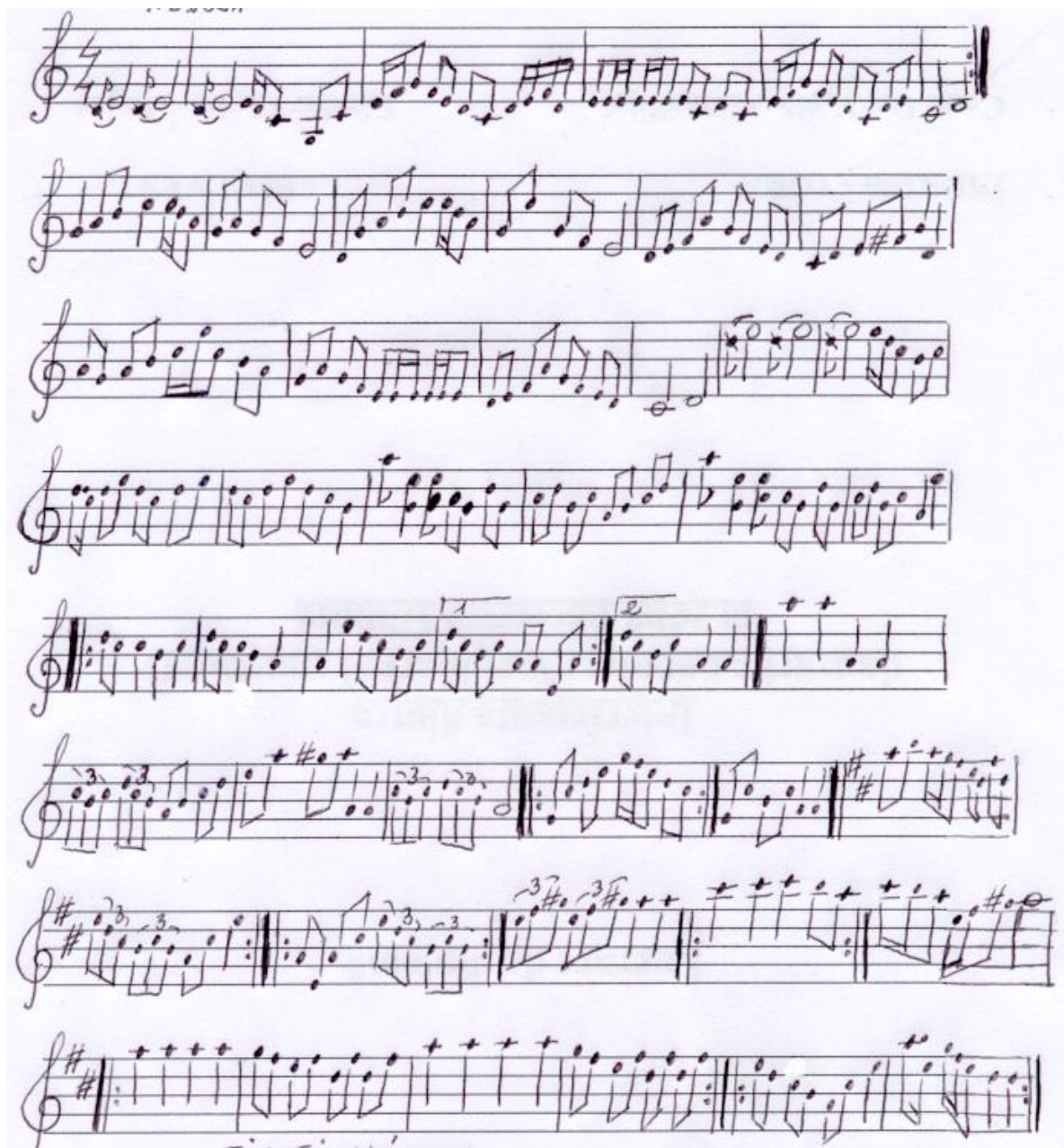
1. 4 | $\overset{\curvearrowright}{\text{D}} \overset{\times}{\text{S}} \text{D} \text{S}$ | $\text{S} \overset{\text{I}}{\text{D}}$ nx

2. 4 | $\overset{\curvearrowright}{\text{D}} \overset{\times}{\text{S}} \text{D} \overset{\text{I}}{\text{S}}$ | $\text{S} \text{D}$ nx

3. 4 | $\overset{\curvearrowright}{\text{D}} \overset{\times}{\text{S}} \text{D} \overset{\text{I}}{\text{S}}$ | $\text{S} \overset{\text{I}}{\text{D}}$ nx

4. 4 | $\overset{\curvearrowright}{\text{D}} \overset{\times}{\text{S}} \text{D} \overset{\times}{\text{S}}$ | $\text{S} \overset{\text{I}}{\text{D}}$ nx

5. 4 | $\overset{\curvearrowright}{\text{D}} \overset{\times}{\text{S}} \text{D} \overset{\times}{\text{S}}$ | $\text{S} \overset{\times}{\text{D}}$ nx



Corăbiasca

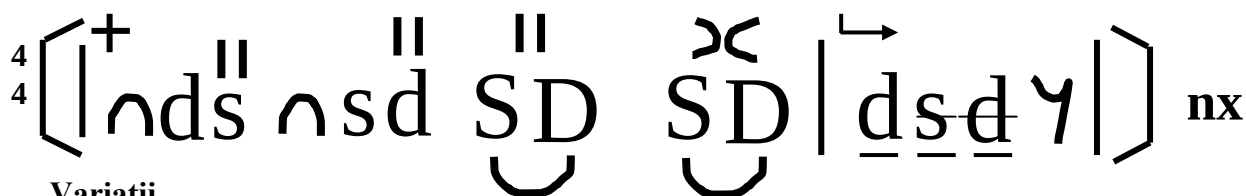
Se dansează în lanț, modul de înaintare fiind direcția opusă înaintării acelor de ceasornic, cel mai bun dansator fiind conducătorul dansului. Două măsurile de dans = trei măsurile muzicale. Dansul pare să nu coincidă cu muzica, după 5 unități de dans se începe dansul din nou pe ritm muzical, pe o melodie dansându-se zece măsurile.

MĂSURA I – pe loc

- optime: săltare pe piciorul drept (se aduce piciorul stâng la nivelul gleznei piciorului drept)
- optime: bătaie plină cu piciorul stâng în podea
- optime: săltare pe piciorul stâng (se aduce piciorul drept la nivelul gleznei piciorului stâng)
- optime: bătaie plină cu piciorul drept în podea
- pătrime: bătaie plină cu amândouă picioarele pe sol, cu picioarele ușor distanțate
- pătrime: bătaie în piteni cu amândouă picioarele

MĂSURA II

- optime: spre punctul 3 – pas mic cu piciorul drept
- optime: spre punctul 3 – pas mic cu piciorul stâng alăturat dreptului
- optime: pas mic cu piciorul drept către punctul 3 (acest pas poate fi considerat și bătaie deoarece se lasă greutatea corpului pe acest picior – drept)
- optime: pauză.

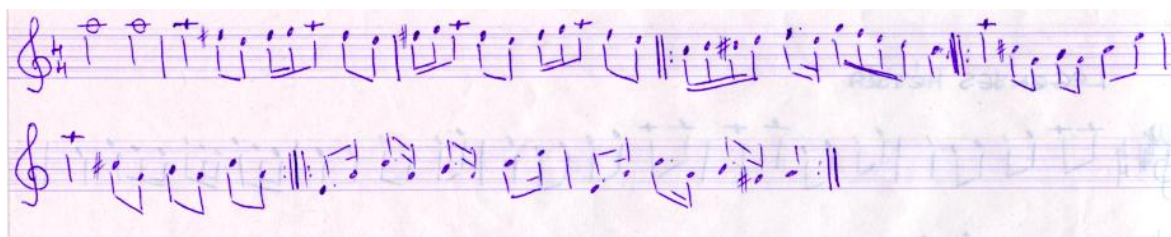
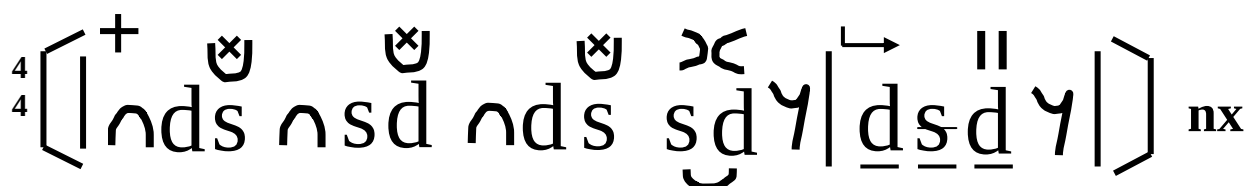


Variații

1.



2.



Ofiteriasca

Se dansează în lanț, modul de înaintare fiind direcția opusă înaintării acelor de ceasornic și invers, cel mai bun dansator fiind conducătorul dansului.

O melodie muzicală este compusă: **(MĂS. I, II, III, IV) $\times 2$ + (MĂS IX, X) $\times 4$**

MĂSURA I – spre punctul 3

- pătrime: pas încrucișat cu piciorul stâng în fața piciorului drept
- pătrime: pas normal cu piciorul drept
- pătrime: pas încrucișat cu piciorul stâng în fața piciorului drept
- pătrime: pas normal cu piciorul drept

Măsura II – spre punctul 3

- pătrime: pas încrucișat cu piciorul stâng în fața piciorului drept
- pătrime: pas normal cu piciorul drept
- pătrime: pas încrucișat cu piciorul stâng în fața piciorului drept
- pătrime: pauză (sprijinul rămâne pe piciorul stâng și se schimbă direcția de înaintare, piciorul drept începe mișcarea pentru a ajunge în fața piciorului stâng)

MĂSURA III – spre punctul 7

- pătrime: pas încrucișat cu piciorul drept în fața piciorului stâng
- pătrime: pas normal cu piciorul stâng
- pătrime: pas încrucișat cu piciorul drept în fața piciorului stâng
- pătrime: pas normal cu piciorul stâng

MĂSURA IV – către punctul 7

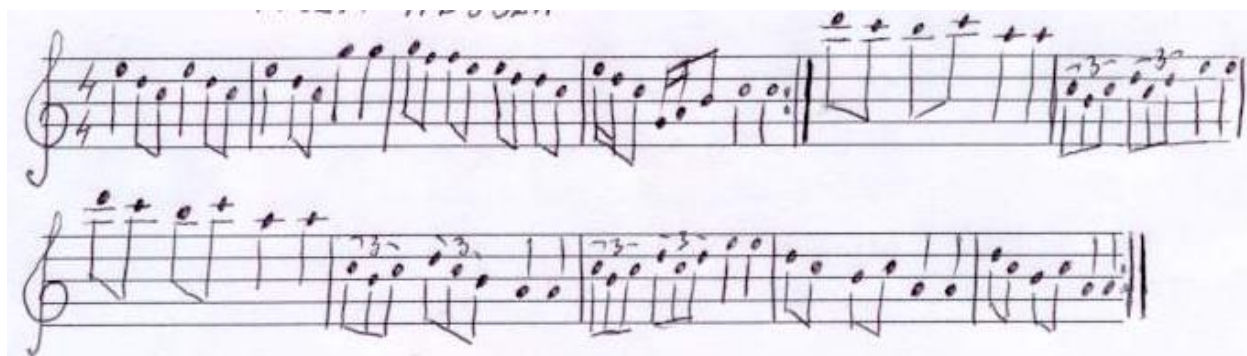
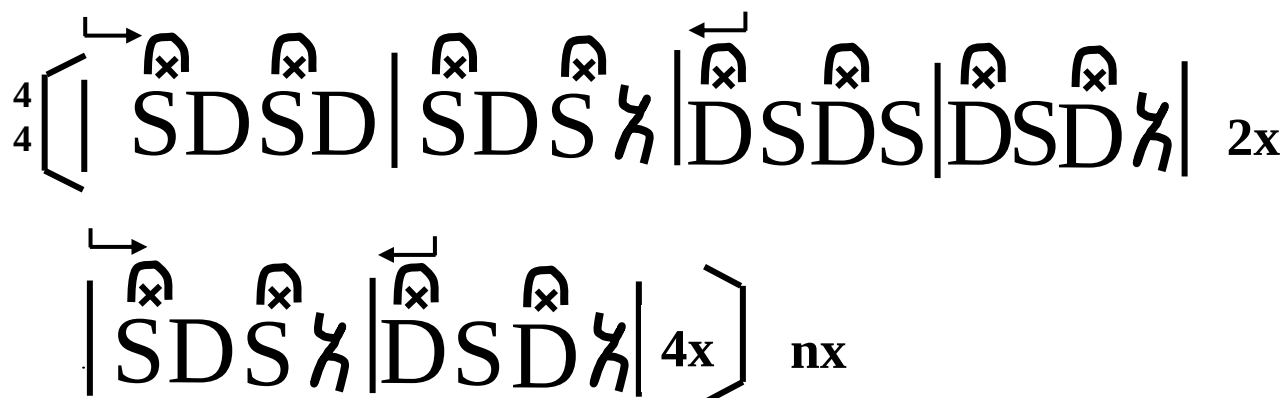
- pătrime: pas încrucișat cu piciorul drept în fața piciorului stâng
- pătrime: pas normal cu piciorul stâng
- pătrime: pas încrucișat cu piciorul drept în fața piciorului stâng
- pătrime: pauză (ca la MĂSURA II, pătrimea IV, dar simetric - invers)

MĂSURA IX – spre punctul 3

- pătrime: pas încrucișat cu piciorul stâng în fața piciorului drept
- pătrime: pas normal cu piciorul drept
- pătrime: pas încrucișat cu piciorul stâng în fața piciorului drept
- pătrime: pauză (sprijinul rămâne pe piciorul stâng și se schimbă dir. de înaintare spre punctul 7)

MĂSURA X – către punctul 7

- pătrime: pas încrucișat cu piciorul drept în fața piciorului stâng
- pătrime: pas normal cu piciorul stâng
- pătrime: pas încrucișat cu piciorul drept în fața piciorului stâng
- pătrime: pauză (se întoarce spre punctul 3, se va începe cu piciorul stâng)



Alunelul

Se dansează în lanț, modul de înaintare fiind direcția opusă înaintării acelor de ceasornic și invers, cel mai bun dansator fiind conducătorul dansului.

O melodie muzicală este compusă: (MĂS. I, II, III, IV) + (MĂS. V, VI, VII, VIII)

Prima parte muzicală MĂS.I=MĂS.III; MĂS.II=MĂS.IV.

MĂSURA I. orientare către punctul 1, pasul spre punctul 3

- optime: pas lateral cu piciorul drept spre dreapta
- optime: piciorul stâng alăturat piciorului drept cu bătaie plină
- optime: pas lateral cu piciorul drept
- optime: piciorul stâng alăturat piciorului drept bate în podea
- optime: pas lateral cu piciorul drept
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul stâng lângă piciorul drept
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul stâng lângă piciorul drept
- optime: pauză

MĂSURA II. orientare către punctul 1, pasul spre punctul 7

- optime: pas lateral cu piciorul stâng
- optime: bătaie plină cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- optime: pas lateral cu piciorul stâng
- optime: bătaie plină cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- optime: pas lateral cu piciorul stâng
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- optime: pauză

A doua parte muzicală – pe loc

MĂSURA V

- optime: pas lateral cu piciorul drept
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul stâng lângă piciorul drept
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul stâng lângă piciorul drept
- optime: pauză
- optime: pas lateral cu piciorul stâng
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- optime: pauză

MĂSURA VI

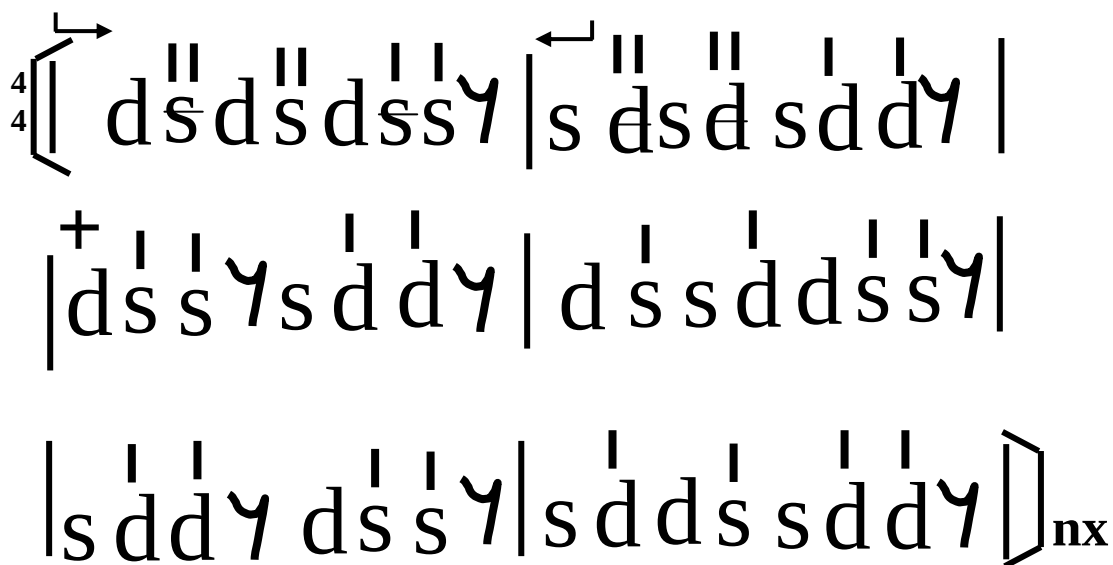
- optime: pas lateral cu piciorul drept
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul stâng lângă piciorul drept
- optime: pas lateral cu piciorul stâng spre stânga
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- optime: pas lateral cu piciorul drept
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul stâng lângă piciorul drept
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul stâng lângă piciorul drept
- optime: pauză

MĂSURA VII

- optime: pas lateral cu piciorul stâng
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- optime: pauză
- optime: pas lateral cu piciorul drept
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul stâng lângă piciorul drept
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul stâng lângă piciorul drept
- optime: pauză

MĂSURA VIII

- optime: pas lateral cu piciorul stâng
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- optime: pas lateral cu piciorul drept
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul stâng lângă piciorul drept
- optime: pas lateral cu piciorul stâng
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- optime: pauză



Feciorescul

Se dansează în lanț – semicerc. Semicercul înaintează și se retrage (se strânge și se dilată)

Figurile se fac cu pași mici la înaintare și la retragere.

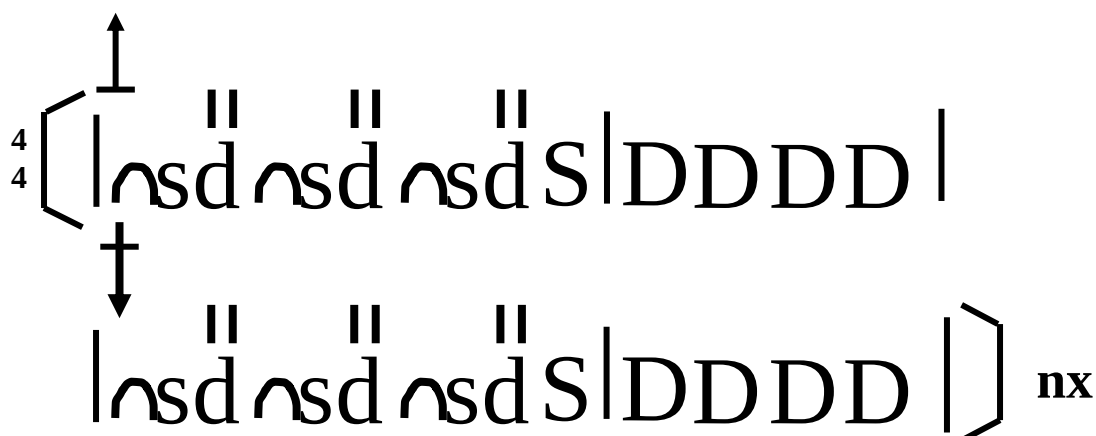
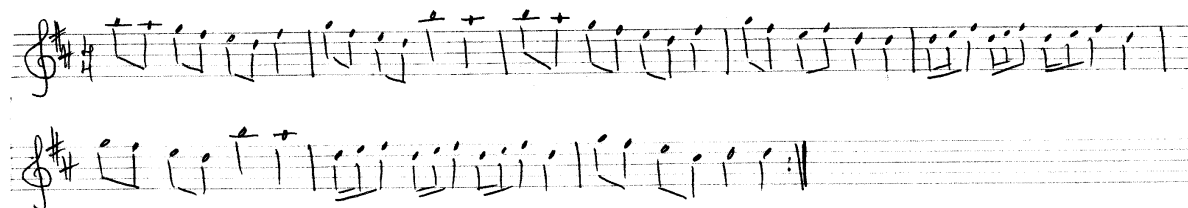
Măsurile I și II se execută de două ori, după care urmează executarea măsurilor III și IV tot de două ori. Măsura I și III sunt identice, dar executate în direcții opuse. Măsurile II și IV sunt identice și executate pe loc.

MĂSURA I – orientare către punctul 1, pasul spre punctul 1

- optime: săltare pe piciorul stâng
- optime: bătaie în acord cu piciorul drept
- optime: „săltare-pas” cu piciorul stâng
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul drept
- optime: pas mic cu piciorul stâng
- optime: bătaie ștearsă (în acord) cu piciorul drept
- optime: pas mic cu piciorul stâng (pasul accentuat)
- optime: pauză

MĂSURA II – pe loc

- pătrime: piciorul drept încrucișat în fața piciorului stâng
- pătrime: piciorul drept lateral dreapta - față
- pătrime: piciorul drept încrucișat în fața piciorului stâng // bătaie în piteni cu ambele picioare
- pătrime: piciorul drept lateral dreapta – față // pauză



Heisa veche

Se dansează în lanț, modul de înaintare fiind direcția opusă înaintării acelor de ceasornic, cel mai bun dansator fiind conducătorul dansului. Pasul de bază este *drept-stâng-drept stâng-stâng-drept*, iar în partea doua se bate în podea, dansul sfârșindu-se cu îngenunchiere sau cu bătaie ștearsă. Măsurile 6,7,8 se efectuează pe loc, restul măsurilor se înaintează ușor către dreapta (pct.3).

MĂSURA I

- pătrime: pas lateral cu piciorul drept spre dreapta
- pătrime: pas încrucișat în spate cu piciorul stâng spre dreapta
- pătrime: pas lateral cu piciorul drept spre dreapta
- pătrime: pas cu piciorul stâng alăturat la piciorul drept

MĂSURA II

- pătrime: pas cu piciorul stâng spre stânga (pct.7)
- pătrime: pas cu dreptul alăturat piciorului stâng
- pătrime: pas lateral cu piciorul drept spre dreapta
- pătrime: pas încrucișat în spate cu piciorul stâng spre dreapta

MĂSURA III

- pătrime: pas lateral cu piciorul drept spre dreapta
- pătrime: pas cu piciorul stâng alăturat la piciorul drept
- pătrime: pas cu piciorul stâng spre stânga (pct.7)
- pătrime: pas cu dreptul alăturat piciorului stâng

MĂSURA IV

- pătrime: pas lateral cu piciorul drept spre dreapta
- pătrime: pas încrucișat în spate cu piciorul stâng spre dreapta
- pătrime: pas lateral cu piciorul drept spre dreapta
- pătrime: pas cu piciorul stâng alăturat la piciorul drept

MĂSURA V

- pătrime: pas cu piciorul stâng spre stânga (pct.7)
- pătrime: pas cu dreptul alăturat piciorului stâng
- pătrime: pas cu piciorul drept spre dreapta
- pătrime: bătaie cu piciorul stâng lângă piciorul drept

MĂSURA VI

- pătrime: pas cu piciorul stâng spre stânga
- pătrime: bătaie cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- pătrime: pas cu piciorul drept spre dreapta
- pătrime: bătaie cu piciorul stâng lângă piciorul drept

MĂSURA VII

- pătrime: pas cu piciorul stâng spre stânga
- pătrime: bătaie cu piciorul drept lângă piciorul stâng
- pătrime: bătaie cu piciorul îndepărtat de piciorul stâng
- pătrime: bătaie cu piciorul drept lângă piciorul stâng

MĂSURA VIII

- pătrime: îngenunchere pe genunchiul drept
- pătrime: pauză
- pătrime: bătaie ștearsă cu piciorul drept către punctul 1
- pătrime: pauză (- piciorul drept rămâne în aer, urmând să efectueze prima mișcare a măsurii 1, melodia reîncepe tot de la măsura 1)

MĂSURA III

- optime: săltare pe piciorul stâng
- optime: bătaie în acord cu piciorul drept
- optime: bătaie în acord cu piciorul drept
- optime: pauză
- optime: săltare pe piciorul drept
- optime: bătaie în acord cu piciorul stâng
- optime: bătaie în acord cu piciorul stâng
- optime: pauză

MĂSURA IV

- pătrime: bătaie ștearsă în acord cu piciorul drept
- pătrime: pas cu piciorul drept către punctul 3, corpul orientat spre punctul 3
- pătrime: pas încrucișat în față cu piciorul stâng
- pătrime: pas cu piciorul drept (greutatea corpului rămâne pe piciorul drept!)

The image shows two staves of handwritten musical notation in treble clef, featuring various note values and rests. Below the staves is a complex dance notation system. It consists of two rows of symbols. The first row starts with a bracketed '4' over a '4', followed by a sequence of letters and symbols: 'nds', 'nds', 'dsd', 'Y', 'nsds', 'Y', 'nsds', 'Y'. Above these are various symbols including double vertical bars, upward arrows, and a circled 'x'. The second row continues the sequence: 'nsdd', 'Y', 'ndss', 'Y', 'D', 'D', 'SD', 'D', followed by a large closing bracket and 'nx'. Above the second row are more symbols including double vertical bars, upward arrows, and a circled 'x'.

Urâtelul (Csufos)

Se dansează în ambele direcții în așa fel încât la terminarea măsurii a IV-a se ajunge în poziția inițială de pornire. Muzica se reia de la început numai după patru cicluri de dans (16 măsuri).

MĂSURA I – orientare către punctul 1, pasul spre punctul 3

- optime: săltare pe piciorul stâng
- optime: bătaie în acord cu piciorul drept
- optime: „săltare-pas” cu piciorul stâng
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul drept
- optime: pas mic cu piciorul stâng
- optime: bătaie ștearsă (în acord) cu piciorul drept
- optime: pas mic cu piciorul stâng, piciorul stâng alăturându-se de piciorul drept cu un ușor pinten
- optime: pauză

MĂSURA II – pe loc

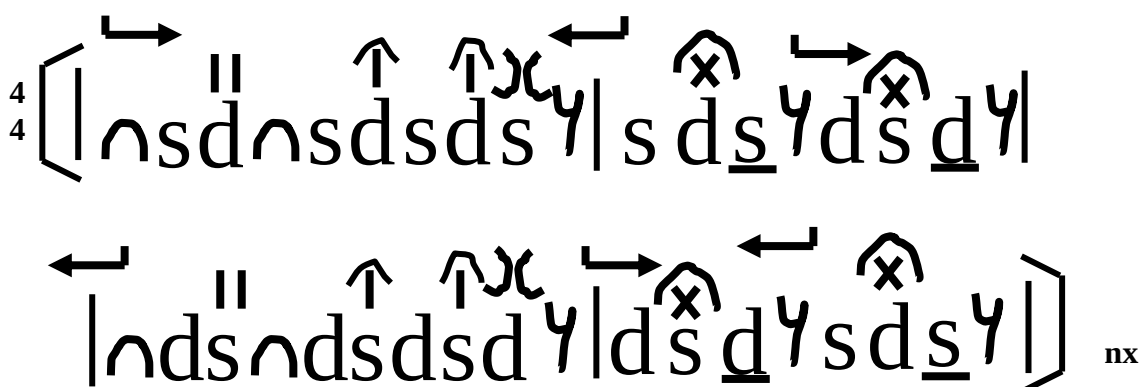
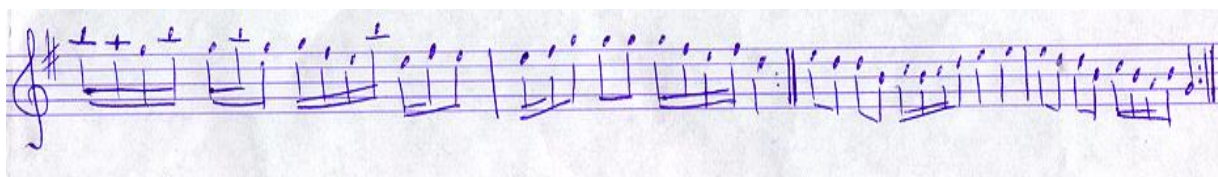
- optime: pas cu piciorul stâng către punctul 7
- optime: pas încrucișat în spatele piciorului stâng cu piciorul drept către punctul 7
- optime: pas pe loc cu piciorul stâng/ **poate fi și pas mărunt**
- optime: pauză
- optime: pas cu piciorul drept spre punctul 3
- optime: pas încrucișat cu piciorul stâng în spatele piciorului drept
- optime: pas cu piciorul drept pe loc (!)/ **poate fi și pas mărunt**
- optime: pauză

MĂSURA III – orientare către punctul 1, pasul spre punctul 7

- optime: săltare pe piciorul drept
- optime: bătaie în acord cu piciorul stâng
- optime: „săltare-pas” cu piciorul drept
- optime: bătaie ștearsă cu piciorul stâng
- optime: pas mic cu piciorul drept
- optime: bătaie ștearsă (în acord) cu piciorul stâng
- optime: pas mic cu piciorul drept, piciorul drept alăturându-se de piciorul stâng cu un ușor pinten
- optime: pauză

MĂSURA IV – pe loc

- optime: pas cu piciorul drept spre punctul 3
- optime: pas încrucișat cu piciorul stâng în spatele piciorului drept
- optime: pas cu piciorul drept pe loc (!)/ **poate fi și pas mărunt**
- optime: pauză
- optime: pas cu piciorul stâng către punctul 7
- optime: pas încrucișat în spatele piciorului stâng cu piciorul drept către punctul 7
- optime: pas pe loc cu piciorul stâng / **poate fi și pas mărunt**
- optime: pauză



Ruseasca din Becas.

Se dansează în lanț, și se înaintează mult față de celelalte dansuri descrise până acum în direcția opusă înaintării acelor de ceasornic. Ritmul dansului se mărește de la un moment dat.

MĂSURA I – orientare către punctul 1, pasul spre punctul 3

- optime: săltare pe piciorul stâng
- optime: pas-bătaie (pas accentuat) în acord cu piciorul drept
- optime: „săltare-pas” cu piciorul stâng
- optime: pas-bătaie (pas accentuat) cu piciorul drept
- optime: pas mic cu piciorul stâng
- optime: pas-bătaie (pas accentuat) cu piciorul drept
- optime: pas mic cu piciorul stâng, piciorul stâng alăturându-se de piciorul drept cu un ușor pinten
- optime: pauză

