

# Jugo



**Opstilling** Et vilkårligt antal dansere i kreds - man danser ikke som par. Kredsen laver en dobbeltkreds. Det vil sige, at man giver hænder til naboens nabo. Denne fatningen sker foran naboens mave. Højre arm er under naboens arm - og venstre arm har man over den anden nabos arm.

**Trin** Gangtrin og jugo-hop

---

## 1. del Kreds til højre, venstre, højre og venstre

1-4 7 gangtrin til højre (start på højre fod). På det 8. trin sætter man venstre fod til højre fod.

5-8 Ovenstående gentages til venstre. Start med venstre fod og på 8. trin sættes højre fod til.

1-8 Ovenstående gentages.

---

---

## 2. del Til højre - samle - 1 - 2 - 3 og afvent

---

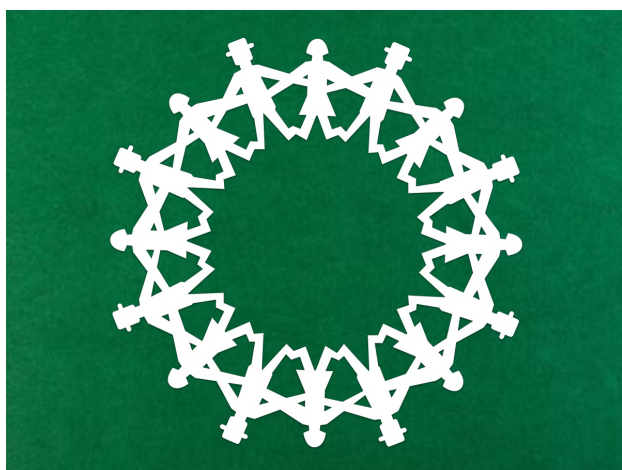
- 9-10 Alle dansere vender front til midten.  
Højre fod sættes til højre og man venter. Venstre fod sættes ved siden ad højre fod og man venter atter.
- 11-12 Højre fod strækkes frem og tåen sættes i gulvet.  
Højre fod strækkes til højre og tåen sættes i gulvet.  
Højre fod sættes ved siden ad venstre fod - hvorefter kredsen venter kort.
- 13-16 Ovenstående gentages.
- 9-16 Ovenstående gentages.
- 

## 3. del Kredsen danser til højre med jugo-hop

---

- 17 Alle hopper ned på højre fod samtidig med, at venstre fod strækkes bagud og overkroppen læner sig ind over højre fod.  
Hop derefter ned på venstre fod samtidig med, at højre fod strækkes fremad og kroppen rettes op.
- 18-24 Hoppene fra takt 17 dances yderligere 7 gange. Samtidig bevæger kredsen sig sidelæns til højre.
- 17-24 Ovenstående gentages.
- 

Dansen fortsætter, så længe man har lyst.



## Mere info og flere danse

Læs mere om denne dans på  
<http://løsblad.dk/jugo>

Er du på udkig efter folkedanse fra ind-og udland? På hjemmesiden [løsblad.dk](http://løsblad.dk) finder du et arkiv med en lang række danse. Der er både nemme og svære danse. Gå på opdagelse og find nye danse til jeres danseaftner.