

MAGYAR TÁNC

Tornavizsgálóinkról, tornaünnepélyeinkről ma már alig maradhat el a magyar tánc, különösen ott, ahol fiúk és leányok együttesen mutatják be a testgyakorlásban tett haladásukat. A magyar ruhában lejtett magyar tánc azonkívül, hogy legjobb propagálója lesz tornaünnepélyünknek, a tanulóra nézve is hasznos, mivel a mai magyar községek táncai lassankint vagy behódolnak a nyugati táncoknak, vagy az egyszerű ide-odatopogós csárdásban merülnek ki, amey lehet ugyan szép, ha módjával járják, de nem lehet alkalmas a huzamosabb ideig való táncra.

A magyarság táncairól már az ősi időkből is vannak följegyzéseink. Ujabbán azonban meglehetősen háttérbe szorult nemzeti táncunk a már említett oknál fogva s egészen a legújabb időkig meg kellett elégednünk azzal, hogy a vezető ősi magyar tánc, a csárdás, a körmagyar és a palotás. A magyar táncok körül keletkezett zavarokat végre Réthei Prikkel Marián 1924-ben megjelent műve tisztázta. Azóta tudjuk, hogy a magyarság minden időben táncos nemzet volt, s a régi időkből nem kevesebb, mint hatvan táncnév maradt reánk, hogy csak a legismertebbeket említsük: a bojnyik, bundás, cicke, csörgő, dobogós, egeres, egyes, forgó, keringő, gombostü, gyertyás vagy szövétnekes, hajdu, hármas, ingerkedő, juhász, kalamajka, kardos, kállai kettős, kerék, kopogó, kozák, lapockás, lassu vagy sétáló (andalgó), lejtős, pajkos, palotás, oldalgós (tétovázó) lengyel vagy változó, menyasszony, menyegzős, parolás, sátoros, süveges, tapsi, ugrós, friss vagy szapora, vankosos vagy párnás, verbung vagy verbunkos, stb.

E táncok mozdulatai a következők voltak: kezek csattantása, derék hajladozása, bukkanások, felugrások, dobbantások és topogás, bokázás, lábak cifrázó hányása, magánfordulások, táncosnő forgatása, kerengés, párváltás, stb.

Ezekből a régi magyar táncokból állítottunk össze itt egy csoporttal, amit tornavizsgálókon, tornaünnepélyeken bármilyen foku iskolában lehet mutatni.

(Felvonulás arc párokban kézfogással vállmagasságban. Elvonulás tizesével egyenes arcsorban. Alapállás, Hátra arc. A tanulók tizesével, kézfogással arccal a közönség felé állanak. A sorok szélén állók szoknyájukat szélesre kitarthatják.)

Zene csárdás. Az első négy ütem mindig szünet, ötödikre kezdés. Az Andalgó lassabb ütemben, a Kisharang ugyanígy, a Torborzó üteme pattogóbb, a Friss gyorscsárdás.

I. Andalgó.

1. Andalgó jobbra, andalgó balra, andalgó jobbra; — bokázó. (Fejfordítás és törzshajlítás a menetirány felé.)
2. Andalgó balra, andalgó jobbra, andalgó balra; — bokázó.
3. Tétovázó. (A tizes sor közepén kettéválik, a baloldalon álló

- öt táncos negyedfordulattal balra, ballábbal, a jobboldalon álló öt táncos negyedfordulattal jobbra, jobblábbal indul.)
- Előre 3 tétovázó lépés félkörbe, utána 1 magánforgóval félfordulat hátra.** (A magánforgónál a baloldali sor jobblábat lendít és utána jobblábbal toppant. A jobboldali sor ballábat lendíti és utána ballábbal toppant. A közönség felé eső kéz tarkón, a másik a szoknyát fogja.)
4. **Tétovázó.** Előre 3 tétovázólépés félkörben, 1 magánforgóval félfordulat hátra, a baloldali sor ballábat lendít és utána ballábbal toppant, a jobboldali sor jobblábat lendíti és utána jobblábbal toppant. (A közönség felé eső kéz tarkón, a másikkal szoknyafogás.)
(A magánforgónál valamennyi pár egymásfelé fordul, egymással szemben.)
5. **Kitartó-csalfa.** A három belső pár helyben kitartót táncol (kétszer tétovázóval egymásfelé eső lábbal indulva helycsere), utána **emelkedő jobbra, emelkedő balra.** (Közben jobb kézfogás magasan tartva, balkézzel szoknyafogás a kitartónál). (Az emelkedőnél a kézfogás elengedve páros karkulcsolás, a könyök vállmagasságban tartva.)
Ezzel egyidejűleg a két szélső pár **csalfát** táncol. **Három tétovázó lépés külső lábbal kezdve helyre, utána bokázó három tétovázó lépés külső lábbal kezdve helyre, utána bokázó.** (A csalfánál az egymás felé eső kézzel kézfogás magasan tartva, külső kézzel ruhafogás.)
6. A 2-ik és 4-ik pár **csalfa előre, bokázó,** az 1. és 5-ik pár ugyanezen időben **csalfa hátra, bokázó,** a középső pár helyben **csárdás.** (Két csárdáslépés jobbra, kettő balra, kezek csipőn, utána 8 rendes lépéssel megkerülik egymást — egymásnak mindig háttal fordulva —, karkulcsolás mint az emelkedőnél.)
7. A középső párok **csalfát** táncolnak előre, utána **bokázót.** A 2-ik és 4-ik párok helyben **csárdást** járnak, a két szélső pár is **helyben csárdást** jár.
8. Valamennyi pár **csalfával** helyre táncol.
9. Az összes párok **helyben csárdást** járnak, a fordultnál a nyolcadik lépést arccal a közönség felé egyenes sorban állva fejezik be.

II. Kisharang.

1. Valamennyien **jobblábbal toppantó** és egy kissé jobbra lépés, két számolásig kitartás, majd 3-ra ballábat, illetve **térdet jobbhoz hajlítani (ingó).** (Az első mozdulattal a jobbkezt lendül a fej fölé, a bal csipőre, utána a balkéz lendül a fej fölé, a jobb csipőre.) **Jobblábbal toppantó, bal térdhajlítás. Ballábbal toppantó, jobb térdhajlítás.**
2. A két szembenálló sor **jobblábbal toppant,** majd egy **forgó**

- lépéssel középre perdülve jobbkezet nyujt egymásnak (magasan tartva.)
3. Az 1-es párok balra, a 2-es párok jobbra, a 3-as párok balra, a 4-es párok jobbra, az 5-ös párok balra 6 kisharang 7—8-ra bokázó.
 4. A baloldalon álló párok toppantanak, ballábat lendítve egy egész fordulatot végeznek, jobbkarjuk alatt (kézfogás marad.) Bokázó.
 5. A jobboldalon álló párok toppantanak, jobblábat lendítve egy egész fordulatot végeznek, balkarjuk alatt (kézfogás marad). Bokázó.
 6. Minden pár 6 kisharanggal helyre táncol, a középre, bokázó.
 7. A baloldalon álló párok toppantanak, ballábat lendítve egy egész fordulatot végeznek, jobbkarjuk alatt (kézfogás marad). Bokázó.
 8. **Páros-forgó-bokázó.**
(Jobbkézrel átkarolják egymást, balkéz a fej fölött, a páros forgó két lejtővel történik. Ezzel a páros forgóval az 1-es és 5-ös párok az eredeti irányba, arccal a közönség felé állanak meg, a 2-es párok balra, a 3-as párok jobbra, a 4-es párok pedig balra fordulva állanak meg egymás mellett, a baloldalon állók jobbkézrel átkarolják társukat, a jobboldalon állók balkezüket társuk jobb vállán tartják. A baloldalon állók balkezüket csipőn, a jobboldalon állók jobbkezüket csipőn tartják.)

III. Toborzó.

1. Minden pár helyben csárdást kezd. (Kéztartás: jobbkézrel átkarolják egymást, balkéz, a fej fölött, 2 csárdás lépés egymástól kifelé, 2 csárdás lépés egymás felé, 1 toppantó, ingó egymástól kifelé, külső kéz lendül a fej fölé, 1 toppantó ingó egymás felé, belső kéz lendül a fej fölé.)
2. Minden pár helyben csárdást kezd. (Kéztartás: jobbkézrel átkarolják egymást, balkéz, a fej fölött.) 2 csárdás lépés egymás felé, 2 csárdás lépés kifelé, 1 toppantó ingó egymástól befelé, külső kéz lendül a fej fölé, 1 toppantó ingó egymástól kifelé, külső kéz lendül a fej fölé.
3. 1 toborzó előre, bokázó, 1 páros forgó, bokázó.
(Jobbkézrel átkarolják egymást, balkéz a fej fölött, a páros forgó két lejtővel történik. Ezzel a páros forgóval a külső (1-es, 5-ös) párok az eredeti irányba, arccal a közönség felé állanak meg, a 2-es párok balra, a 3-as párok jobbra, a 4-es párok balra fordulva állanak meg egymás mellett. A baloldalon állók jobbkézrel átkarolják társukat, a jobboldalon állók balkezüket társuk jobb vállán tartják. A baloldalon állók balkezüket csipőn, a jobboldalon állók jobbkezüket csipőn tartják.)

4. Ismétlése a 2-es és 3-as résznek, de a toborzóban minden pár az előtte táncoló pár helyére érkezik. (Az egész 4. rész háromszor ismétlődik.) Tehát összesen 6 toborzó. A hatodiknál mindnyájan a körben levő eredeti helyükre érnek, de arccal mindnyájan a közönség felé vannak. A páros forgó után a párok szétválnak, egymás mellett állnak, külső kéz csipőn, a másikkal szoknyafogás.

IV. Friss.

1. Belső lábbal 4 dupla kivágó.
2. Külső lábbal 2 lejtő kifelé.
3. Cifra toppantóval külső láb kezd.
4. Orsó külső lábbal és fél kisharang külső lábbal kezdve.
5. Külső lábbal 2 lejtő kifelé, cifra toppantóval belső láb kezd, orsó külső lábbal és fél kisharang külső lábbal kezdve. (Kéztartás: külső kéz csipőn, a másikkal szoknyafogás végig.)
6. Csipőn. Mérges (jobblábbal kezdve), egy cifra toppantóval balláb kezd.
7. Csipőn. Mérges (ballábbal kezdve), egy cifra toppantóval jobbláb kezd.
8. Külső kéz szoknyafogás, belső csipőn. Szaporázó egymástól kifelé, majd egymásfelé.
9. Magánforgó (külső láb lendül.) A párok szembe fordulnak, bokázó.
10. 1 szaporázó, jobbláb kezd, jobbra, 1 szaporázó bal láb kezd, balra, 1 szaporázó, jobbláb kezd, jobbra, 1 szaporázó balláb kezd, balra.
11. Kézfogás (mint kitértőnél), szabadkéz csipőn. Helyben (tekintet lefelé) 7 cifra, 8-ra zárni ballábbal.
12. 7 kisharanggal (félkörben) egymás mellé fordulnak, 8-ra balláb zár.
13. Toppantó forgólépéssel, helyesere — bokázó. (Amerre fordulnak, az a kéz lendül tarkóra, a másik csipőre kerül. A bokázónál egymás felé néznek. A fordulónál a jobb oldalon álló ballábbal kezdi a forgólépést és a térd előtt végzi.)
14. A 13. ismétlése, de a jobboldalon álló térd előtt balra kezdik a forgólépést és a bokázónál egymást átkarolva állnak meg, külső kéz csipőn.
15. Az 1-es párok négy hátrahányót végeznek, az 5-ösök ugyan csak 4 ilyen lépéssel előre jönnek. Ezzel egyidőben a 2-es, 4-es és 3-as párok 2 lejtővel egymás felé, a középre egymás mögé kerülnek.
16. Egyszerű kivágóval (előre, illetve hátra haladva) megalakítják az eredeti tízes sorokat. (A 3-as sorok a saját helyük vonalán mennek jobbra, illetve balra 4 egyszerű kivágóval; ugyanakkor a 2-esek 2 kivágót tesznek balra és

2-t oldalt. Az 1-esek 4 kivágóval hátra, az 5-ösök 2 lejtő lépéssel 2 kivágóval mennek oldalt rézsut előre, a 4-esek 2 kivágót tesznek előre és 2-öt helyben. (Amelyik pár már beérkezett az eredeti arcvonalban helyére, az helyben végzi addig a kivágót, míg mindnyájan egy sorba kerülnek.)

17. A tizes sorok kézfogással állanak egyenes vonalban. A karok kereken tartva, (girland) kézfogással 2 csárdás lépés jobbra, utána 2 csárdáslépés balra, 1 magánforgó jobbra, 1 magánforgó balra. (Mind a két magánforgónál jobbkéz csipőn és balkézrel a szoknyát jó szélesen kitarítani.) 1 páros forgó lejtővel, 1 toppantó lépés jobbra kilépőállás (kézfogás). Testsúly visszahelyezés a ballábra, törzsfordítás és hajlítás erősen balra, mind a két kéz a bal csipőhöz kerül, — innen testsúly áthelyezés erős lendülettel és toppantással a jobblábra — kis törzsfordítás jobbra — fejfordítás a közönség felé — jobbkéz magasan a fej fölött, balkéz csipőn. (v. Ö. Gy.)

F A P U S K A G Y A K O R L A T O K

A gyakorlatokat tervezte Szegszárdy Boldizsár, Tanárképző Főiskola gyak. polgári iskolájának test. nev. tanára. Bemutatta a szegedi Szt. Imre hg. m. kir. állami polg. fiúiskola minta szakasza a finn-magyar tornászviadalon, Budapesten, 1933 február hó 3-án.

I. GYAKORLAT.

Kiindulási állás: Vállazott puská. (Vigyázz állás).

I. kép: 1, 2, 3, 4. mozdulatok:

1. Nyolcad fordulat jobbra (jobb sarkon) bal lépőállásba oldalt, egyidejűleg tuslendítés mellső rézsutos mélytartásba és bal kézfogás a töltényszekrény felett (puskatusa a nyolcad fordulatot nem teszi meg.)
2. Balláb zárás a szögállásba és jobb kézcsusztatás (a szíjon) a váll fölé.
3. Nyolcad fordulat balra (bal sarkon, eredeti irányba) jobb lépőállásba hátra, egyidejűleg puskalendítés mellső rézsutos mélytartásba (mint a kéznél,) jobb kézfogás a tusa nyakon (tusa a jobb hónalj alatt),
4. Puskalendítés felső függőleges tartásba (szíj balkéz fele néz.)