

# Anam Cara - Balance

Capo 2.

1. e D e D  
A - nam Ca - ra A - nam Ca - ra

3. e D e D A e  
A - nam Ca - ra A nam Ca - ra

2. e D  
A - nam Ca - ra

4. D A e  
A nam Ca - ra

The musical score is written on two staves in treble clef with a key signature of two sharps (F# and C#) and a 4/4 time signature. The first staff contains the first two parts, and the second staff contains the last two parts. Chords are indicated by letters 'e' and 'D' above the notes. Lyrics are written below the notes.

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