

STEGBESKRIVNINGAR

Alla steg som börjar med vänster fot = vänster steg.

Alla steg som börjar med höger fot = höger steg.

Skall steg utföras annorlunda än här nedan beskrivits, finns det angivet i respektive dansbeskrivning. (*Olika riktning m.m.*)

Ytterfot

Alltid vänster fot för kavaljer, alltid höger fot för dam.

Innerfot

Alltid höger fot för kavaljer, alltid vänster fot för dam.

Gångsteg

Steg som förekommer vid vanlig rytmisk gång.

Springsteg

Steg med lätt svikt och dansas på fotbladet

Schottissteg (Modern) 4/4-takt

Taktdel 1, Ytterfot ett kort steg fram, **taktdel 2**, sätt innerfot intill, **taktdel 3**, ytterfot ett kort steg fram, **taktdel 4**, ett litet hopp på ytterfot.

Schottissteg (Gammal) 2/4-takt

Taktdel 1, Ytterfot ett kort steg fram, **taktdel 2**, sätt innerfot intill, **taktdel 1**, ytterfot ett kort steg fram, **taktdel 2**, för innerfot förbi ytterfot. Lätt svikt i knäna.

Snoasteg

Gångsteg med lätt svikt i knäna.

Polkasteg 2/4-takt

Taktdel 1, ytterfot ett kort steg åt sidan, sätt innerfot intill, **taktdel 2**, ytterfot ett kort steg åt sidan, lyft innerfot (*klar till nästa steg*).

Dalsteg

Taktdel 1, ytterfot ett kort steg fram med lätt knäböjning, **taktdel 2 och 3**, för innerfot framåt-uppåt med sträckt vrist, för innerfot tillbaka.

Hambosteg, Kavaljer

Taktdel 1, med vridning mot damen sätt innerfot ett kort steg fram, **taktdel 2**, med fortsatt vridning sätt i ytterfot, **taktdel 3**, fortsatt vridning och sätt ner innerfotens tår som ett tådopp intill ytterfotens häl. Hambosteget skall tas på ett varv medsols.

Hambosteg, Dam

Taktdel 1, Vridning mot kavaljer, lätt nigning på innerfot och tådopp med ytterfot intill innerfotens häl, **taktdel 2**, medsols vridning och ytterfot ett kort steg fram, **taktdel 3**, fortsatt vridning, sätt innerfot ett kort steg fram, samtidigt föres ytterfot bakåt

Valssteg

Taktdel 1, Ytterfot ett långt steg fram, **taktdel 2**, innerfot ett kortare steg något framåt höger, **taktdel 3**, ytterfot flyttas intill innerfot.

Mazurkasteg

Upptakt, hopp på innerfot, **taktdel 1**, ytterfot åt sidan, **taktdel 2**, innerfot intill ytterfot, **taktdel 3**, innerfot åt sidan med vändning ett halvt varv medsols.

Druffsteg

Långa sammanbundna polkasteg utan hopp, istället för hopp en lätt nigning.

Fryksdalssteg

Taktdel 1, sätt i ytterfot ett litet steg framåt, **taktdel 2**, sätt innerfot intill samtidigt som ytterfot lyftes och föres framåt, **taktdel 3**, gör ett litet hopp på innerfot och för ytterfot bakåt i jämnhöjd med ankeln.

Sidsteg

Sätt ytterfot ungefär en fotlängd åt sidan, sätt innerfot intill.

Tresteg

Taktdel 1, sätt ytterfot ett steg framåt, **taktdel 2**, sätt innerfot intill ytterfot i jämnhöjd med ytterfotens häl, **taktdel 3**, sätt ytterfot ännu ett kort steg fram.

Vippsteg

Ett obetydligt hopp på ytterfot, samtidigt som innerfot lyftes från golvet och föres rakt ut åt sidan.

Hoppsasteg

Steget börjar på upptakt, då man efter ett litet hopp på innerfot, lyfter ytterfot något åt sidan. **På nästa takts första taktdel** sätt i ytterfot. **taktdel 2**, flytta innerfot intill ytterfot, **taktdel 3**, ett steg på stället med ytterfot, **taktdel 4**, vila på ytterfot och lyft innerfot något åt sidan, klart till nästa steg som då börjar med innerfot. Steget dansas med små rörelser, antingen framåt eller runt i omdansning.

Klack- och tåsteg

Lätt svikt på ytterfot samtidigt som innerfotens klack sättes i framåt, sätt innerfot intill ytterfotens klack som tåstöd.

Bayousteg

Taktdel 1, sätt ytterfot åt sidan, **taktdel 2**, sätt innerfot bakom ytterfots häl, **taktdel 3**, sätt ytterfot i kors framför innerfot, **taktdel 4** = vila.

Galoppsteg

Sätt ytterfot ett kort steg fram med tån pekande i dansriktningen, sätt innerfot intill ytterfots häl vinkelrätt mot ytterfot.

Hoppsteg

Taktdel 1, sätt i ytterfot, **taktdel 2**, gör ett litet hopp på samma fot, **taktdel 3**, sätt i innerfot, **taktdel 4**, gör ett litet hopp på samma fot.

Knäfall

Vänster fot isättes ett kort steg framåt, gå ner på höger knä utan att flytta foten. Rak i ryggen och ledig hand i sidan.

Do-si-do med "egen" partner

Paret vända mot varandra, **kavaljer med ansiktet i dansriktningen** och **dam med ansiktet mot dansriktningen**, gå förbi varandra med fyra gångsteg (*möts höger axel mot höger axel*) backar förbi varandra med fyra gångsteg (*möts vänster axel mot vänster axel*).

Do-si-do med "grannen"

Paret vända mot varandra, **kavaljer med ansiktet mot dansriktningen** och **dam med ansiktet i dansriktningen**, gå förbi varandra med fyra gångsteg (*möts vänster axel mot vänster axel*) backar förbi varandra med fyra gångsteg (*möts höger axel mot höger axel*).

Balancesteg

Balancesteg kan utföras både framåt, bakåt och i sidled.

Vänster balancesteg: Ett steg framåt på vänster fot, sätt höger fot intill utan tyngdöverföring, häv på tå sänk vänster häl och böj lätt i knät.

Höger balancesteg: Som ovan men med början på höger fot.

Svingsteg eller hurresteg

Valsfattning, stående något till vänster om varandra, hastig omdansning då kroppstyngden överföres på höger fot under små rörelser, vänster fot hålles bakom höger och skjuter på för att ge fart.

Engelska steg

Vänster fot isättes bakom den högra och gör ett litet hopp på plats under det högra foten lyftes och föres bakom vänstra, sedan gör höger fot ett hopp framåt under det den vänstra foten lyftes o.s.v. Detta göres så att man under en takt hinner med två sådana steg med vänster och höger fot.

Blekingsteg

Med ett hopp isättes båda fötterna på en gång med hela fotsulan i golvet och tårna rakt framåtriktade, vänster fot framför den högra. Med ett nytt hopp byter fötterna plats o.s.v. Det framflyttade benets knä sträckt och kroppstyngden vilar på det bakre något böjda benet. Steget benämnes höger eller vänster Blekingsteg beroende på den fot varpå kroppstyngden vilar. Armarna skall följa benens rörelse.

Jiggsteg (dansas i 2/4 eller 4/4-takt)

Jiggstegen liknar hoppstegen men med den skillnaden att kroppen något vaggas över åt den isatta fotens håll. Böjningen sker i veka livet.

Beskrivningarna delvis hämtade ur Svenska Folkdanser 1964-års utgåva

FATTNINGSBESKRIVNINGAR och UTGÅNGSSTÄLLNINGAR

Bilderna hämtade ur "Gillesdanser i Norden"



Utgångsställning: Parvis i öppen ring

Vid uppställning parvis i öppen ring står de dansande uppställda par efter par vända i dansriktningen (*motsols*)



Utgångsställning: Parvis i sluten ring

Paren bildar en sammanhängande ring, damen står till höger om kavaljeren där ej annat anges



Ledig hand i sidan

Handen på höften med fingrarna framåt liknande "höfter fäst".



Enkel handfattning

Damen lägger vänster hand i kavaljerens höger hand, armarna böjda, händerna i axelhöjd, **alltid** ledig hand i sidan om inget annat angives.



Enkel midjefattning

Kavaljeren lägger höger arm om damens midja, damen lägger vänster hand på kavaljerens högra axel, ledig hand i sidan.



Valsfattning

Kavaljeren lägger höger arm om damens midja och fattar med vänster hand damens högra hands fingrar, eller lägger damen sin högra hand i kavaljerens vänstra hand, armarna sträcker utåt, något böjda, händerna i axelhöjd, damen lägger vänster hand på kavaljerens höger överarm, i axelhöjd.



Hambrofattning

Damen lägger händerna på kavaljerens överarmar, kavaljeren lägger sin högra arm om damens midja och sin vänstra hand om damens högra armbåge.



Polkafattning eller mazurkafattning

Samma som valsfattning med den skillnaden att kavaljeren med bibehållen fattning sätter vänster hand i sidan.



Dubbel midjefattning

Kavaljeren fattar med båda händerna om damens midja, damen lägger sina händer på kavaljerens axlar, armarna något böjda.



Dubbel handfattning

Damen lägger sina händer i kavaljerens händer, armarna något böjda.



Armarna i kors

Armarna i kors vilande mot bröstet, den högra handen vilande mot den vänstra överarmen medan den vänstra handen föres under den högra överarmen och låser fattningen



Armkroksfattning

Höger armkrok: Var och en fattar med högra armen böjd om den andres höger arm, ledig hand i sidan

Vänster armkrok: Samma fattning men med vänster arm.

Bild saknas

Varsoviennefattning (eller skridskofattning)

Kavaljeren står snett till vänster bakom damen. Damen har händerna i axelhöjd och kavaljeren fattar damens vänster hand med egen vänster hand och damens höger hand med egen höger hand.



Korsfattning bakom ryggen

Kavaljeren sträcker höger arm bakom damens rygg, under hennes vänstra arm och fattar hennes högra hand. Damen sträcker vänster arm bakom kavaljerens rygg, över hans högra arm och fattar hans vänstra hand



Korsfattning framför

Kavaljeren sträcker höger arm framför damen, under hennes vänstra arm och fattar hennes högra hand. Damen sträcker vänster arm framför kavaljeren, över hans högra arm och fattar hans vänstra hand.



Liksiktig fattning

Både dam och kavaljer fattar med höger arm om varandras midja och lägger vänster hand på dam respektive kavaljers axlar.



Kedja

Den bildas när kavaljer och dam i motsatt riktning går förbi varandra, så att kavaljeren går växelvis utanför och innanför mötande dam - samt dam växelvis innanför och utanför mötande kavaljer och fattar varandras vänster respektive höger hand.

Bild saknas

Slinger

Samma som kedja men utan handfattning



Kringelfattning

Bildas i slutet ring genom att kavaljeren lägger sina händer på damernas axlar, damerna lägger sina händer på yttersidan av kavaljerernas axlar.



Tumgrepp

Paret fattar varandras högerhänder, = **höger tumgrepp**, sätter tummarna mot varandra så att tummarna pekar uppåt, övriga fingrar slutes om varandras händer, böj i armbågarna.

Paret fattar varandras vänsterhänder, = **vänster tumgrepp**, i övrigt lika som ovan.



Kors

Bildas så att fyra personer fattar om bacomvarandes handled, sträckta armar. Då fattningen sker med höger hand benämns den **högerkors** och med vänster hand **vänsterkors**.

