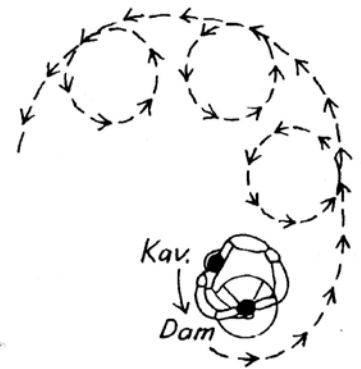


BAKMES

POLSKA FRÅN JÄMTLAND SOM DEN DANSAS I SFV

- Fattning** Slutten fattning nr 4A. Kavaljer och dam står dock vända i dansriktningen snett mot varandra i en öppen vinkel. De bör ej stå för nära varandra, eftersom fattningen skall tillåta det inbördes förskjutna rörelseschemat.
Tidigare dansade man utan handfattning med ledig hand i sidan.
- Allmänt om dansen** Bakmes dansas med upprepade bakmessteg motsols inom paret. Som vilsteg kan gångsteg (öppen fattning nr 1A) användas. Enligt tidigare SFV-tradition har Bakmesen dansats i kombination med "Syvskrit".
- Utförande** Bakmessteget är en sekvens av fem steg och dansas enligt följande schema (tyngdpunkt på kursiverat steg).
Kavaljer: *båda, vänster-höger-vänster, höger*
Dam: *vänster-höger-vänster, höger, båda*
Kavaljer svänger ett varv motsols baklänges, medan damen svänger ett varv motsols framlänges. Under ett varv förflyttar sig paret även framåt i dansriktningen (se skiss). Kavaljer och dam dansar alltså samma steg men med förskjutning i steget. Kavaljer *börjar* och dam *slutar* med båda fötterna i golvet.
- Detaljbeskrivning**
Kavaljer:
Med ett markerat hopp sätter kavaljeren båda fötterna i golvet och vrider sig något åt vänster med ett kort fotombytessteg, vänster-höger-vänster. Kavaljeren fortsätter vridningen med ett ganska långt, mjukt steg på höger fot baklänges i stora ringens dansriktning. Vridningen fullföljs genom att båda fötterna med ett hopp på nytt sätts i golvet = *början på en ny stegsekvens*.
Dam:
Damen börjar med fotombytessteg, vänster-höger-vänster, som bör dansas flygande, snabbt och högt på tå. Därefter följer ett mjukt hopp på höger fot. Damen avslutar varvet genom att med ett något markerat hopp sätta båda fötterna i golvet = *avslutning på en stegsekvens*.
- Notis om dansen** SFV:s Bakmes är en polskevariant från Jämtland och Dalarna, där den dansats ganska allmänt. Den dansas motsols baklänges inom varje par vilket givit namnet. Den synes vara specifik för SFV och har dansats i föreningen sedan omkring 1910 till två norska melodier, "Vosserullen" 1 och 2. Musiken finns nedtecknad i *Olles melodier*.
Enligt tidigare SFV-tradition har Bakmes dansats i kombination med Syvskrit, som SFV-aren Måns Dalsjö lärde ut på Uttringe på 1930-talet.



Rörelseschema i Bakmes

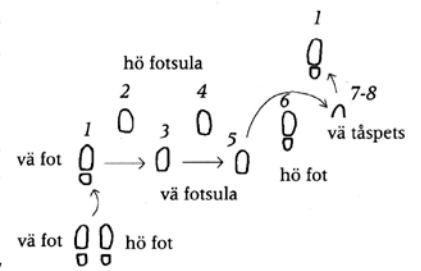
SYVSKRIT

(ETT DANSKT STEG: "SJU STEG")

Fattning Öppen fattning nr IA, men för att kunna utföra steget bredvid varandra står kavaljer och dam något längre ifrån varandra än vad som är vanligt. Ledig hand i sidan.

Allmänt om steget Syvskrit dansas med snabba steg. Steget dansas från vänster till höger enligt schemat: vä 1 – hö 2 – vä 3 – hö 4 – vä 5 – hö 6 – vä 7 + ett moment vila 8 = en stegsekvens. Siffrorna betecknar här steg, ej taktdelar.

På 1 förs vänster fot något framåt-inåt mot ringens mitt, 2 t.o.m. 7 dansas snett framåt-utåt. Två stegsekvenser dansas alltid i följd (se skiss).

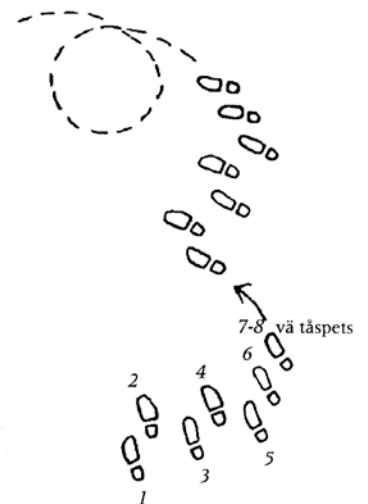


Principskiss

Utförande Med ben och vrist sträckta beskrivs med vänster fot en liten halvcirkelformad rörelse framåt motsols, innan den på 1 sätts i golvet. På 2 sätts högra fotens fotsula i golvet, (se principskiss) och följs av vänstra fotens fotsula, som sätts i kors bakom höger fot 3. Sedan följer ett nytt höger-vänster-steg 4-5 och därpå ett högersteg 6, där hela högra foten sätts i golvet, och vänster fot förs snett framför höger fot, och vänster tåspets bara snuddar lätt vid golvet på 7, vila på 8. Då skall tyngdpunkten ligga på höger fot, och vänster ben och vrist hållas sträckta. (En stegsekvens 1-8).

Samma inledande rörelse med vänster fot, som beskrivits ovan, upprepas, och en ny stegsekvens dansas = vä båge 1 – hö 2 – vä 3 – hö 4 – vä 5 – hö 6 – vä över hö 7 – vila 8 i position 7.

När andra stegsekvensen är dansad, tar paret omedelbart slutet fattning nr 4A, och med appell på båda fötterna för kavaljeren börjar båda med bakmessteget. Kavaljer och dam står då vända såsom beskrivs i dansen Bakmes.



Två stegsekvenser