



SVENSKA FOLKDANSENS VÄNNER

STEGVALS

EN BAKMES FRÅN JÄMTLAND

Fattning Kavaljer och dam står vända mot och något till vänster om varandra med vänster hand i vänster hand. Höger arm förs innanför den andres vänstra arm, och båda fattar med höger hand om partners midja, vänstra sidan.

Allmänt om dansen Stegvals dansas parvis medsols runt. Steget utförs med en mjukt pendlande rörelse av höger ben med vänster fot i golvet under pendlingarna.

Utförande på stället *Kavaljeren* börjar med att sätta höger fot i golvet ett steg *framåt* på första takt delen (I – se skiss). Därefter görs en lätt tåhävning på höger fot på andra takt delen, medan vänster fot samtidigt lyfts en aning från golvet. Vänster fot sätts i golvet på tredje takt delen (II), samtidigt som höger fot påbörjar pendlingen bakåt på följande takt.

Höger fot sätts i golvet ett steg *bakåt* på första takt delen (III). Därefter görs en lätt tåhävning på höger fot på andra takt delen, medan vänster fot samtidigt lyfts en aning från golvet. Vänster fot sätts i golvet på tredje takt delen (II), samtidigt som höger fot påbörjar pendlingen *framåt*.

Dam börjar med höger fot *bakåt* (I – se skiss) och dansar för övrigt som kavaljeren men i motsatt riktning med höger ben.

Observera att vänster fot lyfts och sätts ned på samma plats medan höger ben pendlar.

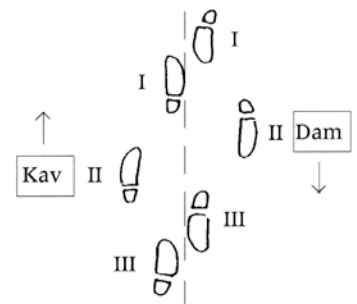
Det går åt två takter för dessa moment, vilka upprepas genom hela dansen. När de dansande kommit in i rytmen börjar de dansa runt, ett varv på två takter.

Utförande runt Kavaljeren är vänd i dansriktningen, när första steget dansas. Paret vrider sig successivt runt medsols under stegen. För att kunna dansa runt och framåt måste man utföra steget så, att vid steget framåt – med höger fot starkt vriden medsols – vänster fot sätts nära höger fot. Vid steget bakåt lyfts bara vänster fot på stället vid vridningen runt.

Utan att ändra rytm, handfattning eller stegordning kan damen, med kavaljerens hjälp, utföra ett hopp på steget framåt (jämn takt). Hoppet utförs vanligen under åttonde takten, men kan även utföras på annan jämn takt.

Utförande av hoppet Med avstamp på höger fot på första takt delen och med stöd av kavaljerens vänstra hand gör damen ett upphopp på andra takt delen, samtidigt som kavaljeren lyfter damen och vrider sig ett halvt varv. Damen sätter ner vänster fot i golvet på tredje takt delen med en mjuk knäböjning och med ryggen vänd i dansriktningen, varefter hon snabbt för höger fot bakåt i en ny stegvalssekvens.

Just när damen skall hoppa, bör kavaljeren böja litet extra på knäna och spänna armarna för att få kraft att hjälpa henne i hoppet.



Fotförflyttning i Stegvals under två takter för kavaljer och dam

Första takten: I på takt del 1 och 2, II på takt del 3
Andra takten: III på takt del 1 och 2, II på takt del 3



SVENSKA FOLKDANSENS VÄNNER

Notis om dansen

Stegvalsen är en polskedans, en bakmes från Jämtland. Den uppges ha varit populär vid danstillställningar ännu på 1890-talet och har i här beskrivna utförande förekommit såväl i Norge som i vissa jämtlandssocknar.

I SFV har den dansats sedan 1920-talet. Enligt Olle Schager (dansledare i SFV 1948-54) har en jämtlänning berättat att han i sin ungdom brukat dansa en vals exakt lik SFV:s stegvals.

Stegvals dansas numera oftast till "Spel-Olles" melodi "Tiarara" ur *Olles melodier*. Den har tidigare dansats efter melodin "Vapperstavalen" (ur *Lekstugan*, första samlingen, nytryck 1945).