



SVENSKA FOLKDANSENS VÄNNER

STEG

Som allmän regel gäller, att

– om höger fot är i golvet, och vänster fot är lyft, kallas detta steg för högersteg

– om vänster fot är i golvet, och höger fot är lyft, kallas detta steg för vänstersteg.

Musiken till åtskilliga danser, såväl par- som kadriljdanser, är skrivna i 2/4 takt. Av praktiska skäl kan man dock i steg- och dansbeskrivningarna räkna till 4 (åttondels) taktdelar, dvs. 1-å-2-å. Ibland anges i notskrift 4/4 takt, när 2/4 takt avses (*allabreve*-takt). Detta är ett praktiskt skrivsätt för att öka läsbarheten (varje tidsvärde skrivs då som det dubbla för att antalet balkar och flaggor skall bli mindre). *Allabreve* anges med taktbeteckningen ϕ . Skrivsättet förändrar inte den verkliga rytmen.

Blekingsteg 2/4 takt

Vänster blekingsteg

Med ett hopp sätts båda fötterna parallellt med hela foten i golvet och fötterna framåtriktade, vänster fot framför den högra foten.

Höger blekingsteg

Samma rörelse som i vänster blekingsteg men med höger fot framför den vänstra foten.

Båda benen skall vara sträckta och kroppstyngden lika fördelad på båda fötterna.

Exempel: Dans till Fryksdalsmelodi, tur 4.

"Båda-höger"-steg 2/4 takt (4/8 takt)

På *första taktdelen* (åttondelen) isätts båda fötterna med ett hopp (svagt böjda knän).

På *andra taktdelen* vilar den dansande i denna ställning.

På *tredje taktdelen* isätts, med ett litet hopp, höger fot, medan den vänstra foten lyfts uppåt-bakåt (ej för högt), vänster knä böjt.

På *fjärde taktdelen* förblir den dansande i denna ställning.

Exempel: Skånsk kadrilj vid omdansning.

Detta steg har i SFV tidigare kallats dels gotlandssteg, dels hurrsteg. (Omdansningssteg)

Chassésteg 3/4 och 2/4 takt

Fötterna kan föras i sidled, framåt eller runt på stället.

Den ena foten jagar den andra (fr. *chasser* = jaga). Chasséstegets båda moment utförs på en takt del.

I. Chassésteg i *sidled* kallas sidsteg.

Vänster sidsteg:

Den vänstra foten förs åt sidan, varefter den högra foten flyttas intill den vänstra. Stegets längd anpassas till dansen.

Höger sidsteg:

Samma rörelse som i vänster sidsteg men med början på höger fot.

Exempel: Östgotapolska, tur 5 i 3/4 takt.



SVENSKA FOLKDANSENS VÄNNER

II. Chassésteg *framåt* kallas galoppsteg.

Vänster galoppsteg:

Den vänstra foten förs framåt med tån i dansriktningen, varefter den högra foten förs intill vänster häl i vinkel mot vänster fot.

Höger galoppsteg:

Samma rörelse som i vänster galoppsteg men med början på höger fot.

Exempel: Halländsk kadrilj, tur 4d i 2/4 takt.

III. Chassésteg *runn på stället* används i vissa omdansningar.

Steg kan utföras medsols med höger fot före och motsols med vänster fot före. Kroppstyngden läggs markerat på den främre foten. Exempel: Engelsk kadrilj i omdansningen medsols med höger fot före, Halländsk kadrilj tur 1c – motsols med vänster fot före – i 2/4 takt (kavaljerens steg).

(Kadriljomedansningssteg, hurrar)

Dalsteg 3/4 takt

Höger dalsteg:

På första takt delen sätts höger fot i golvet med en lätt knäböjning. På andra och tredje takt delarna görs en tåhävning och en sänkning med mjuk svikt i vristen och lätt knäböjning. Samtidigt (på 1:a–3:e takt delarna) lyfts vänster ben och förs framåt snett framför höger ben – knäet något böjt och knäets insida en aning framvriden, vristen sträckt – varefter benet återförs i riktning mot höger fot utan att vänster fot sätts i golvet.

Vänster dalsteg:

Samma rörelse som i höger dalsteg men med början på vänster fot. Exempel: Daldans tur 1.

Dalsteg börjar alltid med höger dalsteg, om inget annat anges. Dalsteg kan dansas på stället, med hopp framåt eller långsamt framåt utan hopp. Dalsteg skall se *långt* ut, även om det dansas på stället.

Druffsteg 2/4 takt (4/8 takt)

Långa, sammanbundna polkasteg, där hoppet på sista takt delen byts ut mot en mjuk svikt (jämför polkasteget).

(Druffsteg)

Fryksdalssteg 3/4 takt

Kort beskrivning:

Fryksdalssteg utförs med två springsteg samt hopp: vänster–höger–hopp höger, eller: höger–vänster–hopp vänster.

Vänster fryksdalssteg:

På första takt delen isätts vänster fot, på andra takt delen höger fot, samtidigt som vänster ben lyfts och förs framåt med knäet något böjt och vristen sträckt (tån skall riktas mot golvet). På tredje takt delen förs vänster underben med en "snärt" bakåt – ej längre än att foten kommer i höjd med högra benets vad – och samtidigt görs ett hopp på höger fot.

Exempel: Grundsteget i Fryksdalspolska.



SVENSKA FOLKDANSENS VÄNNER

Höger fryksdalssteg:

Samma rörelse som i vänster fryksdalssteg men med början på höger fot och "snärt" med höger ben.

Exempel: Både höger och vänster fryksdalssteg förekommer i dansen Varsovienne.

Galoppsteg
2/4 takt

Se Chassésteg II.

Gotlandssteg
allabrevetakt

Se "Båda-höger"-steg.

Gångsteg

Mjuk, vanlig gång i musikens rytm. Utförandet anpassas till dansens karaktär.

Hambosteg
3/4 takt

Kort beskrivning för kavaljer:

Höger-vänster-båda under vridning ett varv medsols.

På första taktdelen isätts höger fot – starkt vriden medsols – med tyngd i steget och höger knä något böjt. På andra taktdelen isätts vänster fot i dansriktningen, till hälften på tvären framför den högra foten. Omedelbart påbörjas på vänster fotsula en vridning medsols. På tredje taktdelen fullföljs vridningen ett varv runt, under det att höger fot förs i en båge bakåt och sätts intill den vänstra foten.

Kort beskrivning för dam:

Vänster-höger-tåstöd-höger under vridning ett varv medsols.

Med ett hopp och en nigning isätts vänster fot på första taktdelen – foten starkt vriden medsols. Omedelbart påbörjas en vridning medsols på vänster fotsula. På andra taktdelen förs höger fot i en båge bakåt intill den vänstra fotens häl med ett lätt höger tåstöd. På tredje taktdelen tages ett steg med höger fot framåt i dansriktningen.

Hoppsteg
2/4 takt (4/8 takt)

På första taktdelen (åttondelen) isätts ena foten. På andra taktdelen görs ett litet hopp på samma fot. På tredje taktdelen isätts den andra foten, och på fjärde taktdelen görs ett litet hopp på samma fot.
Exempel: Dans till Fryksdalsmelodi, tur 3.

Hoppsteg kan dansas framåt, bakåt, runt framåt eller runt på stället. När hoppsteg dansas i annan rytm (rytmiskt punkterad) kallas det *hoppsteg*.

Exempel: Halländsk kadrilj, tur 1d vid omdansning.

Hurrsteg
2/4 takt (4/8 takt)

Se chassésteg III samt kommentar till "Båda-höger"-steg.

Jigsteg
2/4 takt (4/8 takt)

Ett hoppsteg med höger eller vänster fot, varvid kroppen vaggas något över åt samma håll som foten isätts. Böjningen sker i midjan.
Exempel: Tantoli vid omdansning.

Jigsteg förekommer också utan hopp.

Exempel: Gotlandskadrilj, tur 1.

(Jigsteg)



SVENSKA FOLKDANSENS VÄNNER

- Klacksteg**
3/4 och 2/4 takt
- Kort beskrivning: Vänster fot ut–tillbaka. Höger fot ut–tillbaka.
Se allmän regel om benämning av höger- och vänstersteg.
- Vänster klacksteg:**
På första taktdelen flyttas höger fot framåt–utåt åt höger, och högerklacken sätts i golvet. Samtidigt görs en lätt svikt på vänster ben, höger ben sträckt. På andra taktdelen bibehålls denna ställning. På tredje taktdelen flyttas höger fot tillbaka intill vänster fot.
- Höger klacksteg:**
Samma rörelse som i vänster klacksteg med vänster fot framåt–utåt.
Exempel: Fryksdalspolska tur 2.
- Klacksteg kan även utföras i 2/4 takt.
Exempel: Dans till Fryksdalsmelodi, tur 2.
- Klacksteg med tittut**
- Se klacksteg. Tittuten utförs enligt beskrivning i texten till respektive dans, där den förekommer.
Exempel: Fryksdalspolska, tur 2.
- Klack- och tåsteg**
2/4 takt
- Med höger fot i golvet isätts vänster klack framåt–utåt under första taktdelen. Under andra taktdelen förs vänster fot intill högra fotens klack, till tåstöd.
- Stegets kan också utföras med vänster fot i golvet osv.
Exempel: Gammalpolka, tur 4 och 5.
- Knäfall**
- Se avsnitt: Figurer, rörelser och andra moment i danserna.
- Ombysessteg**
- En gemensam benämning för stegen i tex Polka, Schottisch, Vals och grundsteget i Östgötapolska (östgötasteget).
- Pas de Basque**
- Se beskrivning av steget i Daldans, tur 7.
- Polkasteg**
2/4 takt (4/8 takt)
- Kort beskrivning:
Vänster–höger intill–steg vänster–hopp vänster eller:
höger–vänster intill–steg höger–hopp höger.
- Vänster polkasteg:**
På första taktdelen (åttondelen) isätts vänster fot i rörelseriktningen, samtidigt som höger fot lyfts. På andra taktdelen isätts höger fot intill vänster fot, samtidigt som vänster fot lyfts. På tredje taktdelen isätts åter vänster fot i rörelseriktningen, samtidigt som höger fot lyfts, och på fjärde taktdelen görs ett litet hopp på vänster fot.
- Höger polkasteg:**
Samma rörelse som i vänster polkasteg men med början på höger fot. Beskrivs utförligt i dansen polka.
- Polkasteget i Gammalpolka dansas utan hopp men med svikt i knä och vrist och i ett långsammare tempo än i vanlig polka.



SVENSKA FOLKDANSENS VÄNNER

Polkettasteg 3/4 takt

Kort beskrivning:

Båda-vänster-höger, båda-höger-vänster eller:
båda-höger-vänster, båda-vänster-höger.

Polkettasteget är ett springsteg med hopp med vissa variationer i utförandet i olika danser. (Se nedan under rubriken "Variationer av polkettasteget").

På första taktdelen isätts med ett hopp båda fötterna, den ena foten något framför den andra. Den bakre foten sätts i golvet en aning tidigare än den främre foten. På andra taktdelen tages ett steg med den bakre foten, och på tredje taktdelen tages ett nytt steg med den andra foten. Under följande takt utförs steget på motsatt sätt. (Mazurkasteg)

Variationer av polkettasteget

I dansen Hambo används polkettasteg som försteg och vilsteg. Första steget börjas alltid med vänster fot framför höger fot för kavaljeren, med höger fot framför vänster fot för damen.

I dansen Polketta utförs polkettasteget i *sidled*. På första taktdelen isätts båda fötterna parallellt och något isär. På andra taktdelen sätts den bakre foten intill den främre, och på tredje taktdelen tages ett steg i dansriktningen på den främre foten med vändning medsols eller motsols ett halvt varv. Alla steg utförs med små hopp. (Dansen Mazurka)

I dansen Skrällåt används polkettasteg vid omdansning. Första steget börjas alltid med vänster fot något framför höger fot av både kavaljer och dam.

I dansen Västgötapolska dansas polkettasteget med fötterna i riktning rakt fram och parallella, växelvis med höger respektive vänster fot något framför den andra foten på första taktdelen. Första steget börjas alltid med höger fot något framför vänster fot av både kavaljer och dam.

Schottischsteg 2/4 takt (4/8 takt)

Samma schema som i polkasteget men schottischsteget utförs med mjukare svikt och i ett långsammare tempo än polkasteget.

Vänster schottischsteg:

På första taktdelen (åttondelen) isätts vänster fot ett kort steg framåt. På andra taktdelen flyttas höger fot intill vänster fot. På tredje taktdelen tages ett steg med vänster fot och på fjärde taktdelen görs ett hopp på vänster fot.

Höger schottischsteg:

Samma som vänster schottischsteg men med början på höger fot. Exempel: Schottisch i turer, tur 3.

Sidsteg

Se chassésteg I.

Skrällåsteg

Se beskrivning i dansen Skrällåt.

Sparksteg

Dansas på stället med hopp. Fötterna förs växelvis framåt något ovanför golvet med vristen sträckt. Steget benämns *vänster sparksteg* när vänster fot är i golvet, *höger sparksteg* när höger fot är i golvet. Exempel: Fryksdalspolska, tur 5.



SVENSKA FOLKDANSENS VÄNNER

- Springsteg** Dansas på fotsulan med lätt svikt.
- Tresteg**
3/4 takt Trestegget är ett springsteg i valstakt och dansas mjukt och lätt med markering på första taktdelen. Det första steget i varje takt är något längre än de två följande.
- Vänster tresteg:**
På första taktdelen isätts vänster fot ett steg framåt i dansriktningen. På andra taktdelen flyttas den högra foten i jämnhöjd med vänstra foten. På tredje taktdelen tages ytterligare ett steg med vänster fot.
- Höger tresteg:**
Samma rörelse som i vänster tresteg men med början på höger fot.
Exempel: Vindmölledans, tur 1.
- Tvåstegsvalssteg**
3/4 takt Tvåstegsvalssteget är ett steg där man balanserar på den ena foten medan den andra lyfts något.
- Vänster tvåstegsvalssteg:**
På första taktdelen isätts vänster fot – med mjuk knäböjning – och höger fot lyfts något framåt med sträckt vrist. På andra och tredje taktdelarna görs en tåhävning och sänkning på vänster fot.
- Höger tvåstegsvalssteg:**
Samma rörelse som i vänster tvåstegsvalssteg men med början på höger fot.
- Tvåstegsvalssteget kan dansas framåt eller runt.
Exempel: Både vänster och höger tvåstegsvalssteg förekommer i Vindmölledans tur 2e, där de dansas framåt av både kavaljerer och damer, och i Daldans tur 5, där de dansas runt av damerna.
- Utfallssteg**
3/4 och 2/4 takt Steget består av ett hopp i riktning framåt följt av ett mindre hopp på stället på samma fot.
- Vänster utfallssteg:**
Med ett hopp isätts vänster fot ett steg framåt med benet något böjt. Kroppen vrids, så att vänster axel kommer i dansriktningen. Höger ben hålls sträckt bakåt med foten något ovanför golvet och vristen sträckt. Det skall vara svikt i knä och vrist både i "utfallet" och "omhoppet" som följer omedelbart.
- Höger utfallssteg:**
Samma som vänster utfallssteg men med början på höger fot.
Exempel: Daldans, tur 8 i 3/4 takt och Dans till Fryksdalsmelodi, tur 1 i 2/4 takt.
- Utslagssteg**
3/4 takt Med ett hopp med något böjda knän isätts båda fötterna med hälar- na ihop och tåspetsarna riktade något utåt. Armarna förs i en båge uppåt–utåt, halvt böjda, med händerna lätt knutna i axelhöjd. Denna ställning bibehålls under två taktdelar.
Exempel: Skrällåt tur 7, Daldans tur 7.
- En variant av steget med förflyttning i sidled är beskriven i Daldans tur 11.



SVENSKA FOLKDANSENS VÄNNER

- Valssteg**
- Vänster valssteg:**
På första taktdelen isätts vänster fot i golvet med markerad nigning, medan höger fot lyfts. På andra taktdelen isätts höger tå i golvet intill vänster fot, medan vänster fot lyfts lätt. På tredje taktdelen isätts vänster tå i golvet, och höger fot lyfts. (Tå = främre delen av fotsulan).
- Höger valssteg:**
Samma rörelse som i vänster valssteg men med början på höger fot. (Gammalvalssteg)
- SFV använder en variant av valssteget beskriven i "SFV-vals".
- Västgötasteg**
- SFV:s tidigare benämning på polkettasteg.
Se polkettasteg.
(Mazurkasteg)
- Östgötasteg**
3/4 takt
- Kort beskrivning:**
Vänster, höger-vänster, höger i kors över vänster.
- Östgötasteget dansas medsols. Steget består av ett snabbt ombytessteg i sidled åt vänster samt ett hoppsteg med höger fot i kors över vänster fot. Steget dansas på tå och med svikt i knä och vrist.
- På första taktdelen flyttas vänster fot ett steg åt vänster. Mellan första och andra taktdelen flyttas höger fot intill vänster fot, varefter, på andra taktdelen, den vänstra foten flyttas ytterligare ett kort steg i dansriktningen. På tredje taktdelen sätts med ett hopp den högra foten i kors över den vänstra.
- Exempel: Grundsteget i Östgotapolska och i Fyrmannadans.
- Betoning av steg**
- Ett steg kan betonas på olika sätt med:
- appell* (den kraftigaste formen), som utförs med hela foten eller båda fötterna, av kavaljeren;
 - stamp*, som utförs med en fot och används för att betona ett steg – även på annan takt del än den första;
 - markering*, där man lägger tyngd i steget på en särskild takt del för att ge det viss karaktär.
- SFV:s stegbeskrivning skiljer sig i vissa fall något från Svenska Ungdomsringens beträffande höger- och vänsterbeteckningar.