

# Föllinge omdansningstrin teknik - hastighed - musikken - fornemmelsen

## Beskrivelse af omdansningstrinnene i Åtabakspolska og Gammelpolska fra Föllinge

Trinnene dances, som de siger i Föllinge (Jämtland), tät, lett, slått, d.v.s. med tæt polskafatning. Det stabiliserer, hvis der er kontakt mellem indersiden af de højre lår. Der dances helt lige uden "gyng".

De skal dances fuldstændig regelmæssig uden "afsæt". Den, der danser det på den måde, kan tydeligt mærke, hvis partneren giver afsæt.

Trinnene er faktisk snoa til 3/4 musik, og der er kun trin på 1. og 3. taktslag. Her skal man danse fremad på både 1. og især 3. taktslag.

På 1. taktslag, hvor herren har drejet ryggen i danseretningen, og 2. taktslag, hvor drejningen fortsætter, skal der "dvæles" lidt, og først i sidste øjeblik dances fremad på 3. taktslag.

Det er vigtigt, at det er herren, der styrer dette.

### Herrens trin

1. Venstre fodbalde i gulvet (Ved start af trinnene svinger han ind foran damen og tager polskafatning) og ligesom "trækker" damen lidt med i fremadretningen med ryggen i danseretningen og drejer højre om på fodsålen.
2. Drejningen på venstre fodsål fortsætter.
3. Sætter højre hæl i gulvet i fremad retningen, og her skal foden være drejet i danseretningen inden gulvet nås. Trinnet skal gå fremad (og ikke rundt) i sidste øjeblik. Vægten flyttes over på fodbalden (-sålen), parat til at starte forfra.

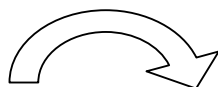
### Damens trin

1. Højre hæl i gulvet i fremadretningen.
2. Lægger vægten over på fodbalden, drejer højre om på denne og får ryggen i danseretningen.
3. Sætter venstre tå i gulvet bagud i danseretningen, drejer på fodsålen og begynder forfra.

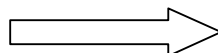
Der er som sagt kun trin på taktslag 1 og 3 (2-trin), og de dances således:



1. taktslag  
Hurtigt



2. taktslag  
Dvælende



3. taktslag  
Hurtigt

Herren	Taktslag	Damen
Ryggen svinges (højre om) i danseretningen og venstre fodsål sættes i gulvet.	1	Højre fods hæl sættes i gulvet i fremadretningen, og der "rulles" over på fodsålen.
Drejningen på venstre fodsål fortsættes.	2	Drejer højre om på højre fodsål.
Højre fods hæl sættes i gulvet i fremadretningen, og der "rulles" over på fodsålen.	3	Ryggen svinges (højre om) i danseretningen og venstre fodsål sættes i gulvet.

## Kommentarer

Efter min erfaring er det vigtigt at for at få den helt gode oplevelse af disse trin, er der flere ting, der skal overholdes:

- 1) Musikkens tempo bør være ca. 128 taktslag/minut.  
Hvis der spilles i et højt tempo, kan man ikke danse fremad på 1. og 3. taktslag så dansen går fremad på disse trin (bliver "aflang"), men den bliver cirkulær.  
Og der bliver ikke tid til at "dvæle" i 1. og 2. taktslag.
- 2) Pulsens i musikken skal også sige, at det går fremad hele tiden (Ernst Grip sagde, at "man er hele tiden på vej").  
Dette kan man bl. a. høre, når Ulf Andersson fra Föllinge spiller.

Det gør det lettere for danserne, når musikken opfylder disse betingelser.  
Man kan nå at komme i den rigtige position på 1. taktslag (herren med ryggen og damen med fronten i danseretningen).  
Dvæle i 180° drejningen på 2. taktslag.  
Og danse frem i danseretningen i sidste øjeblik (styret af herren) på 3. taktslag.

Og så finder jeg det vigtigt, at der er 8. takter i hver reprise.  
Der findes melodier til Gammelpolska, hvor der nogle gange er flere, f. eks. i "Christians nye", hvor der ind i mellem er 10 takter.  
Her synes jeg ikke om at dreje 6 gange i runddansen i stedet for 4 gange, og på mig virker det forstyrrende.  
Nogle vil måske sige, at det bare er en vane, der skal overvindes?  
Min følelse hænger måske også sammen med, at det for mig er en oplevelse i sig selv at se frem til repriseskiftet, hvor man jo i polska'erne også har et skift i dansen.

Vener Jensen 13. august 2006.