

BAKMES TILL POLKETT FRÅN HEDE

- Fassungen: Beim Vorschrift und bei der Polkettierung Polskafassung, d.h. der Bursche legt den rechten Arm um die Taille des Mädchens und die linke Hand auf den Oberarm am Schultergelenk des Mädchens. Das Mädchen legt die linke Hand auf den rechten Arm des Burschen und fasst mit der rechten Hand unter den linken Arm des Burschen am Schultergelenk.
Beim Bakmes die umgekehrte Polskafassung. Auch Mazurkafassung ist möglich. Zähle 1-und, 2-und, 3-und, 4-und während 2 Takten.
- Vorschrift: Der Bursche fängt mit linkem und Mädchen mit rechtem Vorschrift an. Der Bursche tanzt dieser Schritt vorwärts während das Mädchen rückwärts tanzt.
- Polkettierung: Das Paar tanzt Polka im Uhrzeigersinn einen Takt länger als die Wiederholung. Der Bursche fängt mit dem linken Fuß an und das Mädchen mit dem rechten. Den Polkaschritt macht man mit dem ganzen Fuß auf dem Boden, außer auf 2-und, da wird nachgefedert.
- Bakmes: Umtanz gegen Uhrzeigersinn. Man schafft eine Umdrehung während 4 Takteilen. Die Schritte sind um einen Takt zwischen Mädchen und Burschen versetzt. Aus diesem Grund fängt das Mädchen den Bakmes zwar zur gleichen Zeit wie der Bursche an, aber am dritten Takteil in der Beschreibung. Beim 2-und im letzten Polkettierungsschritt setzt der Bursche den rechten Fuß mit der Ferse zuerst auf den Boden. Auf 1 setzt der Bursche den linken Fuß mit der Ferse zuerst einen halben Schritt vor den rechten Fuß. Auf 1-und führt der Bursche den rechten Fuß einen Schritt schräg nach links vor, der Fuß wird nach links gedreht 2. Der Bursche dreht sich auf der rechten Fußsohle $\frac{1}{4}$ Umdrehung gegen Uhrzeigersinn und gleichzeitig wird der linke Fuß in einem Bogen nach hinten geführt, 2-und. Der linke Fuß wird $\frac{1}{2}$ Fußlänge hinter den rechten Fuß gesetzt, 3. Der Bursche dreht sich auf beide Fersen $\frac{1}{4}$ Umdrehung gegen Uhrzeigersinn, und-4. Auf 4-und wird der rechte Fuß wieder einen Schritt nach vorne gesetzt.
Zwischen Polkettierung und Bakmes wurde frei variiert.