

LUFSENS VALS

Danstyp	Långsam vals
Ursprungsland	Sverige
Musik	Lufsens sista vals. CD "Vingar över vatten" med Durspelarna
Koreografi	Karin och Sven Andersson, Helsingborg
Fattningar	Enkel handfattning, dubbel handfattning, valsfattning
Steg	Valssteg och sidsteg
Utgångsställn.	Parvis i öppen ring, vända i dansriktningen med enkel handfattning.

Tur 1	a)	Paret dansar två valsteg i dansriktningen och dansar sedan parisersvängar (ett varv, kav motsol/dam medsols) med två valsseg.
	b)	Danssekvensen fortsätter med att paret byter plats med två valsseg, samtidigt som man svänger ett halvt motsols. Vid passagen dansar kavaljeren framför damen och man hamnar sedan front mot front (med kavaljers ansikte riktat mot ringens mitt). Sedan byter man tillbaka på motsvarande sätt, fast nu dansar kavaljeren bakom damen till innerring (och dam dansar till yttering) och vid sekvensens avslutning har man fronterna riktade mot dansriktningen.
	c)	Enkel handfattning tas med kavaljers vänster/dams höger. Paret dansar två valsteg mot dansriktningen och dansar sedan parisersvängar (ett varv, kav medsol/dam motsols) med två valsseg. (Obs. Tur 1c motsvarar Tur 1a, fast med utgångsläget mot dansriktningen)
	d)	Danssekvensen fortsätter med att paret byter plats med två valsseg, samtidigt som man svänger ett halvt varv motsols. Vid passagen dansar kavaljeren bakom damen och man hamnar front mot front (med kavaljers ansikte riktat mot ringens mitt). Sedan byter man tillbaka på motsvarande sätt, fast nu dansar kavaljeren framför damen till innerring (och dam dansar till yttering). (Obs. Tur 1d motsvarar Tur 1b)
Tur 2		Tur 1 upprepas
Tur 3	a)	Paret greppar dubbel handfattning och tar två valssteg, mot varandra/från varandra; följt av två sidsteg i dansriktningen (långsamma steg). Med bibehållen dubbel handfattning dansar paret sedan ett varv runt med fyra valssteg.
	b)	Återigen tar paret två valssteg, mot varandra/från varandra; följt av två sidsteg i dansriktningen (långsamma steg). Sedan tas enkel handfattning (kavaljers vänster/ dams höger) och dam dansar medsols under lyfta armar, ett varv med två valssteg. Efter detta dansar kavaljer under armarna, motsols ett varv med två valssteg.
Tur 4		Tur 3 upprepas

Turerna upprepas i nämnd ordning tills musiken tar slut.