

SISTAN

Danstyp	Vals
Ursprungsland	Sverige
Musik	En lugn vals, ex ”Morsans vals” av Bo Lind
Koreografi	Roger Lindskog Landskrona 1998
Fattningar	Dubbelhandfattning, valsfattning
Steg	Valssteg, sidsteg, frykdalssteg.
Utgångsställning	Parvis på ring, dubbelhandfattning, Dam med ryggen i dansriktningen.

Tur 1.

Takt 1-8, 1-8

Man tar två valssteg i dansriktningen, Kav börjar med vänster fram och Dam med höger bak, både Kav och Dam vänder snabbt ett halvt varv inåt ringen, så att man får ny partner, fortsätter med två valssteg nu med Kav baklänges.

Det nya paret tar valsfattning och dansar om med fyra valssteg, snurrar motsols och mot dansriktningen. (avigt/avigt)

Det hela upprepas en gång, avslutar med bibehållen valsfattning med Kav vänster sida och Dam höger sida in mot ringens mitt.

Tur 2.

Takt 9-16, 9-16

Paret tar två sidsteg inåt ringen, steg på takt del 1 o 3, två steg ut igen, upprepas in och ut men nu med endast ett steg i vardera riktning, låt gärna händerna gunga med i takten.

Nu sker ett byte genom att alla släpper varandra och snurrar ett varv motsols på två valssteg, Kav inåt ringen och Dam utåt, man kommer då till den som man precis före hade bakom ryggen.

Det hela upprepas en gång, avslutas med att man tar valsfattning och står båda två i dansriktningen.

Tur 3.

Takt 17-24, 17-24

Alla tar två frykdalssteg, börjar med ytterfötterna, därefter snurrar Dam under sin högra arm medsols ett varv på två valssteg, Kav tar sina steg på plats.

Nu upprepas frykdalsstegen och det är Kav tur att snurra, han snurrar motsols under sin vänstra arm.

Dansen avslutas med åtta takter vanlig vals.

Dansen upprepas efter behag.