

BJÖRHOLMSVALSEN

Danstyp	Vals
Ursprungsland	Sverige
Musik	Dansen är gjord till "vals efter Johan Helgo Andersson" Lars Karlsson CD "Gränslös kultis."
Koreografi	Birgitta och Gert Pettersson Västkostdansarna
Fattningar	Enkel handfattning, valsfattning
Steg	Valssteg, dalsteg, tresteg
Utgångsställning	Stor ring hållande varandras händer

INTRODUKTION invänta in 4 takter

4 valssteg mot dansriktningen, 4 valssteg i dansriktningen. Kavaljer dansar nu med dam på vänster sida, (dam dansar med kavaljer på höger sida) och dansar 4 räta vals.

Paret ställer upp med enkel handfattning vända i dansriktningen.

TUR 1

Med enkel handfattning tar båda ett dalsteg och ett tresteg i dr. Upprepa 1 gång.

2 räta vals med valsfattning ett halvt varv-därefter avigt 2 vals ett halvt varv.

TUR 1 upprepas 1 gång.

TUR 2

Dam gör ett varv under främre händer på 2 valssteg- kavaljer dansar 2 valssteg rakt fram.

Kavaljer gör ett varv under främre händer på 2 valssteg- dam dansar 2 valssteg rakt fram.

Omdans 4 räta vals runt med valsfattning.

TUR 2 upprepas 1 gång

TUR 3

Kavaljer framåt i dansriktning, dam bakåt i dansriktning. Kavaljer börjar med vänster fot snett framför höger, snett utåt - sedan höger snett framför vänster, inåt - fortsatt vänster snett framför höger, utåt - och höger snett framför vänster, inåt. Dam börjar höger snett bakom vänster - sedan vänster snett bakom höger - fortsatt höger snett bakom vänster - och vänster snett bakom höger. Efter sista valssteget dansas fyra valssteg medsols runt.

TUR 4

Stor ring håll varandras händer, dansa 4 vals i dansriktningen tillsammans.

Kavaljer vänder sig mot dam på vänster sida (dam dansar med kavaljer till höger) och dansar 4 räta vals med valsfattning.

Dansen börjar om från tur 1.

Dansen avslutas med att damen snurrar ett varv under kavaljerens arm.

Musiken är vald av Jan-Olof Pettersson och dansen är inspirerad av vandring i bergen i Björholmen, 2011 dansare i Fredensborg 2011 hjälpte till att förbättra dansen