



# VALS

Vals er en tradisjonsrik selskapsdans og folkedans i 3/4 takt. Dette er en fin dans som er enkel å lære i Fysak – dersom du kan telle til tre, kan du danse vals.

## ► UTSTYR:

Musikkanlegg  
Passende musikk

## ► PASSER FOR:

Alle elever på alle trinn



### FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



# GJENNOMFØRING

## ORGANISERING

Guttens venstre arm holder jentas høyre arm. Guttens høyre arm holder rundt jentas midje opp under armen. Jentas venstre arm legger seg på skuldra til gutten.

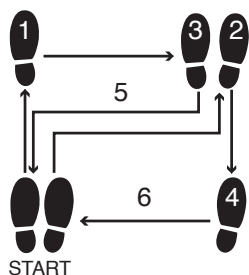
Det grunnleggende trinnet for vals er et bokssteg. Den er oppkalt etter mønsteret det skaper på gulvet (boks eller torg) og danner grunnlaget for dansen.

Et bokssteg kan deles i to deler - en fremre halv boks og en bakover halv boks. Hver halv boks har tre trinn - ett skritt fremover eller bakover, ett skritt til siden, og et skritt for å lukke føttene sammen.

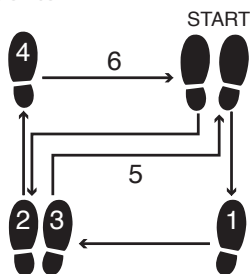
Gutten starter med venstre fot og utfører en fremad halv boks, etterfulgt av en bakover halv boks. Jenta utfører motsatt - hun starter med høyre fot og utfører en bakover halv boks, etterfulgt av en fremad halv boks.

Det grunnleggende går i sakte, rask, rask, som gjentas to ganger. Timing er 1,2,3,1,2,3.

Gutt



Jente



## FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: [www.fysak.net](http://www.fysak.net)

## SE VIDEO:

Scan qr-kode for å se instruksjonsvideo av denne aktiviteten

