

Stegkort Dans Vals

Nivå: 1 Figur 1: Timestep Förare

Steg	Takt/Rytm	Fot	Riktning	Fotarbete	Fattning/position	Vändningsmängd
1	1	Vä	Framåt	Häl, platt	Stängd fattning	0
2	2	Hö	Samla intill den andra foten och skifta tyngden.	Tå	Stängd fattning	0
3	3	Vä	Skifta tyngden tillbaka till den andra foten på plats.	Tå, platt	Stängd fattning	0
4	1	Hö	Bakåt	Tå, platt	Stängd fattning	0
5	2	Vä	Samla intill den andra foten och skifta tyngden.	Tå	Stängd fattning	0
6	3	Hö	Skifta tyngden tillbaka till den andra foten på plats.	Tå, platt	Stängd fattning	0