

Stegkort

Dans Bugg

Nivå: 2 Figur 6: Simple wrap Förare

Steg No	Takt/Rytm	Fot	Riktning	Fotarbete	Fattning/position	Vändningsmängd
1	1	Vä	Bak	Fotblad	Dubbel handsfattning	0
2	2	Hö	Skifta tyngden tillbaka till den andra foten och börja vrid höger	Fotblad	Börja lyft vänstra handen så att följaren kan vända åt vänster	Vrid lite höger
3	3	Vä	Foten intill den andra foten och vrid höger	Fotblad	Håll kvar handen uppe.	Vrid lite höger
4	4	Hö	Skifta tyngden tillbaka till den andra foten på plats och vrid höger.	Fotblad	Sänk handen. Nu står ni i kramposition. Följaren är placerad på förarens högra sida.	Vrid lite höger
5	1	Vä	Skifta tyngden tillbaka till den andra foten på plats och vrid höger.	Fotblad	Kramposition	Vrid lite höger
6	2	Hö	Skifta tyngden tillbaka till den andra foten på plats och vrid höger.	Fotblad	Kramposition	Vrid lite höger
7	3	Vä	Skifta tyngden tillbaka till den andra foten på plats och vrid höger.	Fotblad	Släpp din högra hand så att följaren kan gå ut ur positionen	Vrid lite höger
8	4	Hö	Skifta tyngden tillbaka till den andra foten på plats och avsluta vridningen.	Fotblad	Förarens vänster i följarens höger.	Avsluta vridningen