

Stegkort Dans Swing

Nivå: 1 Figur 2: Throw away Förare

| Steg No | Takt/Rytm | Fot | Riktning | Fotarbete | Fattning/position | Vändningsmängd |
|---------|-----------|-----|--|-----------|--|----------------|
| 1 | 1(1) | Vä | Bak | Fotblad | Stängd swingfattning | 0 |
| 2 | 2(2) | Hö | Fram | Fotblad | 1. Släpp följaren med din högra arm. 2. Håll kvar följarens högra hand med din vänstra hand. | 0 |
| 3 | 3(1) | Vä | Sidan | Fotblad | Håll kvar följarens högra hand med din vänstra hand. | 0 |
| 4 | & (&) | Hö | Samla intill den andra foten och skifta tyngden. | Fotblad | Håll kvar följarens höger hand med din vänstra hand. | 0 |
| 5 | 4(2) | Vä | Sidan | Fotblad | Håll kvar följarens höger hand med din vänstra hand. | 0 |
| 6 | 5(1) | Hö | Tillbaka till andra sidan. | Fotblad | 1. Följaren är på din vänstra sida. 2. Håll kvar följarens högra hand med din vänstra hand. | 0 |
| 7 | & (&) | Vä | Samla intill den andra foten och skifta tyngden. | Fotblad | 1. Följaren är på din vänstra sida. 2. Håll kvar följarens högra hand med din vänstra hand. | 0 |
| 8 | 6 (2) | Hö | Sidan | Fotblad | 1. Följaren är på din vänstra sida. 2. Håll kvar följarens högra hand med din vänstra hand. | 0 |