

Foxtrot i ring

Månedens dans november 2014

Musikk:	Whispering/Roger Mårtenson/20 Dansmelodier Dackel-Fox Mixer/Günther Noris/Tanz Einfach Mit 3 Dans på Lokalet/Nordisk Treff 2009 Santa Claus Is Coming to Town/Juledanser 2012 (Ldsd) Gamle Gode Tider/Lasse Johansen/I Ditt Vindu Brenner Et ..
Takt:	4/4
Oppstilling:	Stor ring, alle hånd i hånd. Høyre fot begynner.

Takt	Beskrivelse
1 – 2	1 byttomfotsteg til siden IDR og to gåsteg mot midten
3 – 4	1 byttomfotsteg til siden MDR og to gåsteg fra midten
5 – 6	1 byttomfotsteg til siden IDR, kryss venstre fot over med tyngde og trå tilbake på høyre fot med tyngde. = kryssvuggesteg
7 – 8	Som takt 5 – 6, men MDR
9 – 10	4 gåsteg med front IDR, på det 4. steget 1/2 vending venstre om så alle får front MDR
11 – 12	4 gåsteg bakover IDR og på 4. steg vender alle front mot midten
13 – 14	3 gåsteg og tip inn mot midten (h – v – h – tip med v.tå)
15 – 16	som takt 13 – 14, men bakover fra midten og ut på plass i ringen. (v – h – v – og h. fot inntil)