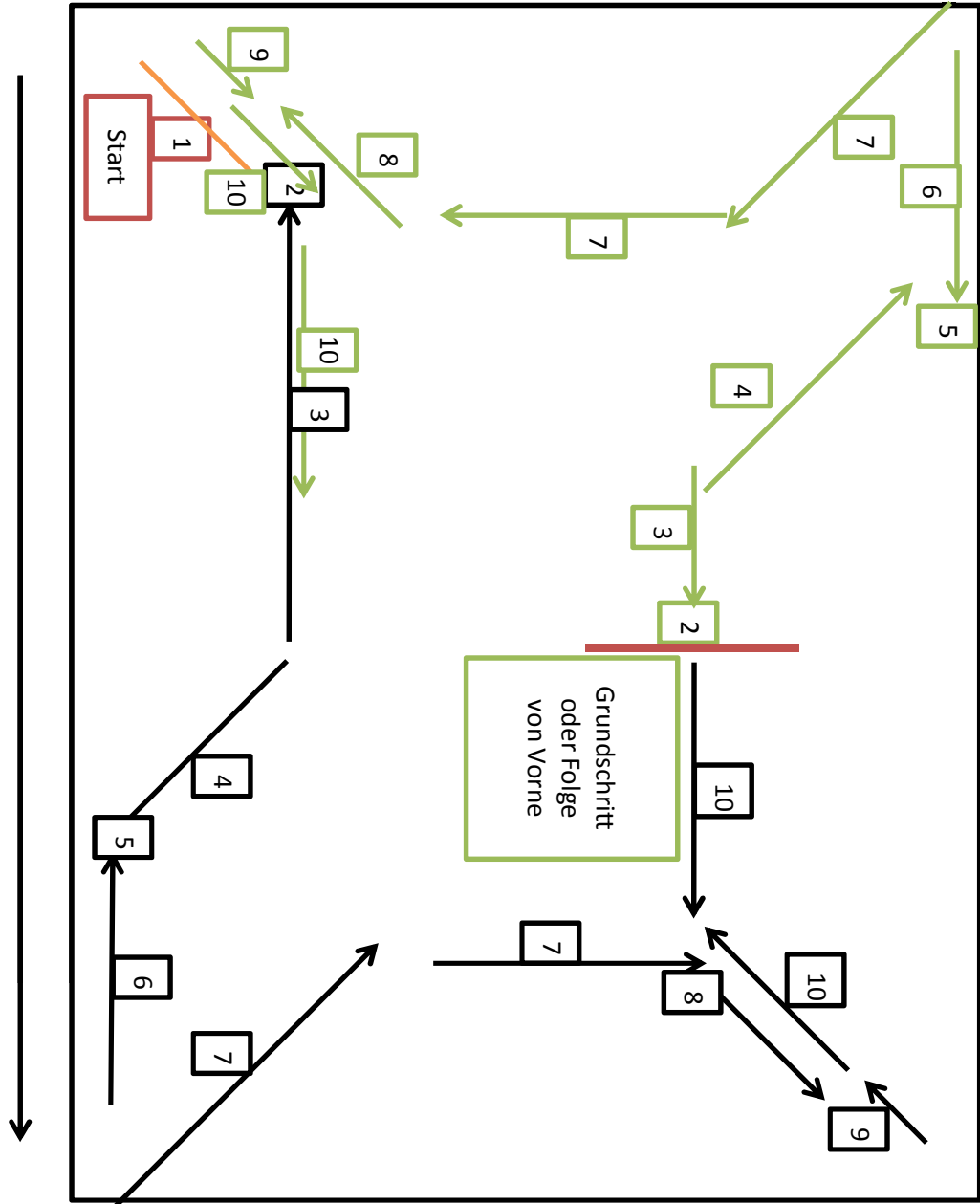


**Basic Folge**

Figur		Herr			Dame			Beide		
Nr.	Figur	Schritte	Fuß-ansatz	Fußarbeit	Schritte	Fuß-ansatz	Fußarbeit	T	Raum-richtung	Dreh-winkel
1	Feder-schritt	Vor	F	Ferse/Ballen	Rück		Fersenabzug	S	schräg	
		Vorbei	B	Ballen/Ballen	Rück		Fersenabzug	Q	schräg	
		Vorbei	B	Ballen/Ferse	Rück		Fersenabzug	Q	schräg	
2	Fersen-drehung /Dame	Holzbein	F	Ferse/Ballen	Rück		Fersenabzug	S	schräg	3/8
		Rum	B	Ballen/Ballen	Ran		Fesendrehung	Q	gerade	
		Rück	B	Ballen/Ferse	Raus (re)	B	Ballen/Ferse	Q	gerade	
3	Flechten-ende	Rück			Vor	F	Ferse/Ballen	S	gerade	
		Seit	B		Seit	B	Ballen/Ferse	Q	parallel	
		Vorbei	B	Ballen/Ferse	Rück		Fersenabzug	Q		
4	Dreier-schritt	Vor	F	Ferse/Ferse	Rück		Fersenabzug	S	schräg	
		Vor	F	Ferse/Ballen	Rück		Fersenabzug	Q	schräg	
		Vor	B	Ballen/Ferse	Rück		Fersenabzug	Q	schräg	
5	Fersen-drehung /Dame	Holzbein	F	Ferse/Ballen	Rück		Fersenabzug	S	schräg	3/8
		Rum	B	Ballen/Ballen	Ran		Fesendrehung	Q	gerade	
		Rück	B	Ballen/Ferse	Raus (li)	B	Ballen/Ferse	Q	gerade	
6	Impetus (Fersen-drehung Herr)	Rück		Fersenabzug	Vor (Holzbein)	F	Ferse/Ballen	S	gerade	1/8
		Ran		Fesendrehung	Vor	B	Ballen/Ballen	Q		
		Raus (li)	B	Ballen/Ferse	Raus	B	Ballen/Ferse	Q	schräg	
7	Rechtsflechte	Vor	F	Ferse/Ballen	Vor	F	Ferse/Ballen	S	schräg	
		Rum		Ballen/Ballen	Vor	B	Ballen/Ballen	Q	schräg	
		Rück		Ballen/Ballen	Vor	B	Ballen/Ballen	Q	schräg	
		Rück		Ballen/Ballen	Vorbei	B	Ballen/Ballen	Q	schräg	
		Rück		Ballen/Ballen	Vor	B	Ballen/Ballen	Q	schräg	
		Seit	B	Ballen/Ballen	Seit	B	Ballen/Ferse	Q	parallel	
		Vorbei	B	Ballen/Ferse	Rück		Fersenabzug	Q	schräg	
8	Fersen-drehung /Dame	Holzbein	F	Ferse/Ballen	Rück		Fersenabzug	S	schräg	
		Rum	B	Ballen/Ballen	Ran		Fesendrehung	Q		
		Rück	B	Ballen/Ballen	Raus (re)	B	Ballen/Ferse	Q	schräg	
9	Backcheck	Rück			Vor	B		S		
10	Linksflechte	Vor			Rück		Ballen/Ballen	S		
		Seit	B	Ballen/Ballen	Seit		Ballen/Ballen	Q	schräg	
		Rück		Ballen/Ballen	Vor		Ballen/Ballen	Q	schräg	
		Rück		Ballen/Ballen	Vor		Ballen/Ballen	Q	schräg	
		Seit	B	Ballen/Ballen	Seit		Ballen/Ballen	Q	schräg	
		Vorbei	B	Ballen/Ferse	Rück		Ballen/Ferse	Q	schräg oder gerade	
2	Fersen-drehung /Dame	Holzbein	F	Ferse/Ballen	Rück			S	schräg	3/8
		Rum	B	Ballen/Ballen	Ran			Q		
		Rück	B	Ballen/Ferse	Raus (rechts)		Fersenabzug	Q	gerade	

T = Takt  
 Q = Quick (ein Taktschlag)  
 S = Slow (2 Taktschläge)  
 B = Ballen  
 F = Ferse  
 Li = Links  
 Re = Rechts



Figur		Vorwärts			Rückwärts			Beide
Nr.	Figur	Schritte	Fuß-ansatz	Fußarbeit	Schritte	Fuß-ansatz	Fußarbeit	Takt
1	Feder-schritt	Vor	F	Ferse/Ballen	Rück		Fersenabzug	Slow
		Vorbei	B	Ballen/Ballen	Rück		Fersenabzug	Quick
		Vorbei	B	Ballen/Ferse	Rück		Fersenabzug	Quick
2	Dreier-schritt	Vor	F	Ferse/Ferse	Rück		Fersenabzug	Slow
		Vor	F	Ferse/Ballen	Rück		Fersenabzug	Quick
		Vor	B	Ballen/Ferse	Rück		Fersenabzug	Quick
1	Feder-schritt	Vor	F	Ferse/Ballen	Rück		Fersenabzug	Slow
		Vorbei	B	Ballen/Ballen	Rück		Fersenabzug	Quick
		Vorbei	B	Ballen/Ferse	Rück		Fersenabzug	Quick
2	Dreier-schritt	Vor	F	Ferse/Ferse	Rück		Fersenabzug	Slow
		Vor	F	Ferse/Ballen	Rück		Fersenabzug	Quick
		Vor	B	Ballen/Ferse	Rück		Fersenabzug	Quick