

d = 100

# Syvtrin

Opstilling: Parvis med hinanden i hånden.

A { 7 løbetrin frem  
7 løbetrin baglæns

B { som D. ← (H) (D) → 2 løbetrin + 1 hoptrin  
(B) → ← (D)  
2 løbetrin + 1 hoptrin

C: alm. dansefætning: rundt med 4 hoptrin (med egen dame)

B: gentages, men H danser frem til ny dame

C: gentages med den nye dame