

Syv spring (Naur)

♩ = 108

Musik.

Forklaring.

Opstilling: Parvis med almindelig enhåndsfatning (damens v. hånd i herrens højre).

Trin: Særlige syvspringtrin, udføres let løbende, polkatrin (gallop) og tottrin.

- 1-2 a) Syvspringtrin for både dame og herre:
 1) Venstre fod skråt frem til venstre.
 2) Højre fod krydses bag venstre.
 3) Venstre fod skråt frem til venstre.
 4) Højre fod skråt frem til højre.
 5) Venstre fod krydses bag højre.
 6) Et lille fjedrende hop, begge fødder en anelse fra gulvet.
 7) Nedspring på højre fod, idet venstre fod føres i et lille sving foran højre.
- 3-8 Gentages 3 gange.
 1-8 Gentages 4 gange.
- 9-16 b) Almindelig fatning, 8 galloptrin.
 9-16 c) Livfatning, 16 tottrin.
 Dansen fortsættes efter behag.