

# Trolldansarna



*Bugg & Rock'n'Roll*

En förenklad beskrivning av

## **Vals, shottis, snoa och hambo**

### **Vals**

*(Välj på fattningen, wienervals, snoa eller Björns.)*

Föraren: Väster 1, 2, 3. Höger 1, 2, 3.

Följaren: Höger 1, 2, 3. Väster 1, 2, 3.

*(Dansas framåt och/eller som snurr men alltid i dansriktning)*

### **Schottis:**

*Föraren börjar alltid med vänster fot.*

*Följaren börjar alltid med höger fot.*

*Gå framåt med partnern på sidan: 1 och 2 och 3, hopp, 1 och 2 och 3, hopp,*

*(Koppla ihop) Snurr: Hopp, hopp, hopp, hopp (4 hopp = 1 snurr)*

### **Snoa**

*Föraren börjar alltid med vänster fot.*

*Följaren börjar alltid med höger fot.*

*Gå med partnern brevid: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (Sitt på 8:an och koppla ihop med partnern)*

*(Koppla ihop) Snurra: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 (ett halvt varv på varje steg)*

### **Hambo**

*Föraren börjar alltid med vänster fot.*

*Följaren börjar alltid med höger fot.*

*Gå framåt med partnern på sidan: Sparka från varandra, sparka mot varandra, 1, 2, 3, 4 (gå fyra steg och sitt på fjärde)*

*(Koppla ihop) Gå: (Åh) 1, 2, vrid (1, 2 = halv varv, vrid = halvt varv. Totalt 1 varv).*

*Träna på!*

*Lotta & Björn*