

Seniordans **Mannings mixer**

Danstyp

Ursprungsland

Musik 2/4 takt

Fattningar Enkel handfattning. Dubbel handfattning, butterfly

Steg Gångsteg, sidsteg, balanssteg, hurresteg

Utgångsställning Parvis i öppen ring, enkel handfattning löst hängade armar

Takt 1-2

Fyra gångsteg i dr.

Takt 3-4

Dubbel handfattning vända mot varandra. Fyra sidsteg (sida-Bakom-sida framför)

Takt 5-8

Upprepa takt 1-4

Takt 9-12

Enkel handfattning, fyra gångsteg i dr. Vänd ett kvarts varv mot Varandra, släpp händerna och gå fyra gångsteg från varandra (kavj. inåt mitten)

Takt 1-16

Do-si-do på åtta gångsteg med grannen till höger

Takt 17-20

Allamoring balanssteg framåt och ett tillbaks.
Släpp höger hand och gå ett halvt varv motsols tag ny allamoring.

Takt 21-24

Upprepa takt 17-20

Takt 25-32

Gå kedja till sjätte damen respektive kavj. (inkl. egen)
Butterflyfattning åtta hurresteg.

Dansen börjar om från början

