cavaliere

ALLINEAMENTO O DIREZIONE: inizio fronte D.P.

POSIZIONE: Inizia e finisce in Posizione Chiusa

passo	*descrizione*	*conteggio musicale*	*valore battito*	*giro*
1	P.S. avanti	S	1	eseguire un leggero giro a Sx
2	P.D. avanti	S	1	

dama

passo	*descrizione*	*conteggio musicale*	*valore battito*	*giro*
1	P.D. indietro	S	1	leggero giro a Sx
2	P.S. indietro	S	1	

note:

http://sardegna.fids.it
federdanza.sardegna@fids.it

cavaliere

ALLINEAMENTO O DIREZIONE: in accordo con la figura precedente

POSIZIONE: Inizia e finisce in Posizione Chiusa

passo	*descrizione*	*conteggio musicale*	*valore battito*	*giro*
1	P.S. avanti	Q	1/2	eseguire un leggero giro a Sx
2	P.D. a lato leggeremente indietro	Q	1/2	
3	P.S. avanti	S	1	

dama

passo	*descrizione*	*conteggio musicale*	*valore battito*	*giro*
1	P.D. indietro	Q	1/2	eseguire un leggero giro a Sx
2	P.S. a lato leggermente avanti	Q	1/2	
3	P.D. indietro	S	1	

note:

http://sardegna.fids.it
federdanza.sardegna@fids.it

cavaliere

ALLINEAMENTO O DIREZIONE: inizio in accordo con la figura precedente,

finire puntando la D.C.

POSIZIONE: Inizia in Posizione Chiusa e finisce in P.P

passo	*descrizione*	*conteggio musicale*	*valore battito*	*giro*
1	P.S. avanti	Q	1/2	
2	P.D. a lato e leggerm. indietro in P.P.	Q	1/2	

dama

passo	*descrizione*	*conteggio musicale*	*valore battito*	*giro*
1	P.D. indietro	Q	1/2	
2	P.S. a lato leggerm. Indietro in P.P.	Q	1/2	

note:

http://sardegna.fids.it
federdanza.sardegna@fids.it

cavaliere

ALLINEAMENTO O DIREZIONE: inizio puntando D.C., fine in L.D.B. o D.C.

POSIZIONE: Inizia in P.P. e finisce in Posizione chiusa

passo	*descrizione*	*conteggio musicale*	*valore battito*	*giro*
1	P.S. a lato in P.P	S	1	
2	P.D. avanti e incrociato in P.P.	Q	1/2	
3	P.S. a lato leggerm. Avanti	Q	1/2	
4	P.D. chiude al P.S. leggerm. Indietro	S	1	

dama

passo	*descrizione*	*conteggio musicale*	*valore battito*	*giro*
1	P.D. a lato in P.P.	S	1	
2	P.S avanti e incrociato in P.P.	Q	1/2	
3	P.D. a lato e leggerm. Indietro	Q	1/2	
4	P.S. chiude al P.D. leggerm. Avanti	S	1	

note:

http://sardegna.fids.it
federdanza.sardegna@fids.it

Giro Rovescio aperto con fine chiuso

cavaliere

ALLINEAMENTO O DIREZIONE: inizio in D.C. o L.D.B.
fine fronte D.P. o F.P.

POSIZIONE: Inizia e finisce in Posizione Chiusa

passo	*descrizione*	*conteggio musicale*	*valore battito*	*giro*
1	P.S. avanti	Q	1/2	3/4 di giro a sinistra durante i sei passi
2	P.D. a lato	Q	1/2	
3	P.S. indietro	S	1	
4	P.D. indietro	Q	1/2	
5	P.S. a lato leggerm. Avanti	Q	1/2	
6	P.D. chiude leggerm. Indietro	S	1	

dama

passo	*descrizione*	*conteggio musicale*	*valore battito*	*giro*
1	P.D. indietro	Q	1/2	3/4 di giro durante i sei passi
2	P.S. a lato	Q	1/2	
3	P.D. avanti, Fuori Partner	S	1	
4	P.S. avanti	Q	1/2	
5	P.D. a lato e leggermente indietro	Q	1/2	
6	P.S. chiude al P.D. leggerm. Avanti	S	1	

note:

http://sardegna.fids.it
federdanza.sardegna@fids.it

Quattro Passi di cambio (in angolo)

cavaliere

ALLINEAMENTO O DIREZIONE: inizio fronte D.P.,
fine fronte D.P. nuova LDB

POSIZIONE: Inizia e finisce in posizione chiusa

passo	*descrizione*	*conteggio musicale*	*valore battito*	*giro*
1	P.S. avanti	Q	1/2	1/4 di giro a sinistra
2	P.D. a lato leggerm. Indietro	Q	1/4	
3	P.S. chiude al P.D. leggerm. Avanti	and (&)	1/4	
4	P.D. indietro piccolo passo	S	1	

dama

passo	*descrizione*	*conteggio musicale*	*valore battito*	*giro*
1	P.D. indietro	Q	1/2	1/4 di giro a sinistra
2	P.S. a lato leggerm. Avanti	Q	1/4	
3	P.D. chiude al P.S. leggerm. Indietro	and (&)	1/4	
4	P.S. avanti piccolo passo	S	1	

note:

http://sardegna.fids.it
federdanza.sardegna@fids.it

Esercizio di base

Camminata in avanti	SS
Passo laterale progressivo	QQS
Camminata in avanti di P.S.	S
Ripetere dal passo laterale progressivo	

Coreografia 1

Camminata in avanti	SS
Link progressivo	QQ
Promenade chiusa	SQQS

Coreografia 2 *(segue alla coreografia 1)*

Giro Rovescio aperto con fine chiuso	QQSQQS
Link Progressivo	QQ
Promenade Chiusa	SQQS
Quattro passi di Cambio	QQ&S

note:

http://sardegna.fids.it
federdanza.sardegna@fids.it