

Foxtrott	Herr	Dame	
Grundschrift	LF vor	RF rück	lang
	RF vor	LF rück	lang
	LF seit	RF seit	kurz
	RF schliesst zu LF	LF schliesst zu RF	kurz
	LF rück	RF vor	lang
	RF rück	LF vor	lang
	LF seit	RF seit	kurz
	RF schliesst zu LF	LF schliesst zu RF	kurz
Rechtsdrehung (andrehen)	LF rück	RF vor	
	RF am Platz, ¼ RD	LF am Platz, ¼ RD	
	LF seit	RF seit	
	RF schliesst zu LF	LF schliesst zu RF	
Linksdrehung (andrehen)	LF vor	RF rück	
	RF am Platz, ¼ LD	LF am Platz, ¼ LD	
	LF seit	RF seit	
	RF schliesst zu LF	LF schliesst zu RF	
Promenade	LF vor	RF rück	
	RF vor	LF rück	
	LF seit	RF seit	
	RF vor (Promenade)	LF am Platz, 1/8 RD	
	LF vor	RF vor	
	RF vor	LF vor	
	LF seit	RF seit	Gegenüberstellung
	RF schliesst zu LF	LF schliesst zu RF	
Kreuzschritt	LF vor	RF rück	Herr: Absatz
	RF vor	LF rück	Herr: Absatz
	LF vor	RF rück	Beide: Ballen
	RF kreuzt hinter LF	LF kreuzt vor RF	Beide: Ballen
	RF vor	RF rück	Beide: Ballen-Absatz
	RF vor	LF rück	Herr: Absatz
Round about (aus Promenade)	LF vor, ¼ LD	RF vor	Herr kreuzt vor Dame
	RF seit, anfangen mit RD	LF vor, anfangen mit RD	Herr dreht gegen Dame
	LF vor	RF vor	Wieder in Grundhaltung
	RF schliesst zu LF	LF schliesst zu RF	RD zusammen im Kreis
	LF vor	RF vor	
	RF vor	LF vor	
	LF vor	RF vor	
	RF schliesst zu LF	LF schliesst zu RF	
Herrensolo im Round about	Auf die beiden langen Schritte	macht der Herr eine LD	
	LF vor	RF vor	Herr dreht Dame wieder in
	RF vor	LF vor	Promenade (Achtung: Tanz-
	LF vor	RF vor	Richtung!)
	RF schliesst zu LF	LF schliesst zu RF	
Schaufel	LF vor	RF rück	lang
	RF vor	LF rück	lang
	LF seit	RF seit	kurz
	RF schliesst zu LF	LF schliesst zu RF	kurz
	LF rück	RF vor	lang
	RF rück	LF vor	lang
	LF seit	RF seit	kurz

	RF schliesst zu LF	LF schliesst zu RF	kurz
	LF seit (grosser Schritt)	RF seit (grosser Schritt)	lang
Von hier an nebeneinander	RF schliesst zu LF, 1/8 LD	LF schliesst zu RF, 1/8 LD	lang
	LF rück	RF vor	kurz
	RF schliesst zu LF	LF schliesst zu RF	kurz
	LF vor	RF rück	kurz
	RF kreuzt hinter LF	LF kreuzt vor RF	kurz
	LF vor	RF rück	lang
	RF vor	LF rück	lang
Spin Turn	LF vor	RF rück	lang
	RF vor	LF rück	lang
	LF seit, 1/4 RD	RF seit, 1/4 rd	kurz
	RF schliesst zu LF	LF schliesst zu RF	kurz
	LF rück, 1/2 RD	RF vor, 1/2 RD	lang
	RF vor, 1/2 RD	LF rück, 1/2 RD	lang
	LF rück	RF vor	lang
	RF rück	LF vor	lang
	LF seit	RF seit	kurz
	RF schliesst zu LF	LF schliesst zu RF	kurz