

SIEBENSCHRITT

Aufstellung: Paare auf der Kreisbahn, Blick in TR, offene Tanzfassung (T1 li, T2 re); T1 beginnt mit linkem Fuß, T2 mit rechtem Fuß.

Vorspiel – 4 Takte (2/4)

Takt:

- 1–2: 7 kleine Laufschrirte vorwärts in TR
- 3–4: 7 kleine Laufschrirte rückwärts zum Ausgangsplatz
- 5–6: 1 kleiner Wechselschritt seitwärts auseinander (T1 li–re–li, T2 re–li–re),
1 kleiner Wechselschritt zueinander (T1 re–li–re, T2 li–re–li)
- 7–8: gewöhnliche Tanzfassung einnehmen, 4 Drehschritte am Platz: mit 4 Schritten im UZ um die gemeinsame Achse drehen (T1 beginnt mit li nach vorne, T2 beginnt mit re nach hinten)
- 9–12: die Takte 5–8 werden wiederholt

Der Tanz wird dreimal wiederholt.

SIEDMIOKROK (SIEBENSCHRITT)

Ustawienie początkowe: w parach na obwodzie koła, twarze zwrócone w KT, trzymanie otwarte (T1 le, T2 pra); T1 rozpoczyna lewą nogą, T2 prawą nogą.

Wstęp: 4 takty (2/4)

Takty:

- 1–2: 7 drobnych kroków bieganych naprzód w KT
- 3–4: 7 drobnych kroków bieganych wstecz do punktu wyjścia
- 5–6: 1 mały krok odstawno-dostawny w bok od partnera (T1 le–pra–le, T2 pra–le–pra),
1 mały krok odstawno-dostawny w bok do partnera (T1 pra–le–pra, T2 le–pra–le)
- 7–8: przejście do trzymania tradycyjnego, 4 kroki obrotowe w miejscu, obrót wokół własnej osi na 4 kroki w kierunku zgodnym z RWZ (T1 zaczyna lewą nogą do przodu, T2 zaczyna prawą nogą do tyłu)
- 9–12: powtórka taktów 5–8

Taniec powtarzamy trzykrotnie.