Hoitiminõ

Andre Laine

Paarilised kodarjoonel kõrvuti esipoolega vastupäeva, sisekäed poolpüstvõttes

4 valsisammu välisjalast- liigutakse lahku-kokku

4 valsiga valsivõttes pööreldakse 2 ringi

Kordub eelnev tegevus, lõpetatakse rinnati

Taganetakse 2 aeglast sammu, teise sammu lõpus tõsta ees olevat jalga pisut maast lahti, käed tõusevad ette

Liigu 2 sammu paarilise poole, käed kätes 4 valsisammuga 1,5 ringi vastupäeva.

Kordub sama tegevus kuid valsiga pöörlemine on nüüd päripäeva

Kõrvuti valsisammudega seljati rinnati ja kahe valsisammuga lahkupööre, lõpeta rinnati.

Kahe valsisammuga vaheta kohad möödudes paremalt, ühenda käed ja liigu lahku ning kokku, lõpeta kõrvuti

Veel kord seljati rinnati liikumine ning lahku pööre,

Nelja valsisammuga liigutakse kolonni ( pool rühmast jääb esipoolega publikusse, tagumine pool seljaga)

 (joonis näitab vedamist, aga joondutakse ühte kolonni)

Kaks valsisammu paremale, kaks kiigesammu paremale ja vasakule ning nelja valsisammuga poolteist ringi päripäeva

Sama tegevus kordub, liikumine tagasi kolonni, lõpeta rinnati (küljega publiku poole)

Kahe sammuga astutakse lahku (tõsta jalga veidi) ja liigu taas paarilise poole, nelja valsiga poolteist ringi päripäeva käed kätes, Lõpeta esipoolega kolonni keskme poole.

Nelja valsiga liigutakse viirgu, käed poolpüstvõttes

Kiiksammud paremale ja vasakule ning vahetussamm paremale

Kordub vastupidises suunas

Kiiksammud ette ja taha kaks korda, käed liiguvad kaasa. Nelja valsisammuga liiguvad paarid vikkelasendisse. Lõpeta rinnati süldvõttes

Süldvõttes valsisammud ette, taha kaks korda

Kaks kõnnisammu liigutakse ette, samal ajal viiakse ühendatud sisekäed ette ja tehakse 2 sammuga lahku pööre, lõpetatakse rinnati käed kätes

Valsisammuga tantsitakse kokku ja lahku ning kahe valsisammuga tehakse pool pööret päripäeva. Kordub sama tegevus veel kord.

Nelja kõnnisammuga vahetavad viirud kohad ning liigutakse kaheksa kõnnisammuga külgedele- need kes olid ees, on vahetuse järel taga ja liiguvad parempoolsele küljele viirgu, selg keskme poole, teine viirg vasakule küljele.

Kiiksammud ette taha 2 korda

Liikumine diagonaalidele- vaskpoolne viirg alustab tagumise vasaku nurga poolt ette parema nurga poole liikumist; parempoolne eest paremalt taha vasakusse nurka. Möödumine paremalt. Liikumise ajal lehvitatakse (meie ei lehvita) Lõpetatakse vastasviiruga seljati, käed südamel.

Kaks kiiget ette ja taha käed südamel, kaks kiiget ette ja taha käed ees. Nelja kõnnisammuga vahetatakse päripäeva liikudes kohad, lõpetades rinnati.

Korduvad kiiksammud vastamisi (nii südamel kui ees kätega) ja käed kätes pööreldakse päripäeva nelja valsiga ühele viirule.

Nelja kõnnisammuga moodustatakse kaar-äärmised liiguvad etepoole, keskmised taganevad. Ühendatud käed tõstetakse aeglaelt üles.