

Rutina BW Balliball1

1. Inici: agafats lateralment, per començar amb un
 2. (1-6) **Tuck-turn**
 3. (1-6) **Gir Americà, amb ma esquerra, aixecada**
 4. (1-6) **Gir individualment els dos** (en sentit oposat al gir anterior)
 5. (1-6) **Canvi de lloc, amb canvi de mà.**
 6. posició frontal, amb mans creuades (esquerra guia a dreta guiada)
 7. (1-6) **Gir Americà, amb ma dreta, aixecada**
 8. (1-6) **Gir individualment els dos** (en sentit oposat al gir anterior)
 9. (1-6) **Kick ball change** ("Triple-triple-Heel ball change")
 10. (1-6) **Basic**
 11. (1-6) **Kick ball change** ("Triple-triple-Heel ball change")
 12. (1-6) **Basic**
 13. (1-6) **Kick ball change** ("Triple-triple-Heel ball change")
 14. (1-6) **"Boogie Circle", canviant posició ma esquerra.** Posant ma esquerra del guia en posició "polze amb polze" amb la ma dreta de la guiada, per preparar salt final
 15. (1-6) **Salt final** des de posició lateral agafats de prop.
 1. (1-2) back step
 2. (3) preparar salt: guia: doblegar genolls una mica, mantenint braç dret a la cintura de la guiada, per l'esquena, aixella amb aixella. Apropar el guia una mica el seu colze del braç esquerra al seu genoll esquerra.
-
1. (4) esperar (aprox.)
 2. (5) la guiada comença a saltar cap a munt, sobre tot de cintura cap abaix, doblegant genolls per tal que els peus pugin molt a munt, sense que el tronc li pugui tant a munt. El guia ajuda una mica a la guiada amb el seu salt.
 3. (6) Caiguda.