

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.