

**POLKA**

**CAMMINATA SINCOPIATA A DESTRA CON INCROCI**

**CAVALIERE: inizia la figurazione FLDB con il piede DX**

Passo	Pos. Piede	Lav. piede	Allineam.	Amm. Giro	Val. music.	Ritmo	Battute
1	DX avanti	TP	FLDB		1/4	1	1
2	SX avanti	TP	FLDB		1/4	2	
3	DX avanti in MCC	TP	FDP	1/8	1/4	1	2
4	SX a lato	PT	SDC	1/4	1/8	2	
5	DX chiude al sx	PT	SLDB	1/8	1/8	E	
6	SX indietro	PT	SLDB		1/4	1	3
7	DX indietro	PT	SLDB		1/4	2	
8	SX indietro in MCC	PT	SLDB		1/4	1	4
9	DX indietro in SDCC	PT	SLDB		1/8	2	
10	SX indietro in PMCC	PT	SLDB		1/8	E	
11	DX indietro in SDCC	P	SLDB		1/4	1	
12	SX incrocia davanti al destro	P	SLDB		1/4	2	5
13	DX indietro in SDCC	P	SLDB		1/4	1	
14	SX incrocia davanti al destro	P	SLDB		1/8	2	6
15	DX indietro in SDCC	PT	SLDB		1/8	E	
16	SX indietro in PMCC	PT	SLDB		1/4	1	
17	DX indietro in SDCC	PT	SLDB		1/4	2	7
18	SX indietro in PMCC e MCC	PT	SDP	1/8	1/4	1	
19	DX a lato	PT	PLDB	3/8 CGM	1/8	2	8
20	SX chiude al dx	PT	FLDB	CCG	1/8	E	

**Inclinazione**

NESSUNA

**Elevazione**

NESSUNA

**Precede**

camminata progressiva di piede sx, camminata sincopata a dx, passo di cambio da sx a dx, passo stop a sx,

**Segue**

camminata progressiva di piede dx, camminata sincopata a dx,

<b>DAMA: inizia la figurazione SLDB con il piede SX</b>							
<b>Passo</b>	<b>Pos. Piede</b>	<b>Lav. piede</b>	<b>Allineam.</b>	<b>Amm. Giro</b>	<b>Val. music.</b>	<b>Ritmo</b>	<b>Battute</b>
1 SX	indietro	PT	SLDB		1/4	1	1
2 DX	indietro	PT	SLDB		1/4	2	
3 SX	indietro in MCC	PT	SDP	1/8	1/4	1	2
4 DX	a lato	PT	PLDB	3/8 CGM	1/8	2	
5 SX	chiude al dx	PT	FLDB	CCG	1/8	E	
6 DX	avanti	TP	FLDB		1/4	1	3
7 SX	avanti	TP	FLDB		1/4	2	
8 DX	avanti in MCC	TP	FLDB		1/4	1	4
9 SX	avanti in SSCC	TP	FLDB		1/8	2	
10 DX	avanti in PMCC e FP	TP	FLDB		1/8	E	
11 SX	avanti in SSCC	P	FLDB		1/4	1	5
12 DX	incrocia dietro al sx	P	FLDB		1/4	2	
13 SX	avanti in SSCC	P	FLDB		1/4	1	6
14 DX	incrocia dietro al sx	P	FLDB		1/8	2	
15 SX	avanti in SSCC	PT	FLDB		1/8	E	
16 DX	avanti in PMCC in FP	TP	FLDB		1/4	1	7
17 SX	avanti in SSCC	TP	FLDB		1/4	2	
18 DX	avanti in PMCC e MCC in FP	TP	FDP	1/8	1/4	1	8
19 SX	a lato	PT	SDC	1/4	1/8	2	
20 DX	chiude al sx	PT	SLDB	1/8	1/8	E	

### **Inclinazione**

NESSUNA

### **Elevazione**

NESSUNA

### **Precede**

camminata progressiva di piede sx, camminata sincopata a dx, passo di cambio da sx a dx, passo stop a sx,

### **Segue**

camminata progressiva di piede dx, camminata sincopata a dx,