

No	Ragam Gerak	Hitungan	Uraian Gerak	Pola Lantai
1	Miwir sampur	1 x 8	Tangan kiri miwir sampur, tangan diangkat setinggi kepala. Tangan kanan ngithing sampur setara cethik. Jalan ke kanan dengan posisi kaki kanan didepan. Lalu masih dengan posisi tangan seperti diatas, badan putar kekanan.	
2	Seblak sampur	1 x 4	Posisi badan menghadap kanan, kedua tangan ngithing sampur lalu diukel disamping telinga kiri dengan kaki kanan maju kedepan kaki kiri. Kedua tangan nyeblok sampur kebelakang dengan kaki kiri gejug dibelakang kaki kanan.	
3	Seblak sampur	1 x 4	posisi badan menghadap kanan, kedua tangan ngithing diukel disamping telinga kiri dengan posisi kaki kanan maju kedepan kaki kiri. Kedua tangan nyeblok sampur kebelakang atas dengan kaki kiri diangkat sedikit.	
4	Seblak sampur	3 x 8	Tangan kanan ukel dan tangan kiri siap untuk nyeblok sampur kebelakang atas, dengan posisi kaki jalan membalik badan dan diakhiri dengan kaki yang didepan diangkat sedikit. Dan sebaliknya.	
5	Miwir sampur	1 x 8	Tangan kanan miwir sampur, tangan diangkat setinggi kepala. Tangan kiri ngithing sampur setara cethik. Jalan ke kiri dengan posisi kaki kiri didepan. Lalu masih dengan posisi tangan seperti diatas, badan putar kekiri. Posisi badan hadap kanan, lalu kedua tangan seblak sampur kesamping belakang.	
6	ukel	1 x 2 1 x 2 1 x 2	-Kedua tangan ukel didepan badan dengan posisi kaki bergantian didepan mulai dari kaki kanan lalu kaki kiri. -Kedua pergelangan punggung tangan saling bertemu dengan posisi kaki bergantian didepan mulai dari kaki kanan lalu kaki kiri. -Kedua pergelangan tangan saling bertemu dengan posisi kaki bergantian didepan mulai dari kaki kanan lalu kaki kiri.	

		1 x 2 1 x 2	-Kedua tangan dipinggang dengan posisi bergantian didepan mulai dari kaki kanan lalu kaki kiri. -Tangan kiri nyeblok sampur samping kiri, tangan kanan nyeblok sampur samping kanan, dengan posisi kaki ingsutan. (dilakukan 3x yaitu menghadap depan, samping kiri, dan belakang)	
7	Seblok belakang	3 x 8	Posisi badan menghadap kebelakang panggung dan serong kanan. Kedua tangan ngithing disamping telinga kiri dengan posisi kaki kanan gejug dibelakang kaki kiri. Kaki kanan menyeret badan agar menghadap kedepan panggung dengan posisi badan menyamping kanan lalu tangan kanan nyeblok tanpa sampur kebelakang atas dengan posisi kaki yang didepan diangkat sedikit. Tangan kanan ukel dan tangan kiri siap untuk nyeblok kebelakang atas, dengan posisi kaki jalan membalik badan dan diakhiri dengan kaki yang didepan diangkat sedikit. Dan sebaliknya.	
8	Ngrayung atas bawah	1 x 4 1 x 4	Tangan kanan ngrayung didepan dada, tangan kiri ngrayung kebawah dibawah tangan kanan. Kaki kanan didepan, lalu jalan kesamping kanan. Lalu kedua tangan ditarik ke samping kanan kiri tetap ngrayung dan kaki kiri pindah kedepan. Tangan kiri ngrayung didepan dada, tangan kanan ngrayung kebawah dibawah tangan kiri. Kaki kiri didepan, lalu jalan kesamping kiri. Lalu kedua tangan ditarik ke samping kanan kiri tetap ngrayung dan kaki kanan pindah kedepan.	
9	Double step	2 x 8	Tangan kanan ngrayung didepan dada, tangan kiri ngrayung kebawah dibawah tangan kanan. Putar badan kearah kanan dengan posisi kaki double step.	
10	Seblok sampur	1 x 4	Posisi badan menghadap kanan, kedua tangan ngithing sampur lalu diukel disamping telinga kiri dengan kaki kanan maju kedepan kaki kiri. Kedua tangan nyeblok sampur kebelakang dengan kaki kiri gejug	

			dibelakang kaki kanan.	
	Seblak sampur	1 x 4	posisi badan menghadap kanan, kedua tangan ngithing diukel disamping telinga kiri dengan posisi kaki kanan maju kedepan kaki kiri. Kedua tangan nyeblok sampur kebelakang atas dengan kaki kiri gejug di belakang kaki kanan.	
11	Ukel seblak	4 x 8	Posisi badan hadap kanan. Kaki kanan ngapak lantai, kaki kiri jinjit dibelakang kaki kanan (mengendutkan badan) Tangan kanan ukel disamping telinga kanan, tangan kiri nyeblok sampur. Lalu ganti hadap kiri. Gantian tangan kiri ukel disamping telinga kiri, dan tangan kanan nyeblok sampur. Tangan kanan ukel disamping telinga kanan, tangan kiri nyeblok sampur. Dilakukan berulang-ulang.	
12	Kebyak sampur	3 x 8	Ambil sampur, kedua tangan miwir sampur, lalu dikebyakkan ke depan badan.	
13	Hentak sampur	1 x 8	Kedua tangan lurus sedikit didepan dada dengan membawa sampur. Posisi kaki kanan didepan. Setiap hentakan kaki kanan, salah satu tangan menghentakkan sampur ke atas secara bergantian.	
14	Kupu-kupu	2 x 8	Hadap serong kiri, kaki kanan di depan. Dengan kedua tangan dipinggang. Lalu di gerakkan menyerupai sayap kupu-kupu. Dengan menggerakan kaki kanan ke serong kiri & depan secara bergantian.	
15	sindet	1 x 4	Kedua tangan lurus membawa sampur di gerak-gerakan maju kedepan, lalu sindet kaki kanan dengan kedua tangan ditarik ke samping.	
16	Hentak sampur	3 x 8	Jalan berputar dengan Kaki kanan didepan, dengan kedua tangan lurus ke depan lalu sampur hentakkan kedalam dan keluar secara bergantian.	
17	Ambil sampur	1 x 8	Langkah maju ke depan, dengan posisi kedua tangan mengambil sampur yang dikalungkan di leher secara perlahan sampai didepan	

			bahu.	
18	Bentang sampur	1 x 8	Masih dengan sampur yang dibentangkan didepan bahu, lalu kaki gejug kiri gejug kanan secara bergantian. Putar badan. Lalu tangan kiri membawa sampur dengan posisi badan hadap kiri.	
19	Bawa sampur	8 x 8	Masih dengan posisi badan seperti diatas, dengan tangan kiri membawa sampur, tangan kanan ukel separo buang.	
20	Iket sampur	1 x 8	sampur yang dibentangkan didepan bahu, lalu kaki gejug kiri gejug kanan secara bergantian. Putar badan. Lalu sampur di iket dipinggang, dengan kedua tangan saling menarik sampur agar kencang.	
21	Tarik sampur	2 x 8	Kedua tangan saling menarik sampur lalu badan geser kanan 1x langkah, cul sampur lalu tangan kanan ngrayung di depan dada, tangan kiri ngrayung kebawah di bawah tangan kanan, kepala manggut 4x. Kedua tangan di tarik kepinggang, lalu gerakkan bahu 2x.	
22	Ngrayung mentang	6 x 8	Kedua tangan mentang, di gerakkan salah satu tangan ngrayung ke atas dan ke bawah secara bergantian. Dilakukan dengan putar badan.	
23	Gerak sepaket	1 x 8 3 x 8	-Kedua tangan dibuka ke samping lalu ukel separo, kearah kanan dulu lalu kiri. Dengan kaki geser lalu gejug. -Dilanjutkan gerakan kedua tangan ukel didepan setinggi pinggang, dengan ujung kaki gantian yang maju. -gerakan selanjutnya kedua tangan ngrayung setinggi kepala, dengan posisi salah satu tangan buka dan tutup, di gerakkan seperti saling dorong, dan posisi kaki double step. *(gerakan sepaket ini dilakukan 2x)	
24	Seblak tangan	4 x 8	Jalan biasa memutar, kedua tangan ngrayung, salah satu lengan di tekuk ke depan, dan satu lengan lagi di tekuk ke atas, dan tangan yang diatas seperti nyeblok keluar ketika hitungan kelipatan 4.	
25	Ayun tangan	1 x 8	badan menyamping kanan lalu tangan kanan nyeblok tanpa sampur kebelakang atas dengan posisi kaki yang didepan diangkat sedikit.	

		1 x 8	<p>Tangan kanan ukel dan tangan kiri siap untuk nyeblak kebelakang atas, dengan posisi kaki jalan membalik badan dan diakhiri dengan kaki yang didepan diangkat sedikit. Dan sebaliknya. Dengan hitungan 1x8, dan pada hitungan ke 8 sagah kiri, tangan yang didepan diayun-ayunkan, dengan kaki maju sedikit-sedikit ke depan.</p> <p>Dan sebaliknya.</p>	
26	Ngrayung atas bawah	4 x 8	<p>Tangan kanan ngrayung ke bawah, tangan kiri ngrayung ke atas diatas tangan kanan, diletakkan di depan dada, posisi jalan biasa memutar badan arah kanan. Lalu bergantian tangan kiri yang ngrayung kebawah, dan tangan kanan ngrayung ke atas diatas tangan kiri, dan memutar badan kiri, hingga hadap ke belakang panggung.</p>	
27	Lepas sampur	2 x 8	<p>Masih posisi hadap belakang panggung. Melepaskan sampur yang diikatkan di pinggang, lalu di bentangkan dibelakang bahu, dengan posisi sebelah kiri lebih sedikit tinggi dari kanan, lalu sampur di gerak-gerakkan.</p> <p>Lalu putar badan hadap depan panggung. Sampur masih di bentangkan di belakng bahu, sekarang posisi kanan yang lebih sedikit tinggi dari sebelah kiri, lalu sampur di gerak-gerakkan.</p> <p>Dan diakhiri dengan sampur dikalungkan ke leher.</p>	
28	Double step	3 x 8	<p>Kedua tangan pegang sampur dan digerakkan ke arah samping kanan dan kiri pada hitungan ke 1-4 dengan langkah jalan ditempat.</p> <p>Dan pada hitungan ke 5-6 kedua tangan diarahkan ke kanan, dengan kaki kanan di depan double step ditempat.</p> <p>Dan hitungan 7-8 ganti tangan di arahkan ke kiri, dengan kaki kiri di depan double step ditempat.</p>	
29	Ukel samping telinga	1 x 8	<p>Kedua tangan ngithing di ukelkan disamping telinga kiri, lalu nyeblak sampur. Tarik kedua tangan agar di pinggang, maju kaki kanan maju kaki</p>	

			<p>kiri.</p> <p>Lalu kedua tangan ngithing dan diukelkan disamping telinga kiri, lalu nyeblak sampur. Tarik kedua tangan agar di pinggang, kaki ingsut mengikuti salah satu tangan yang bergantian nyeblak sampur ke belakang.</p>	
30	Putar serah jarum jam	2 x 8	<p>Kedua tangan ngithing di ukelkan disamping telinga kiri, lalu nyeblak sampur. Tarik kedua tangan agar di pinggang, maju kaki kanan maju kaki kiri.</p> <p>Lalu tangan kiri ngithing sampur didepan wajah, tangan kanan ngithing sampur dibentangkan kesamping kanan, putar badan searah jarum jam.</p>	
31	Miwir sampur	1 x 4	<p>Satu langkah ke kanan lalu tangan kiri ngithing sampur pas cethik, dan tangan kanan miwir sampur setinggi kepala.</p> <p>Satu langkah ke kiri lalu tangan kanan ngithing sampur pas cethik, dan tangan kiri miwir sampur setinggi kepala.</p>	
32	Miwir sampur		<p>Putar badan lalu ambil sampur, hadap depan kedua tangan miwir sampur dan di seblakkan ke depan, dan miwir sampur lagi keluar panggung.</p>	