



Revival Country Dancers  
Maastricht

**Heel grind** (2 tellen)

Op de hak met LV of met RV de teen van binnen naar buiten draaien.  
Het kan ook uitgevoerd worden met draai.

**Voorbeeld (met ¼ draai):**

1 RV plaats hak recht voor en zet gewicht erop

2 Draai op hak van RV ¼ draai rechtsom en zet LV naar achter