	Labasheeda Set						
	Labasheeda High Gates = 2. Figur:	»Eigene-Fremde-Eigene«			© marian@setdance.me / 05.Nov. 2022		
1.	Beginn: House Inside, man kommt in Walzer-Haltung an den eigenen Platz und lässt los.			Der Gent formt als nächstes mit seinem rechten Arm ein Tor und die fremde Lady tanzt in einer Kreisbewegung um den Gent herum bis zu ihrer Ausgangsposition (im Uhrzeigersinn) und bleibt dort stehen [»FREMDE«].			
2.	Der Gent nimmt gleichzeitig die ihm zugewandte Hand seiner eigenen Partnerin und die der links von ihm stehenden Lady; während der kompletten Bewegungsabfolge halten alle drei Beteiligten die Hände bis zum Schluss			Nachdem die fremde Lady an ihrem Platz angekommen ist, hebt der Gent wieder seinen linken Arm und seine eigene Partnerin tanzt erneut durch dieses Tor hindurch um den Gent herum [»EIGENE«]			
3.	Der Gent hebt seinen linken Arm und formt damit ein Tor, durch das seine eigene Lady hindurch tanzt [»EIGENE«]		7.	bis zu ihrer Ausgangsposition. Jetzt lassen alle drei ihre Hände los.			
4.	und dabei eine Kreisbewegung (gegen den Uhrzeigersinn) um den Gent herum macht. Der Gent schaut währenddessen seine eigene Partnerin an und dreht sich dabei unter seinen eigenen, hoch gestreckten linken Arm hindurch			Abschluss: Swing in Walzer-Haltung mit dem eigenen Partner			

	Mazurka Set					
	Mazurka High Gates = 3. Figur	»Fremde-Eigene-Eigene-Fremde« ("Lasso- Bewegung")			© <u>marian@setdance.me</u> / 05.Nov. 2022	
1.	Beginn: House Inside, man kommt in Walzer-Haltung an den eigenen Platz		6.	er seine Partnerin anschaut, diesen Blickkontakt bis zum Schluss beibehält, und sie im Uhrzeigersinn um ihn herumtanzt,		
2.	Der Gent hält mit seiner linken Hand weiter die rechte Hand seiner Lady fest und formt mit seinem linken Arm ein Tor.		7.	währenddessen dreht sich der Gent mit ihr im Uhrzeigersinn, und führt sie mit seiner rechten Hand außen um ihn herum, sodass sie ein zweites Mal durch das Tor geht [»EIGENE«].		
3.	Der Gent greift mit seiner rechten Hand unter dieses Tor hindurch, nimmt die rechte Hand der Lady links von ihm und führt sie unter seinen linken Arm hindurch [»FREMDE«],		8.	Wenn die eigene Lady wieder an ihrem Platz ist, bleibt sie dort stehen, und formt mit dem linken Arm des Gents ein Tor,		
4.	bis beide Ladys vor ihm stehen: von ihm aus gesehen die eigene links und die fremde rechts vor ihm.		9	durch das die fremde Lady hindurch zurück zu ihrem Platz tanzt [»FREMDE«].		
5.	Der Gent formt mit seinem rechten Arm ein Tor, und führt seine Lady ein erstes Mal durch dieses Tor hindurch [»EIGENE«], während		10.	Abschluss: Alle starten in Walzer-Haltung in das House Around		

Newmarket Meserts Set								
	Newmarket High Gates (Arches) = 4. Figur	»Turn both Ladies under«		© <u>marian@setdance.me</u> / 05.Nov. 2022				
1.	Beginn: House Inside, man kommt in Walzer-Haltung an den eigenen Platz	6.	Dabei macht er einen Schritt nach vorne zwischen beide Ladies, die sich seitlich unter seinen Armen drehen.					
2.	Der Gent nimmt mit seiner linken Hand die linke Hand seiner Lady,	7.	Die eigene Lady dreht sich im Uhrzeigersinn, die fremde gegen den Uhrzeigersinn [»TURN BOTH LADIES UNDER«]. Dabei bewegt sich die fremde Lady hinter dem Gent in Richtung ihrer eigenen Position.					
3.	formt mit seinem linken Arm ein Tor, greift mit seiner rechten Hand unter dieses Tor hindurch und nimmt die rechte Hand der Lady links von ihm, die er durch das Tor hindurch führt.	8.	Nachdem der Gent den Schritt nach vorne gemacht hat, dreht er sich zu seiner Partnerin und mit ihr zusammen gegen den Uhrzeigersinn in die "Lead Around Position". Dabei formt er mit seinem rechten Arm und der fremden Lady ein Tor, durch das die eigene Lady zwischen beiden hindurch geht.					
4.	Beide Ladys stehen vor ihm an seinen ausgestreckten Armen: aus seiner Perspektive die eigene links von ihm, die fremde rechts ("Bewunderungs-Position"). Während der folgenden Bewegung werden die Hände bis zum Schluss nicht losgelassen.	9.	Die eigene Lady geht nur bis zur "Lead Around Position", bleibt dort stehen und der Gent lässt die Hand der fremden Lady los.					
5.	Der Gent zieht mit beiden Armen in einer Kreisbewegung zuerst leicht nach unten und dann nach außen.	10.	Abschluss: Beide Ladys nehmen mit ihren Gents die "Hüft-Schulter-Haltung" für das anschließende "Lead Around" aller Paare ein.					