

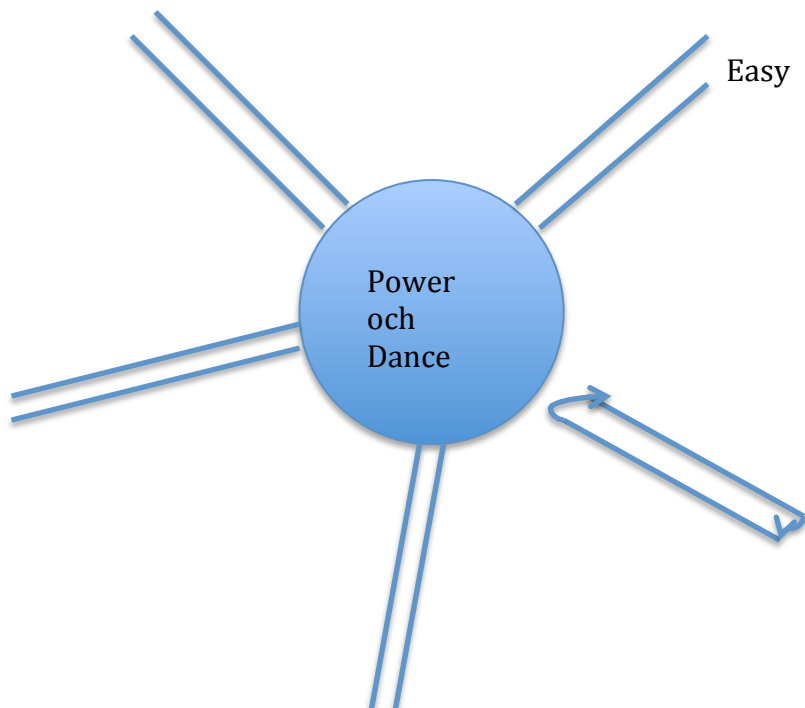
Les Pions del IV

Power och Dance grupperna är samlade till en rund "klump" på mitten (=solen) och Easy gruppen bildar strålar (5-6 st tvåmannaled) som går ut från solen.

Alla börjar med armsträckning upp

- 2(1-8) Handvickning (dubbel) med sträckta armar till h-v, 8 ggr totalt.
- 2(1-8) Power och Dance grupperna sviktar på stället med armsträckning upp-ner på 4,8, 3 och 7
Easy gruppen rör sig gående i strålens riktning (utåt från solen –inåt mot solen) Se Bild 8.
- 2(1-8) Alla (vända frmt) steg till h-intill med små handcirklingar upp till h, steg till v-intill med små handcirklingar ner till v. Upprepa 6 ggr.
- 2(1-8) Steg ihop och armf nerifrån –upp (sidvägen) med handklapp ovanför huvudet, totalt 8 klappar
- (1-8) Rulla ner till huksittande
- (1-8) Uppresning långsamt med armarna sträckta ut till sidan samtidigt som händerna "fladdrar".
Stanna uppe med armarna ut i V och fortsatt "fladdra" med händerna

Bild 8



Rätt till ändringar förbehålls.

Lena Lindström, Pia Nyman och Pia Boström