

Now or never, I will Rock forever 2.0.

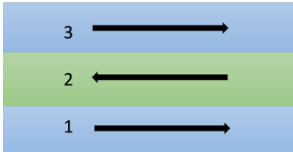
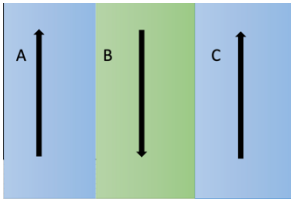
Dansmassen till Hangö består av sex delar, varje del har en separat video som är färdigt spegelvänd.

1. Let me entertain you	2
2. Burning love	4
3. Poison	6
4. Its my life	8
5. So what:.....	10
6. Highway to hell.....	12

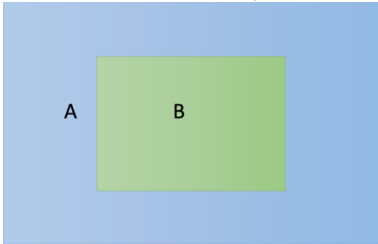
Vid frågor kontakta Jasmin Kuusisaari
(050 5599233)

1. LET ME ENTERTAIN YOU

Takt:	Rörelse:	Formation/förflyttning:
1–8 (musik väldigt sakta) 1–8	<p><u>Intro:</u> Rulla upp från huk</p> <p>(1–4) Fortsätt rulla halvvägs ner med övre kroppen till knäna, (5–8) lämna i huk med armarna utsträckta på varandras ryggar.</p>	
4x8	<p>“Klumpgångstegen” H-ben börjar, (stora långa steg med betoning nedåt på 1 och 5) 7 st. Sista stig ihop (5–8) rulla upp, lämna stående rak i ryggen med armarna vid sidan om kroppen.</p>	Klump som rör sig framåt.
1–8	<p><u>Vers.1:</u> (1–2) Stig ut till höger, pressa på samma gång H-hand till sidan, (3–4) två steg framåt, V-fot börjar. (5–6) Stig ut till vänster och på samma gång pressa V-hand till sidan. (7–8) Två steg framåt, H-fot börjar.</p>	Klumpen särar på sig litet medan den rör sig i riktning framåt/snett till sidorna.
1–4	(1–2) Stig ut till höger, pressa på samma gång H-hand till sidan. (3–4) Två steg framåt (V-fot börjar)	
5–8	Stig ut med V-fot till valfri riktning, SCREAM	
1–4	Två steg utåt från klump (H-ben först), armarna i kors ovanföre huvudet (knutna nävar, H-hand framför), fartsteg med H-ben, dra ner armarna samtidigt framre vägen, (handflatorna öppna).	
5–8	Två steg (motsats hand och fot),(5)V-fot börjar och H-arm till sidan, (6)H-fot och V-arm till sidan. (7) Stig ihop med vänster fot, dra händerna till mitten uppåt och runt (8) dra händer till center (armbågar ut). Händerna knutna, men öppna då du pressar ner.	Klumpen särar på sig och man siktar mot sitt platsmärke (ska senast vara på plats då refrängen börjar)
1–4	<p><u>Brygga:</u> Gå raskt till platsmärke 1. samt. pressa ner händer längs med kropp (håll kroppen vänd framåt)</p>	
5–8	Spurta till platser (utspridda över hela plan)	
1–4	<p><u>Refräng 1:</u> (1–2) Två hopp med knuten H-hand som slår i takt, (V- hand bakom ryggen, (3–4) Två symaskins-steg med H-höft framåt, armarna slår två gånger ut till sidorna, handflatan upp.</p>	
5–6	Step Touch framåt med H-ben, kasta samtidigt armarna bakåt och uppåt, luta dig framåt då du stiger ihop. (knutna nävar)	På sitt platsmärke 1 (vartannat platsmärke)
7–8	Stig tillbaka, armarna snurrar bakåt ett varv och händer dras till center (armbågar ut.)	
1–8	(1–2) Stå på V-ben, sväng H-ben i kors till vänster sedan till höger på samma gång armarna far vågrätt från höger till vänster, (3–4) pa de bourree, (5–6) runt till vänster med	

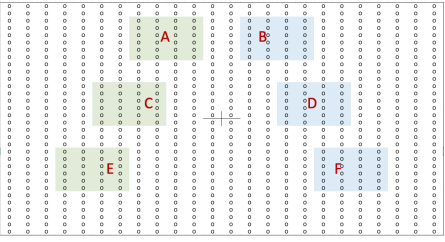
1-8	armarna i kors ovanför huvudet (H-hand framför), (7-8) ta ner armarna högervänster 3 st. ninja-steg, H-fot börjar. (7-8) Kolla video för arm- och benrörelserna. Knutna nävar, den andra handen bakom ryggen.	
1-8	(ca 1-3) Rulla ner aningen, kanon bakifrån fram (3st drag på elgitarren ca. 4,5,6): kom upp och stig ut samt peka i den riktningen man ska börja gå i. Grupp 1 håller sig högt uppe, 2 böjer benen aningen, 3an lägger etta knä i marken. Alla rulla upp samtidigt.	
1-8 rör sig bort från platsmärke,	<u>Vers 2:</u> <u>VÅGRÄT KANON</u> Steg-i kors framför-steg-...-stig ihop =8 steg Alla börjar med höger hand upp, och man byter hand vid varje steg ut (udda takter) = 4 byten Grupp 1 och 3 går mot höger och börjar med höger fot (lika som videon) Grupp 2 går mot vänster, börjar med vänster fot	Mål: 2 plats märk till sidan 
1-8 rör sig tillbaka	Gå tillbaka med samma steg, börja med att stiga ut och höger hand upp.	
2x8	<u>LODRÄT KANON</u> Grupp A och C: Tre steg fram, (H-fot börjar), på tredje steget ett hopp, (4) vänster ben upp i passé (riktat diagonalt till höger). Händerna upp i V, (5-6) snurr-steg (3 steg V-H-V), (8) klapp. (Reverse effekt) → snurr 3steg (H-V-H), hoppa upp i passé med vänster ben (4), 3 steg (V-H-V ihop). Grupp B: Tre steg bak, (H-fot börjar), på tredje steget ett hopp, (4) vänster ben upp i passé (riktat diagonalt till höger). Händerna upp i V, (5-6) snurr-steg (3 steg V-H-V), (8) klapp. (Reverse effekt) → snurr 3steg (H-V-H), hoppa upp i passé med vänster ben (4), 3 steg (V-H-V ihop).	
3x8	<u>Refräng 2:</u> Repetera Ref 1. (Piruetten före ninja stegen är endast ett halvt varv och man stannar med ryggen mot publiken, ninja-steg görs bakåt, rulla ner i huk.	

2. BURNING LOVE

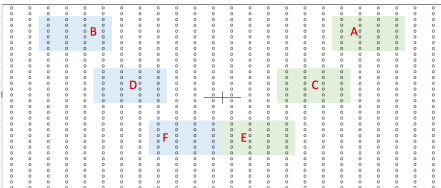
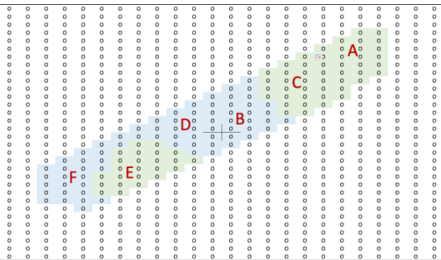
2x8	<p>Vers: Stå hukad, kanon startar från mitten utåt. Hoppa upp från huk och sväng 180 grader till höger så du har publiken framför dej, armarna upp. (B=1, A=3)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ta ner händer efter din takt och hoppa/skutta till nya platsmärken. 	<p>(5= hörs bra i första åttan, om du hoppar upp på den takten så är du sen)</p>
1-8	Charleston danssteg börja med höger fram.	
1-8	Twista en i en cirkel som börjar högt och går mot höger, armar valfria men de rör sig i en cirkel liksom twisten.	
1-8	(1) Ett jämfota satshopp betoning ner, (2) hoppa diagonalt bak på H-fot, V-ben rak i 45 grader, (3-4) Stig bakom med V-fot, H-fot intill V-fot, (5) satshopp igen, (6) hoppa diagonalt bak på V-fot, stig bakåt på H-fot, stig V-fot intill. (Vristen spänd, inga flexade vrister)	
1-8	H-ben stiger ut och klappa med musiken på varje jämn takt, på varje udda takt låt armarna gå ut till sidan. (höften gungar med till vänster på varje klapp)	
1-4	Stig ihop till V-fot och twista ner, händer växer upp (H-arm sida, V-arm sida, H-arm upp, V-arm upp)	
5-8,1-4	Lägg H-hand i marken framför dig, V-Hand rakt upp, gå runt H-hand ett varv.	
5-8	(5) Hoppa ut med raka ben (H-ben framför, svängd till V), händerna växer rakt upp, sedan dra ner nära kroppen. Blicken mot publiken (7-8).	
1-8	4 växel synål steg mot V, (1-2) H-fot börjar trampa (3-4) V-fot trampar osv. Då H-fot trampar (1-2, 5-6) är händerna och kroppen framåtlutad, blick mot publik. Då V-fot trampar är händerna bak och blicken fram till Vänster	
1-8	Sväng via höger axel, Skutta tillbaka till plats och gör små ringar (A och B).	
3x8	<p>Brygga:</p> <p>A ringar- 1x8 rotera medsols gående, händerna diagonala, den yttre handen (V-hand) är uppe och H-hand är nedåt inne mot ringen. (1-2) Armarna byter till ny diagonal (inre handen uppe) gåendes, (3-8) fortsätt gå. 1x8 gräver A in mot ringen (H-hand far ner och möter V-arm samtidigt som man tar ett steg ut från ringen med V-ben, tillsammans fortsätter armarna gräva in mot ringen och man flyttar tyngden tillbaka och hukar sig)</p> <p>B ringar - Samma sak men tvärtom (yttre handen först är nere, sedan uppe), ringarna roterar dock åt samma håll, medsols (2x8). Sista 1x8 gräver B ringar utåt, vari deras V-hand far ner och inåt mot ringen och möter H-arm, sedan tillsammans gräv utåt.</p>	

6x8	2 växel "synål-steg", skaka bröstkorgen framåtlutade sedan bakåtlutades (1-4). Hoppsa vanligt samtidigt som händer växer rakt upp fram med jazzhands.	och sitta till sidorna ifall man behöver en paus. Vänd framåt då man hittat sin plats
-----	---	---

3. POISON

1x8 4x8	Vers 1: Sjunk ner i huk, vända fram. Grupperna kommer upp och går ner i huk på sin/sina åttor. Specifika rörelser meddelas senare.		
1-4	Brygga 1: Spring med benen brett små steg och vänd kroppen inåt mot plan, kroppen och händer växer samtidigt upp.		
1-4	Refräng 1: A, C och E: (rutorna till vänster) (1) Steg med V-fot (vänd kropp fram), (2) lyft H-ben i 90° till sidan, armarna dras upp på samma gång främre vägen (ta tag i fingrarna), fotvrsten flexad. Stig ihop, händer dras ner (3-4)		
5-6	Armarna ut till sidan 2 gr (5 och 6), vecklas ut från armbågen som hålls stilla. Handen flexad.		
7-8	“TOUCH” Stig ut med H-ben och H-arm rakt till sidan, blick till höger.		
1-4	Step touch med riktning mot B, D eller F. Boxa samtidigt fyra slag, börja med V-ben och H-arm, rakt framåt), H-touch (V-hand boxar), H-steg bak (H-hand boxar), V-stig ut bredbent (V-hand boxar).		
5-6	Fortsätt boxa (2 boxningar) i riktning uppåt. Börja med vänster hand.		
7-8	(7) Paus, (8) Snabb lutning på vänster ben spikrakt med blicken och kroppen vänd till höger. Händer som klor nära bröstet		
1-4	(1-2) Vänd fram och gräv framåt två gånger då man står på stället, börja med H-hand. (3-4) Paus.		
1-4	B, D och F: (på samma gång som gröna gruppen) (1) Steg med H-fot, tar ner händerna, (2) lyft med V-ben, armarna går upp framifrån med fingrarna ihop.		
5-6	Armarna ut till sidan 2 ggr (5 och 6), vecklas ut från armbågen som hålls stilla. Handen flexad.		
7-8	Stig ut med H-ben, V-arm till sidan, blick till höger.		
1-4	Boxa 4 gånger framåt vända mot publik (V-arm börjar).		
5-6	Fortsätt boxa (2 boxningar) i riktning uppåt. Börja med vänster hand		
7-8	(7) Paus, (8) Vänd mot vänster, Lodutfall framåt, händer klor ovanför huvud		
1-4	(1-2) Gräv två gånger mot andra gruppen (H-hand först) Step touch (H-fot till vänster)		

Denna version görs i videon/ Alla tränar in den här under hösten.

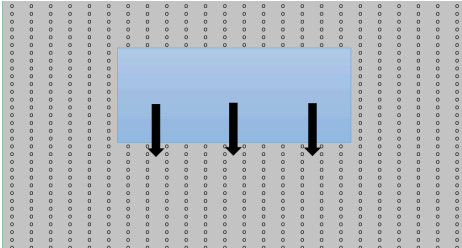
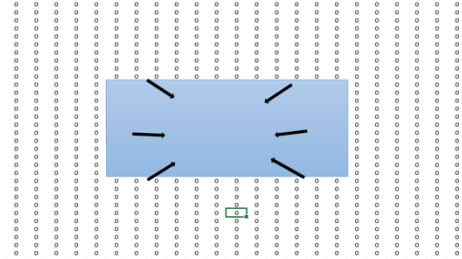
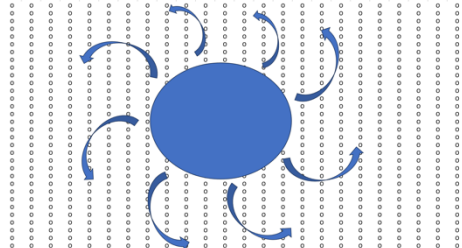
5–8	<p>ALLA Två gräv framåt, H-arm börjar samtidigt som man gör step touch framåt med H-ben (5–6). Armarna är nere på 7 och dras rakt upp på 8:an med händerna som klor samtidigt som man stiger ut bredbent</p>	
1–8	(1) dra ner klor till bröstet och sjunk ner i en sittis ner (H-knä i marken) och rulla upp.	
2x8	<p>Poison: Spring igenom varandra i 3 grupper kanon och bilda ny formation A. På Poison sveper alla händer framför sig mot samma håll som man springer till, sedan spurta till ny plats. Spring på ställe då man kommit till ny plats vänd framåt.</p>	
1x8	Solkanon bakifrån-Framåt. (Diagonalt så man öppnar bröstskorgen mot den andra diagonala linjen). Lämna halvt i huk.	
1–4	Skarp klumpvis kanon framifrån-bakåt, "I don't wanna". Alla stiger bak i sin diagonala riktning. Alla har armarna rakt fram och flexade händer riktade i diagonalen. Paus på 4:an.	
5–8 1–8	"these chains" mjuk frigörelse, händerna far upp i en båge. (1–4) vågrörelse, (5–8) paus	
4x8	<p>Vers:2 (1–2 & 5–6) Stort steg utåt i riktning till ny plats, armarna stor öppning, (3–4 & 7-8) steg i kors. Riktning rakt framåt (ett steg på varje takt, udda takter utfall, jämna i kors)</p>	
1–4	<p>Brygga: Repetera föregående brygga svängda diagonalt mot planens vänstra främre hörn.</p>	
4x8	<p>Refräng:2 Repetera refräng men alla gör som A, C och E i första refrängen och diagonal riktning hela tiden</p>	
2x8	<p>Poison: Mini ringar med er fyrkant, valfri rörelse in mot ringen på samma gång som den snurrar.</p>	
1x8	Mjuk solkanon bakifrån framåt.	
1-8,1-4	(1–3) "I don't wanna" kanon (framifrån-bakåt) Paus på (4). (5–8) "these chains" långsamt och mjukt händer upp i båge valfritt börja sjunka ner (1-4) Sjunk ner i huk, alla har höger fot fram och är vända i diagonalens riktning.	

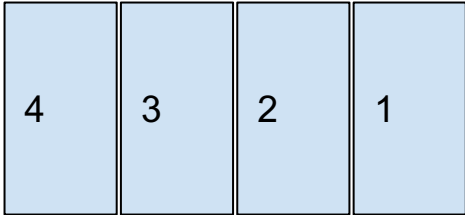
4. ITS MY LIFE

2*8 - lyssna på musiken	<p>Vers: Sitter i huk från föregående del (1) sträck på benen snabbt, (2) Snabbt ner tillbaka i huk. (3–8) Rulla upp halvvägs och stig ihop till H-ben. Lägg händer på knäna. (1) sträck snabbt på dig med överkroppen, (2) ner i halv huk. (3–8) rulla upp, och står i diagonalen.</p>	Står i diagonal.
1–8	(1) Stig ut till vänster, (2–4) pausa, (5–6) slå med H-hand snett ner diagonalt till vänster och tillbaka, (7–8) V-hand gör samma sak men till höger.	
4x8	<p>[(1–2) Spring och pumpa upp två gånger uppåt (handflator upp, ihop med fingrar), (3–4) spring och dra armarna rakt framåt ner, (5–8) spring (1–2) Höger arm "pushar något tungt" framåt, pausa springandet samtidigt, (3–4) spring fortsatt pusha, (5–8) spring] *2</p>	Sök platsmärke 5
1–8	<p>Brygga: Grupp 1: (1) höger hand upp, stig ut med H-ben, (2) vänster hand upp, V-ben stig ut, rulla ner 3–4 (halv huk) vänta 5–8 där. Grupp 2: väntar (1–4), (5) höger hand upp, stig ut med H-ben höger hand upp, stig ut med H-ben, (6) vänster hand upp, V-ben stig ut, rulla ner 7–8 (halv huk)</p>	
1–4	Alla: på slagen snabbt upp och ner tillbaka. Pausa nere 3–4	
1–8	<p>Refräng: (1–4) Stå på ställe, axelbrett mellan benen. H-hand dras rakt upp. (5–8) H-hand slår med knuten näve uppåt och sedan med öppen hand rakt fram.</p>	
1–4	(1–2) Slå turvis ner händerna bredvid kropp, knutna händer (H-hand först). (3–4) Huvudet viftar från höger till vänster.	
5–8, 1–2	(5–8) Pumpa fyra upp, börja nerifrån uppåt, (1–2) dra armarna ner tillbaka via sidorna, handflator öppna.	
3–8	Simma bakåt tre gånger, börja med höger. Med enkel tyngdöverföring. Öppna handflator.	
1–8	(1–4) Stig ihop till V-fot, armarna far samtidigt upp från sidorna och dras ner i mitten. (5–6) Två klappar (lämna händer i klapposition), (7-8) två stamp H-V.	
1–8	Snurr-steg diagonalt framåt till höger, armarna snett ner. (4) klapp ovanför huvudet, snurr-steg tillbaka med armarna diagonalt uppåt, klappa nere (8). Handflator öppna, fingrar ihop.	
1–8	HALV-SALMIAK BYTE: (1–4) 2 små step touch (V-ben för de som rör sig framåt, H-ben för dem som far bakåt), (5–8) byter ben och diagonal riktning, 2 små steptouch. Händer nära kroppen.	

1-8	Snurr-steg diagonalt framåt till vänster, armarna snett ner. (4) klapp ovanför huvudet, snurr-steg tillbaka med armarna diagonalt uppåt. (8) Klappa nere.	
1-4	Stig ut med H-fot, 2 tyngdöverföring, snurra axlar bakåt.	
5-8	"IT'S MY LIFE" "IT'S" = steg med höger framåt, H-hand fram diagonalt ner, fingrar spretar. "MY" = V-fotsteg fram, V-hand rakt fram, fingrar spretar. "LIFE" = H-fot tar ett steg och H-hand rakt upp, fingrar spretar och blicken upp.	

5. SO WHAT:

1-8	<p>Vers: (1-7) Dra H-ben ihop till V-ben, V-hand på höften medan H-arm dras rakt ner med vickande fingrar. (8) Toucha fram med H-fot och sväng samtidigt bakåt. Knäpp med H-hand rakt framåt på samma gång.</p>	
2*8	Gå bakåt (H-ben börjar), V-hand i sidan. (8) H-hand knäpper till sidan. Fortsätt gå rakt bakåt en till åtta. (händerna på höftbenen)	
2*8	(1-6) Fortsätt gå men börja bilda en cirkel, (7-8) stanna med ryggen inåt mot cirkeln (medsols). (händerna ner)	
1x8	Backa bakåt 6 steg (V-ben börjar). (7) Stig ut i position, (8) Paus	
1x8	(1-7) Vicka på höften och dra samtidigt ner armarna. (8) knäpp höger hands fingrar mot publiken och vänd dig inåt mot ringen. (lika som i början)	
1-8	<p>Brygga: (1-4) slå uppåt 4 slag, (5-8) vänd dig tillbaka med blicken ut från ringen/klumpen.</p>	
1-8	(1-2) Hoppsa utåt från klump, (3-4) börja kurva lite mot ny plats. (5-8) Spurta i riktning mot ny plats (vartannat platsmärke, virveffekt)	
1-8	<p>Refräng: Rör sig hela tiden mot nytt platsmärke (virveffekt) (1-2) Hoppa 2 gånger jämfota, två slag med H-näve i luften, V-hand bakom rygg, (3-4) spring två steg, (5-6) hoppa 2 gånger på V- fot och H-fot snett diagonalt till Vänster och spela luftgitarr (H-hand drar på strängarna). (7-8) Två steg.</p>	<p>OBS! saknas från videon.</p> <p>Virvel effekt ut på brygga och Ref, sök platser</p> 
1-8	(1-2) Hoppa 2 gånger jämfota, två slag med H-näve i luften, V-hand bakom rygg, (3-4) spring två steg, (5-6) hoppa 2 gånger på V- fot och H-fot snett diagonalt till Vänster och spela luftgitarr (H-hand drar på strängarna). (7-8) Två steg.	
1-8	(1-2) pumpa med armarna inåt i brösthöjd medan man fortsätter att gå, (3-4) två steg. (5-8) 2 Step touch till höger och tillbaka, händer knäpper samtidigt snett ner turvis på touch.	Vänd kroppen framåt på pump
1-2	Släng huvud två gånger (höger-vänster), armar följer med. Stig samtidigt ut med H-ben.	Hittat nytt platsmärke (vartannat platsmärke)
3-5,7-2	Steg- i kors(framför)-ut mot höger "snap" med H-arm, steg-i kors(framför) till vänster, "snap" med V-arm	
3-8	3 tyngdöverföring, svep med händerna sida till sidan. Börja till Höger.	
	<p>KANON (4st) rör sig från höger till vänster. (1→1, 2→3, 3→5, 4→7)</p>	Grupp ett börjar på 1, grupp två börjar på 3 osv.

<p>1-2</p> <p>3-4</p> <p>5-6</p> <p>7-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - (1) Händerna ihop sväng till Höger, (2) dra dem upp över huvud och sväng fram. - (3-4) Släpp händer och rulla ner (huvud sist) - (5-6) Sittis till Vänster. Lämna sittandes svängd till V med H-ben böjt, och V-ben rak liggandes. - (7-8) V-ben sträcks uppåt, och lämnar böjt, h-ben sträcks upp Sänk långsamt ner sträckt H-ben och vänta in de andra. 	
<p>1-2</p> <p>3-8</p> <p>1-2</p> <p>5-8</p>	<p>(1) höften upp ur marken, blick bak, (2) sitt ner tillbaka. → SO WHAT</p> <p>Stig upp (snurrandes bakvägen), och vänta in</p> <p>(1-2) pumpa med armarna inåt 2 gånger i brösthöjd, gå de sista takterna framåt, pose på "tonight".</p>	<p>Beskrivningen på kanon ur grupp 1:s perspektiv.</p>

6. HIGHWAY TO HELL

2x8 (SE VIDEO)	<p>Intro: (1–2) Stig ut (3–4) stilla, (5–6) Stig ut i kors ut, (7–8) stilla. (1–2) stig ut i kors ut, (3) frys, (4) frys åt andra hållet benen stilla, (5) frys tillbaka, (å,6) Upp på tårna och ner i huk, (7-8) pausa.</p>	
1x8	<p>Vers: Shakea upp från att stå i huk.</p>	
1x8	Klappa på jämna takter ovanför huvudet.	
1x8	Hoppsa runt klappandes	
2x8	Hoppsa runt och hälsa på varandra, "rocka loss"	
1x8	De som tidigare stått på ojämna antal rader (1,3,5) År tillbaka på platsmärket och klappar ovanför huvudet (Övriga fortsätter rocka loss, men sjunker sedan in i dessa led).	
1–4	Hoppa ut med fötterna V-H (1, å), låt höften roterar samtidigt ett varv (V-H). På samma gång dra armarna från sidorna rakt fram.	
5, å, 6, 7–8	Hoppa 3 gånger brett jämfota hopp och vänd på samma gång 45° till höger. På sista hoppet fortsatt med en vågrörelse som börjar från knäna och går uppåt (7–8)	
1–4	Ta 4 dutt med höger fot och rör dig i en halvcirkel (H-V), för varje dutt så slår du höger knytnäve nedåt.	
5–8	Ryggen mot publiken: Ett stort steg med vänster ben, slå två gånger med armarna neråt (armbågar håller 90°), sedan ett stort steg till höger och två lika slag.	
1–4	Vartannat led: Stig ut till höger, steg i kors, ut. En våg till höger. (Övriga led gör samma sak men först till Vänster, se undre 5–8)	
5–8	Vartannat led, 1,3,5 osv: Stig ut till vänster, steg i kors, ut. En våg ut till vänster (övriga led gör till Höger, se övre 1–4)	
1–8	Hoppsa tillbaka till platserna från "So what" (1–4) Spring med höga knän och lätt lutad kropp (5–8)	
1–4 (rör sig aningen framåt)	<p>Refräng: (1) Steg i kors med vänster (2) hoppa upp på vänster fot, höger ben sträckt i 45°. Armarna uppåt och försöker "klättra" bröstkorgen rör på sig (3) höger ben i kors över (4) stig vänster bredvid,</p>	<p>Obs! 1a, 3dje, 5te (osv.) raderna hoppar runt en mindre åtta än övriga. Andra sjunker sedan in i dessa led och man bildar led på vartannat platsmärke. Medans man i leden står på varje platsmärke.</p>

	vänd aningen diagonalt till Höger.	
5–6	Stampa med H- ben som startar en vågrörelse, ner i halv huk, händer på knäna.	
7–8	Snurra på huvudet mot publik 2 ggr (V-H)	
1–8	Repetera, men med andra benet (spegelvänt)	
1–6,7,8	(1–6) Hoppsa backandes tillbaka till ditt platsmärke, händerna far utifrån in, fingrar rör sig. (7–8) hoppa två gånger jämfotahopp och dra armarna på samma gång två varv runt bakåt med knutna nävar.	
1–4	Låt armarna växa uppåt via sidorna. gå axelbrett på samma gång.	
5,	Hoppa och dra ett gitarr drag på samma gång, landa nere i huk	
6–8, 2x8	Rör dig till din plats i X, sitt stilla i huk när man hittat sin plats (BLICKEN NER)	
1–4	Pressa armarna från bröstet rakt fram "highway to". Handflator öppna inåt, fingrar spretar.	
5–7	För armarna rakt upp "hell", blicken med.	
8	Hoppa upp och rasa ner till marken	