

Dansa alla 3 refrängerna i en följd efter varann
med lite variationer:

Refr. 1

Alla gör samma refräng som solisten,
men börjar sittande på knä, sen stående på knä
& res upp samtidigt som första cirkeln.

Del 2 samma som solisten, men direkt efter
brättom att gå till leden för att göra:

Refr. 2

Refr 2 precis som förut

Refr. 3

Byt riktning på harmonics-vägen, åt sidorna,
stå kvar i ledet, men vänd i profil
åt samma håll som ni brukar börja att sträcka
ut armen.

Backa inte sista gången utan avsluta långt
från varandra.

Låt mig hitta stillheten

Släppa allt och vänta den

} Gå några steg & sprid ut er huller om
bullen.
} Gör samma rörelser som solisten i vers 1.

Avsluta sittande på bägge knän, lång rygg
& blicken uppåt.

Alternativt att eleverna får sitta som de
vill + men blicken uppåt.

LYCKA TILL 
hälsningar Lena Lagerqvist

www.lena.lagerqvist.se