

Procap bouge – Danse 2019 „Oh Happy Day“

Structure

- 2x8 intro
- 2x8 sur place, en déhanchant légèrement, taper des mains
- 2x8 en changeant le poids du corps, taper des mains en bas à dr et en haut à g
-
- 2 3 4 „so happy“ bras en l'air
- 5 6 7 8 1 Rouler les épaules en se penchant en avant
- 2 3 4 „so happy“ bras en l'air
- 5 6 7 8 1 rouler les épaules en se penchant en avant
- 2 3 4 „so happy“ bras en l'air
- 5 6 7 8 1 rouler les épaules en se penchant en avant
- 2 3 4 „so happy“ bras en l'air
- 5 se pencher en avant
- 6 7 8 se redresser et lever les bras
-
- 2x8 balancer les bras en l'air, de dr à g
- 3x8 „chasser ses soucis“, avec sa main g, caresser son épaule dr
- 2x8 balancer les bras en l'air, de dr à g
-
- 1x8 marcher en avant avec les mains dans le dos
- 1x8 fermer le pas, monter les bras en l'air, balancer lentement de dr à g
- 1x8 marcher en arrière avec les mains dans le dos
- 1x8 fermer le pas, monter les bras en l'air, balancer lentement de dr à g
-
- 1x8 Rouler les épaules en se penchant en avant
- 1x8 Rouler les épaules en position debout, légèrement en arrière
- 1x8 Rouler les épaules en se penchant en avant
- 1x8 Rouler les épaules en position debout, légèrement en arrière

1-4 pause - bras en l'air

2x8 balancer les bras en l'air, de dr à g

3x8 „chasser ses soucis“, avec sa main g, caresser son épaule dr

2x8 balancer les bras en l'air, de dr à g

1x8 marcher en avant avec les mains dans le dos

1x8 fermer le pas, monter les bras en l'air, balancer lentement de dr à g

1x8 marcher en arrière avec les mains dans le dos

1x8 fermer le pas, monter les bras en l'air, balancer lentement de dr à g

1x8 Rouler les épaules en se penchant en avant

1x8 Rouler les épaules en position debout, légèrement en arrière

1x8 Rouler les épaules en se penchant en avant

1x8 Rouler les épaules en position debout, légèrement en arrière

1-4 pause - bras en l'air

2x8 balancer les bras en l'air, de dr à g

3x8 „chasser ses soucis“, avec sa main g, caresser son épaule dr

2x8 balancer les bras en l'air, de dr à g

1x8 Rouler les épaules en se penchant en avant

1x8 Rouler les épaules en position debout, légèrement en arrière

1x8 Rouler les épaules en se penchant en avant

1x8 Rouler les épaules en position debout, légèrement en arrière

Pose finale- genou dr au sol , bras dr en l'air