

Ett dansrecept

3 steg fram och en klapp

4 steg bakåt

1 pose (staty)

1 varv runt dig själv, rör runt med benet.

6 steg snett framåt. Krydda med lite skak.

6 likadana steg tillbaka.

4 stora breda steg framåt. Monsterarmar piffar upp.

En bred staty. Gör samma staty i 4 olika riktningar.

Snabbt tillbaka till startpositionen.

1 stor rörelse med sträckta armar och kropp högt upp.

Låt kroppen sakta smälta ner.

Öka värmen och gå Zombie-steg i olika riktningar.

De förflyttar dig till mitten av rummet.

Stå rak och vrid huvudet åt båda håll,
samtidigt som du lyfter och sänker axlarna.

Tillsätt en nypa leende.

Rikligt med ”moonwalks” rundar av dansen.

Ta en slutstaty.

Sätt på din favoritmusik. Dansa!

Lycka till!

