

Hermans dans (Sittedans)

Musikk:	All Shook Up/ Elvis Presley/Elvis:30 Nr.1 Hits
Dans av:	Herman, Bente, Kari og Haldis (gruppearbeid på Sittedanssamling 19 – 20 nov. 2011)
Takt :	4/4

Takt	Beskrivelse
------	-------------

A

1 – 2 Høyre hæl fram, tilbake og inntil med tå
Gjentas

3 – 4 Takt 1 repeteres med venstre fot

5 – 6 Høyre hånd fram og tilbake
Venstre hånd fram og tilbake

7 – 8 Høyre hånd ut til siden og tilbake
Venstre hånd ut til siden og tilbake

B (refrenget)

1 – 2 Hendene i W posisjon og vugg til høyre
og til venstre x 2
(vugg, vugg, vugg, vugg)

3 – 4 Armene svinges dypt langs siden
mens vi bøyer oss framover (*lang, lang*)
Reiser over kroppen og avslutter med 3 klapp
(*kort, kort, lang*)

Rekkefølge: AB - AB - AAB - AABB