

PATA PATA (Sør- Afrika)_(Sittedans)

Musikk: Pata Pata/Miriam Makeba/Sock It to `Em Soul
Gimme Hope Jo`anna/Eddy Grant/The Very Best of Eddy Grant
Her kan også brukes tango, samba og cha-cha musikk

Takt: 4/4

Oppstilling: Sittende i en ring

Takt	Telling	Beskrivelse
1	1 – 2	Sett høyre fot fram og strekk ut mot foten med høyre hånd. Håndflaten ned. Trekk fot og hånd tilbake.
	3 – 4	Repeter telling 1 – 2 med venstre fot og hånd.
2	1 – 2	Sett høyre fot fram og tilbake. Strekk høyre arm opp og tilbake
	3 – 4	Repeter telling 1 – 2 med venstre fot og hånd.
3	1 – 3	3 skritt framover (h – v – h) og armene er bøyd og gjør en smidig bevegelse samtidig (framover) med bena. Overkroppen strekker seg framover.
	4	Spark med v. fot fram. Knips med fingrene.
4		4 steg tilbake. Overkroppen rettes opp og de bøyde armene beveger seg parallellt med bena.
5	1	Strekk begge armene opp og mot høyre.
	2	Klapp i hendene i skulderhøyde.
	3	Begge armen tilbake foran brystet.
	4	Klapp i hendene i brysthøyde.
6		Repeter takt 5 men denne gangen til venstre.
7	1 – 2	Sving armene ned og tilbake og fram igjen.
	3 – 4	3 klapp i hendene i rytmen: kort – kort – lang.
8		Repeter takt 7.

Jan. 2012