**Stolrock/ Juletrerock** Sittedans

Musikk: Nordisk 2009/3 eller Rockin` around the Christmas tree-Julesange 2012/8.

Av: Kari Holm

Sitt med hendene I hoftebøyen med fingrene innover. Rett opp skuldrene.

ABC-ABC-AC

**A**

1-2 Begge hæler i gulvet

3-4 Begge tær i gulvet

5-8 Gjenta 1-4

9-16 Sykle

Gjenta A.

**B**

1 Sett h hånd på venstre lår, og omvendt

2 H. hånd på h. lår, og omvendt

3 Begge hender mot skuldrene med håndflaten inn

4 Begge hender samme stilling, men håndflatene ut

5 Strekk begge hender og armer med håndflaten ut

6 Begge hender tilbake med håndflaten ut

7 Su håndflaten inn

8 Hendene ned igjen.

Gjenta B.

**C**

1-2 Strekk begge hender opp til høyre (to dytt), samtidig med

 samlede føtter til venstre

3-4 Ds til venstre, med føttene til høyre

5-6 Klapp 3 ggr med v hånd på h skulder. Se etter hånden.

7-8 Ds motsatt

Gjenta C

Avslutt med å knipse og svinge begge armene samlet fra side til side.