

STEP TOUCH

Mål: Klare å bevege seg til rytmen

Beskrivelse: Ta et sidesteg til høyre og touch inntil med venstre fot. Ta videre et sidesteg til venstre og touch med høyre fot.

ULIKE VARIANTER

BEIN

ARMER

- | | |
|---|---|
| 1. Vanlig sidesteg | Smurf eller armene mot eller fra hverandre |
| 2. Dobbel sidesteg | Knipse oppe og nede |
| 3. Ut -inn -ut- sammen | Armer bak ryggen eller en på hoften og en rett ned |
| 4. Sentrert sidesteg | Armer opp 90 grader, hupe bak |
| 5. Sidesteg rundt | Skuldre opp og ned. Bruk overkroppen og klapp |
| 6. Stort, langt og tungt sidesteg
(bøy beina dypt ned) | Armer pumper opp og ned |
| 7. Sidesteg bak | Ta ett grep i genseren/ buksen. Ryggen bak eller frem |

