

### 1. Muziek

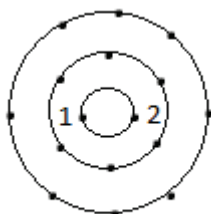
Jermaine Jackson & Pia Zadora – “When the rain begins to fall”

### 2. Gebruikte Afkortingen

Re: rechts, rechter

Li: links, linker

### 3. Afspraken & beginhouding



#### JURY

Er worden 3 cirkels gevormd. (Dit doe je best door eerst in rijen/kolommen te gaan staan, vervolgens in 1 cirkel, nadien uitschuiven tot 3 cirkels. Nummer 1 & 2 vormen de binnenste cirkel.) Iedereen zit met het achterwerk op de grond, gezicht naar buiten, beide knieën gebogen, voeten plat op de grond tegen elkaar, handen plat op de grond met de vingers toe en naar opzij wijzend en kijkt naar voor.

Structuur:

Intro – A – Refrein – Tussenstuk – B – Refrein – Tussenstuk' – C – Refrein' – Refrein'' – Outro

### 4. Reeksbeschrijving

Intro: 6x8

|     | Armen   | Benen                                     |
|-----|---|---|
| 1-8 | Rust.   | Rust.                                     |
| 1   | Handen plat op de grond.  | Re been strekken, li been blijft gebogen. |
| 2   |   | Li been strekken, re been terug buigen.   |
| 3-4 |   | Beide benen strekken.                     |
| 5-6 | Re hand over het lichaam plaatsen.<br>Li hand blijft ter plaatse. | Pomphouding.                              |
| 7-8 | Vingertoppen op de grond.   | Hurkzit.                                  |

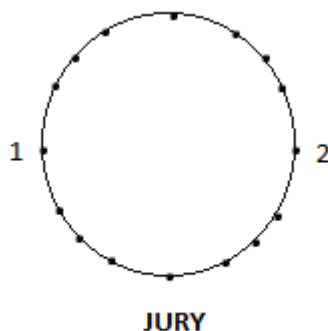
|     |   |
|-----|---|
| 1-4 | <b>Binnenste cirkel:</b> springen recht met handen boven het hoofd. Vingers gesloten en in cirkelbeweging naar beneden.   |
| 5-6 | Re voet over li voet zetten.  |
| 7-8 | Halve draai naar li maken zodat je met het aangezicht naar buiten staat.  |
| ... | <i>2 andere cirkels: knipperen in hurkzit met re hand naar buiten op tel 1, 3, 5 en 7.<br/>Li hand blijft met vingertoppen op de grond.</i>   |
| 1-4 | <b>Middelste cirkel:</b> springen recht met handen boven het hoofd. Vingers gesloten en in cirkelbeweging naar beneden.   |
| 5-6 | Re voet over li voet zetten.  |
| 7-8 | Halve draai naar li maken zodat je met het aangezicht naar buiten staat.  |
| ... | <i>Buitenste cirkel: knipperen in hurkzit met re hand naar buiten op tel 1, 3, 5 en 7.<br/>Li hand blijft met vingertoppen op de grond.<br/>Binnenste cirkel: bewegen beide armen van onderaan te beginnen in 8 spatbewegingen naar boven. Bij iedere tel handen helemaal opendoen en li knie zachtjes knikken.</i>   |
| 1-4 | <b>Buitenste cirkel:</b> springen recht met handen boven het hoofd. Vingers gesloten en in cirkelbeweging naar beneden.   |
| 5-6 | Re voet over li voet zetten.  |
| 7-8 | Halve draai naar li maken zodat je met het aangezicht naar buiten staat.  |
| ... | <i>Middelste cirkel: bewegen beide armen van onderaan te beginnen in 8 spatbewegingen naar boven. Bij iedere tel handen helemaal opendoen.<br/>Binnenste cirkel: bewegen beide armen van bovenaan te beginnen in 8 spatbewegingen naar beneden. Bij iedere tel handen helemaal open doen en li knie zachtjes knikken.</i>   |
| 1-8 | Buitenste cirkel: bewegen beide armen van onderaan te beginnen in 8 spatbewegingen naar boven. Bij iedere tel handen helemaal opendoen en li knie zachtjes knikken.<br>Middelste cirkel: bewegen beide armen van bovenaan te beginnen in 8 spatbewegingen naar beneden. Bij iedere tel handen helemaal open doen en li knie zachtjes knikken.<br>Binnenste cirkel: idem buitenste cirkel. |

**A-deel: 3x8 - 1x4 - 2x8 - 1x4 - 2x8 - 1x4**

**Tijdens 1 & 2x8 nemen de binnenste en middelste cirkel grotere passen dan de buitenste, zodat na deze oefening iedereen in 1 grote cirkel met het aangezicht naar binnen staat.**

|     | <b>Armen</b>   | <b>Benen</b>   |
|-----|--|--|
| 1-2 | Li arm naar voor in hoek van 90° ter hoogte van elleboog en 45° ter hoogte van schouder.<br>Re arm naar achter in hoek van 90° ter hoogte van elleboog en 45° ter hoogte van schouder. | Re voet een stap naar voor zetten.   |
| 3-4 | Re arm naar voor in hoek van 90° ter hoogte van elleboog en 45° ter hoogte van schouder.<br>Li arm naar achter in hoek van 90° ter hoogte van elleboog en 45° ter hoogte van schouder. | Li voet een stap naar voor zetten.   |
| 5-8 | Idem 1-4.  | Idem 1-4.  |
| 1-2 | Li arm naar voor in hoek van 90° ter hoogte van elleboog en 45° ter hoogte van schouder.<br>Re arm naar achter in hoek van 90° ter hoogte van elleboog en 45° ter hoogte van schouder. | Halve draai achterwaarts over li schouder draaien en re voet naar achter zetten. |

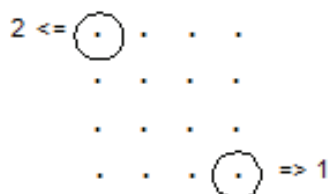
|     |   |   |
|-----|---|---|
| 3-4 | Re arm naar voor in hoek van 90° ter hoogte van elleboog en 45° ter hoogte van schouder. Li arm naar achter in hoek van 90° ter hoogte van elleboog en 45° ter hoogte van schouder. | Li voet een stap naar achter zetten.    |
| 5-6 | Idem 1-2.   | Re voet een stap naar achter zetten.    |
| 7-8 | Idem 3-4.   | Li voet een stap naar achter bijzetten. |



|     | Armen  | Benen  |
|-----|--|--|
| 1   | Re hand op li heupkam.   | Voeten naast elkaar.   |
| 2   | Li hand op re heupkam. Re hand blijft ter plaatse.   |  |
| 3   | Re hand op li bovenarm. Li hand blijft ter plaatse.  |  |
| 4   | Li hand op re bovenarm. Re hand blijft ter plaatse.  |  |
| 5   | X maken met armen voor het aangezicht. Li arm is over re arm. Vingers zijn gestrekt en gesloten. Meekijken met X.  |  |
| 6   | Zelfde positie als tel 4 met handen op de bovenarm.  |  |
| 7-8 | Armen uitzwieren langs boven. Handpalmen naar voor toe. Meekijken met armen.   |  |
| 1-4 | Armen verder tot naast lichaam laten zakken.   | Voeten naast elkaar.   |
| 1-2 | Li hand op buik. Met re hand een uitzwaaibeweging maken vanaf buik naar opzij (met handpalm naar midden gericht, vingers gesloten) en terug naar de buik toe.  | Bijtrekpas naar re.  |
| 3-4 | Idem 1-2.  | Bijtrekpas naar re.  |
| 5-6 | Re hand op buik. Met li hand een uitzwaaibeweging maken van af buik naar opzij (met handpalm naar midden gericht, vingers gesloten) en terug naar de buik toe. | Halve draai over re schouder draaien en bijtrekpas naar li in dezelfde richting. |
| 7-8 | Idem 5-6   | Bijtrekpas naar li.  |
| 1-2 | Handen op de rug. Li boven re hand.  | Kwartdraai over li schouder en schuifelpas, beginnen met re.                     |

|     |   |                 |
|-----|---|-----------------|
| 3-4 |   | Schuifelpas li. |
| 5-6 |   | Schuifelpas re. |
| 7-8 |   | Schuifelpas li. |
| 1-4 | 4 tellen om naar de juiste positie (rijen/kolommen) te lopen. Handen los naast het lichaam. |                 |

Tijdens 5x8 & de 4 tellen bekom je een vierkanten figuur (rijen/kolommen).



**JURY**

|     | <b>Armen</b>  | <b>Benen</b>  |
|-----|---|---|
| 1   | Beide handen vegen schuin uit naar voor. Gestrekte en gesloten vingers. Handpalmen van onderen tot schouderhoogte voor de jury. | Met re voet naar voor uitvallen. Re zijde naar jury.  |
| 2   | Beide handen terug naar lichaam brengen.  | Op li voet balanceren en re voet opheffen.  |
| 3-4 | Handen naast het lichaam.   | Volledige draai maken. Re voet eerst naar achter zetten en over re voet draaien. Li voet bijzetten. |
| 5-8 | Armen voor voorover gebogen lichaam, 4 x knipperen.   | 4 stappen naar achter zetten. Re beginnen. Laatste stap li voet bijzetten.                          |
| 1-2 | Handen naast het lichaam. Re zijde lichaam een beetje naar de jury draaien.   | Re voet naar voor trappen. Vooruit terugzetten op de grond.   |
| 3-4 | Handen naast het lichaam. Li zijde lichaam een beetje naar de jury draaien.   | Li voet naar voor trappen. Vooruit terugzetten op de grond.   |
| 5-6 | Handen naast het lichaam. Re zijde lichaam een beetje naar de jury draaien.   | Re voet naar voor trappen. Vooruit terugzetten op de grond.   |
| 7-8 | Handen naast het lichaam. Li zijde lichaam een beetje naar de jury draaien.   | Li voet naar voor trappen. Vooruit bij re voet bijzetten op de grond.                               |
| 1-2 | Handen naast het lichaam.   | Benen open/toe springen naar achter.  |
| 3-4 |   | Benen open/toe springen naar achter.  |

**Refrein: 4x8 - 1x4 - 4x8 - 1x4 - 1x8**

|     | <b>Armen</b>   | <b>Benen</b>  |
|-----|--|---|
| 1   | Met re hand schuin re boven boksen.  | Voeten naast elkaar.  |
| 2   | Met li hand schuin li boven boksen.  |   |
| 3   | Met re hand schuin re onder boksen.  |   |
| 4   | Met li hand schuin li onder boksen.  |   |
| 5   | Handen naast het lichaam.  | Re voet een stap naar voor zetten.  |
| 6   |  | Op re voet over re schouder draaien. Met li voet een stap verderzetten.   |
| 7   |  | Re voet een stap naar achter zetten.  |
| 8   | Beide handen naar voor duwen. Handpalmen open, vingers gestrekt en gesloten.   | Li voet naar achter sjotten en klein sprongetje op re voet.   |
| 1-4 | Handen naast het lichaam.  | 4 stappen naar voor zetten, te beginnen met li voet. Re voet (laatste stap) bijzetten.  |
| 5-8 | Wanneer de voet de grond raakt, met de li hand een accent maken door in een hoek van 90° ter hoogte van de pols met platte hand mee naar beneden te drukken. Re hand los naast het lichaam.                            | Op re voet pivoteren. Met li voet 4x de grond raken (beginnen met re schouder naar de jury en dan per tel 1/8 <sup>ste</sup> draaien) om te eindigen met de li schouder naar de jury. |
| 1-2 | Kolommen 1 en 3: re arm (met vuist naar onder) opzij naar re uitstrekken.<br>Kolommen 2 en 4: re arm (met vuist naar voor) naar boven uitstrekken.   | Kolommen 1 en 3: re voet een stap naar achter zetten.<br>Kolommen 2 en 4: re voet een stap naar voor zetten.  |
| 3-4 | Kolommen 1 en 3: li arm (met vuist naar onder) opzij naar li uitstrekken.<br>Kolommen 2 en 4: li arm (met vuist naar voor) naar boven uitstrekken.   | Kolommen 1 en 3: li voet bijzetten.<br>Kolommen 2 en 4: li voet bijzetten.<br>(Zodat de kolommen 1 & 2 en 3 & 4 vlakbij mekaar staan om te vallen/op te vangen.)                      |
| 5-8 | Kolommen 1 en 3 laten zich vallen.<br>Kolommen 2 en 4 vangen hen op (Beide armen gaan van in de lucht tot onder de armen van de vallenden. Ze blijven gestrekt en met de polsen naar onder.) en duwen hen terug recht. | Kolommen 1 en 3: li been gaat de lucht in en terug op de grond.<br>Kolommen 2 en 4: voeten naast elkaar.  |
| 1-4 | Handen naast het lichaam (in loophouding).   | 4 passen naar voor lopen, re voet beginnen.   |
| 5   | Lichaam meer naar jury richten.  | Re voet naar voor zetten.   |
| 6   | Re arm schuin naar boven in verlengde van lichaam uitsteken. Li arm schuin naar onder. (Superman) Vingers gesloten. Lichaam is tijdens deze oef naar de jury gericht.  | Li voet naar li uitstrekken in de lucht.  |
| 7   | Handen voor lichaam houden.  | Li voet bijzetten.  |
| 8   | Li arm schuin naar boven in verlengde van lichaam. Re arm schuin naar onder.   | Re voet naar re uitstrekken in de lucht.  |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 1-4 | Met beide handen in knipperhouding een cirkel (zon) draaien (zonder te knippen). Re onder starten, li onder, li boven, re boven, re onder, tot li onder. (meekijken) | Voeten naast elkaar.   |
| 1-2 | Beide handen in knipperhouding (maar niet knippen) naar re zwieren.  | Isabelle A pas: re voet schuin naar voor zetten, éénmaal op springen en ondertussen de li voet achter re been zwieren. |
| 3-4 | Beide handen in knipperhouding (maar niet knippen) naar li zwieren.  | Li voet schuin naar voor zetten, éénmaal op springen en ondertussen de re voet achter li been zwieren.                 |
| 5-8 | Idem 1-4   | Idem 1-4.  |
| 1   | Re hand naar boven boksen, li hand naast lichaam.  | Voeten naast elkaar.   |
| 2   | Li hand naar boven boksen, re hand blijft ter plaatse. (vuisten naast elkaar)  |  |
| 3   | Re hand naar re boksen, li hand blijft ter plaatse.  |  |
| 4   | Li hand naar li boksen, re hand blijft ter plaatse. (vuisten naar onder)   |  |
| 5   | Re hand naar voor boksen, li hand blijft ter plaatse.  | 4x naar achter springen. Beide voeten blijven naast elkaar.  |
| 6   | Li hand naar voor boksen, re hand gaat terug naar borstkas.  |  |
| 7-8 | 2x met re hand boksen, li hand blijft ter plaatse.   |  |
| 1   | Re hand naar boven boksen, li hand blijft ter plaatse.   | Voeten naast elkaar.   |
| 2   | Re hand naar re boksen, li hand blijft ter plaatse.  |  |
| 3   | Li hand naar boven boksen, re hand blijft ter plaatse.   |  |
| 4   | Li hand naar li boksen, re hand blijft ter plaatse.  |  |
| 5-6 | 2x met re elleboog naar re boksen.   | Re voet kwartdraai naar re zetten.   |
| 7-8 | 2x met li elleboog naar li boksen.   | Li voet bijzetten (je staat nu met je li schouder naar de jury).   |
| 1-2 | Li elleboog schuin naar re onder brengen zodat deze bijna de re knie raakt. En terug rechtekomen.  | Re knie naar li boven brengen zodat deze bijna de li elleboog raakt. En terug voeten naast elkaar brengen.             |
| 3-4 | Idem 1-2.  | Idem 1-2.  |
| 5-6 | Re elleboog schuin naar li onder brengen zodat deze bijna de li knie raakt. En terug rechtekomen.  | Li knie naar re boven brengen zodat deze bijna de re elleboog raakt. En terug voeten naast elkaar brengen.             |
| 7-8 | Idem 5-6.  | Idem 5-6.  |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 1-4 | Li elleboog in 4 tellen (naast het lichaam) naar beneden brengen.  | Kwartdraai re (voeten blijven ter plekke, draaien gewoon mee). Terwijl door beide knieën zakken. Li knie naast re voet plaats. (re voet maakt een hoek van 90°) |
| 1   | Re hand op li elleboog en li hand op re elleboog, li boven re (op borsthoogte).<br>Re elleboog naar onder. | Laatste positie blijven houden.   |
| 2   | Li elleboog naar onder.  |   |
| 3   | Re elleboog naar onder.  |   |
| 4   | Li elleboog naar onder.  |   |
| 5   | Handen over de voorarmen schuiven. Vingers haken in elkaar recht voor de borst. Re elleboog naar onder.    | In 4 tellen terug rechtekomen en li voet naast re voet zetten.  |
| 6   | Li elleboog naar onder.  |   |
| 7   | Re elleboog naar onder.  |   |
| 8   | Re elleboog beetje naar boven brengen zodat ingehaakte vingers horizontaal op borsthoogte eindigen.        |   |

**Tussenstuk: 2x8**

|     | <b>Armen</b>  | <b>Benen</b>                             |
|-----|---|--|
| 1-2 | Li hand naast lichaam. Re hand in knipperhouding uitzwaaien naar re, knipperen en terug naar lichaam. | Bijtrekpas naar re.                      |
| 3-4 | Idem 1-2.   | Idem 1-2                                 |
| 5-6 | Idem 1-2.   | Idem 1-2.                                |
| 7-8 | Idem 1-2.   | Idem 1-2.                                |
| 1-2 | Halve draai over re schouder en voorwaartse rolbeweging met lichaam voorover gebogen.                 | Halve draai en re voet naar jury zetten. |
| 3-4 | Voorwaartse rolbeweging met lichaam recht.  | Li voet bijzetten.                       |
| 5-6 | Voorwaartse rolbeweging met lichaam voorover gebogen.   | Voeten naast elkaar.                     |
| 7-8 | Voorwaartse rolbeweging met lichaam recht.  |  |

**B-deel (grond oefening - veeg oefening): 9x8 - 1x4**

|     | <b>Armen</b>   | <b>Benen</b>                        |
|-----|--|-------------------------------------|
| 1   | Re hand op li heupkam.   | Voeten naast elkaar.                |
| 2   | Li hand op re heupkam. Re hand blijft ter plaatse.   |                                     |
| 3   | Re hand op li bovenarm. Li hand blijft ter plaatse.  |                                     |
| 4   | Li hand op re bovenarm. Re hand blijft ter plaatse.  |                                     |
| 5   | X maken met armen voor het aangezicht. Li arm is over re arm. Vingers zijn gestrekt en gesloten. Meekijken met X.      |                                     |
| 6   | Zelfde positie als tel 4 met handen op de bovenarm.  |                                     |
| 7-8 | Armen uitzwieren langs boven. Handpalmen naar voor toe. Meekijken met armen.   |                                     |
| 1-4 | Na armen uitzwieren verder door zakken.  | Tot met de knieën op de grond.      |
| 5-6 | Voorwaartse rolbeweging met lichaam voorover gebogen.  | Knieën op de grond. Rechtop zitten. |
| 7-8 | Voorwaartse rolbeweging met lichaam recht.   |                                     |
| 1   | Re hand re voor zetten.  |                                     |
| 2   | Li hand li voor zetten.  | Knieën op de grond.                 |
| 3-4 | Naar beneden pompen en terug opdrukken.  |                                     |
| 5-6 | Naar beneden doorzakken in een slangbeweging.  |                                     |
| 7-8 | Handen nog steeds op dezelfde positie.   |                                     |
| 1-4 | Halve draai over re schouder op de grond. Je ligt nu met je rug op de grond. Handen plat op de grond naast je lichaam. | Benen liggen plat op de grond.      |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 5-6 | Zelfde positie.   | Re knie omhoog.   |
| 7-8 |   | Li knie omhoog.   |
| 1-2 | Zelfde positie.   | Met beide knieën naar re zwaaien.   |
| 3-4 |   | Met beide knieën naar li zwaaien.   |
| 5-8 | Halve draai over re schouder op de grond om rechtop te gaan zitten.   | Knieën draaien mee naar re. Eindpositie: knieën op de grond, achterwerk zitten op hielen.           |
| 1-2 | Beide handen plat op de bovenbenen slaan.   | Zelfde positie.   |
| 3-4 | Beide handen voor bovenlichaam tegen elkaar klappen.  | Rechtop gaan zitten door achterwerk van hielen te lichten.  |
| 5-6 | Beide handen drukken zich op op re knie. Re hand onder li hand.   | Rechtkomen door re knie rechtop te zetten.  |
| 7-8 | Handen naast het lichaam.   | Rechtkomen, li voet op de grond sjotten en over re schouder op li voet naar achter draaien.         |
| 1-4 | 2 x met beide handen op li knie doordrukken. Re hand onder li hand.   | Li voet schuin over re voet neerzetten.   |
| 5-8 | Over re schouder draaien totdat je terug met het aangezicht naar de jury komt te staan.   | In loophouding terug naar oorspronkelijke plaats gaan. Re - li - re - li.                           |
| 1   | Beide handen vegen schuin uit naar voor. Gestrekte en gesloten vingers. Handpalmen van onderen tot schouderhoogte voor de jury. | Met re voet naar voor uitvallen. Re zijde naar jury.  |
| 2   | Beide handen terug naar lichaam brengen.  | Op li voet balanceren en re voet opheffen.  |
| 3-4 | Handen naast het lichaam.   | Volledige draai maken. Re voet eerst naar achter zetten en over re voet draaien. Li voet bijzetten. |
| 5-8 | Armen voor voorover gebogen lichaam, 4 x knipperen.   | 4 stappen naar achter zetten. Re beginnen. Laatste stap li voet bijzetten.                          |
| 1-2 | Handen naast het lichaam. Re zijde lichaam een beetje naar de jury draaien.   | Re voet naar voor trappen. Vooruit terugzetten op de grond.   |
| 3-4 | Handen naast het lichaam. Li zijde lichaam een beetje naar de jury draaien.   | Li voet naar voor trappen. Vooruit terugzetten op de grond.   |
| 5-6 | Handen naast het lichaam. Re zijde lichaam een beetje naar de jury draaien.   | Re voet naar voor trappen. Vooruit terugzetten op de grond.   |
| 7-8 | Handen naast het lichaam. Li zijde lichaam een beetje naar de jury draaien.   | Li voet naar voor trappen. Vooruit bij re voet bijzetten op de grond.                               |
| 1-2 | Handen naast het lichaam.   | Benen open/toe springen naar achter.  |
| 3-4 |   | Benen open/toe springen naar achter.  |

**Refrein (zie beschrijving hiervoor)****Tussenstuk' (enkel 1<sup>ste</sup> 8 tellen van het vorige tussenstuk): 1x8**

|     | <b>Armen</b>  | <b>Benen</b>        |
|-----|---|---------------------|
| 1-2 | Li hand naast lichaam. Re hand in knipperhouding uitzwaaien naar re, knipperen en terug naar lichaam. | Bijtrekpas naar re. |
| 3-4 | Idem 1-2.   | Idem 1-2            |
| 5-6 | Idem 1-2.   | Idem 1-2.           |
| 7-8 | Idem 1-2.   | Idem 1-2.           |

**C-deel (wave - cupido - balanceer/draaioefening): 6x8 - 1x4**

|     | <b>Armen</b>  | <b>Benen</b> |
|-----|---|--------------|
| 1-2 | <b>Kolom 4:</b> handen naast het lichaam. Re voet over li voet zetten.<br><i>Kolommen 1, 2 en 3: staan ter plekke stil.</i>   |              |
| 3-4 | Kolom 4: halve draai over li schouder draaien. Aangezicht is nu naar de jury.<br><i>Kolommen 1, 2 en 3: staan ter plekke stil.</i>  |              |
| 5-6 | <b>Kolom 3:</b> handen naast het lichaam. Re voet over li voet zetten.<br>Kolom 4: naar beneden zakken.<br><i>Kolommen 1 en 2: staan ter plekke stil.</i>   |              |
| 7-8 | Kolom 3: halve draai over li schouder draaien. Aangezicht is nu naar de jury.<br>Kolom 4: verder naar beneden zakken en tot stilstand komen in hurkzit met vingertoppen op de grond.<br><i>Kolommen 1 en 2: staan ter plekke stil.</i>  |              |
| 1-2 | <b>Kolom 2:</b> handen naast het lichaam. Re voet over li voet zetten.<br>Kolom 3: naar beneden zakken.<br><i>Kolom 4: gehurkt blijven zitten en naar jury kijken.</i><br><i>Kolom 1: staat ter plekke stil.</i>  |              |
| 3-4 | Kolom 2: halve draai over li schouder draaien. Aangezicht is nu naar de jury.<br>Kolom 3: verder naar beneden zakken en tot stilstand komen in hurkzit met vingertoppen op de grond.<br><i>Kolom 4: gehurkt blijven zitten en naar jury kijken.</i><br><i>Kolom 1: staat ter plekke stil.</i> |              |
| 5-6 | <b>Kolom 1:</b> handen naast het lichaam. Re voet over li voet zetten.<br>Kolom 2: naar beneden zakken.<br><i>Kolommen 3 en 4: gehurkt blijven zitten en naar jury kijken.</i>  |              |
| 7-8 | Kolom 1: halve draai over li schouder draaien. Aangezicht is nu naar de jury.<br>Kolom 2: verder naar beneden zakken en tot stilstand komen in hurkzit met vingertoppen op de grond.<br><i>Kolommen 3 en 4: gehurkt blijven zitten en naar jury kijken.</i>                                   |              |
| 1-2 | Kolom 1: naar beneden zakken.<br><i>Kolommen 2, 3 en 4: gehurkt blijven zitten en naar jury kijken.</i>   |              |
| 3-4 | Kolom 1: verder naar beneden zakken en tot stilstand komen in hurkzit met vingertoppen op de grond.<br><i>Kolommen 2, 3 en 4: gehurkt blijven zitten en naar jury kijken.</i>   |              |

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 5   | Allen: li vuist li naar boven steken en meekijken. Re arm los naast het lichaam.  | Hurkzit.   |
| 6   | Re vuist naast li vuist houden voor cupido-oefening.  |  |
| 7   | Re vuist naar lichaam toe trekken. Li vuist blijft li boven.  |  |
| 8   | Li hand tegen voorhoofd in kijkhouding om te kijken waar de pijl naartoe geschoten is. Re hand op de re knie.                             |  |
| 1   | Beide handen in knipperhouding (maar niet knipperen) naar re zwieren.   | In 4 tellen rechkomen. Heupen bewegen mee met zwierbeweging van de handen. |
| 2   | Beide handen in knipperhouding (maar niet knipperen) naar li zwieren.   |  |
| 3   | Beide handen in knipperhouding (maar niet knipperen) naar re zwieren.   |  |
| 4   | Beide handen in knipperhouding (maar niet knipperen) naar li zwieren.   |  |
| 5-8 | Met beide handen in knipperhouding (maar niet knipperen) een zon maken van li onder, re onder, re boven, li boven, tot voor bovenlichaam. | Voeten naast elkaar.   |
| 1   | Re elleboog naar schuin re onder boksen.  | Voeten uit elkaar, balanceren op re voet.                                  |
| 2   | Re vuist naar schuin li boven boksen. (meekijken)   | Voeten uit elkaar, balanceren op li voet.                                  |
| 3   | Re vuist naar schuin re boven schuiven.   | Voeten uit elkaar, balanceren op re voet.                                  |
| 4   | Re vuist op li huipbeen leggen.   | Voeten uit elkaar, balanceren op li voet.                                  |
| 5-8 | Armen zwieren los tijdens het rondje draaien. Bij 8 <sup>ste</sup> tel re in de handen klappen.   | Naar re een rondje draaien. Re stap - li stap - re stap - li tikken.       |
| 1   | Li elleboog naar schuin li onder boksen.  | Voeten uit elkaar, balanceren op li voet.                                  |
| 2   | Li vuist naar schuin re boven boksen. (meekijken)   | Voeten uit elkaar, balanceren op re voet.                                  |
| 3   | Li vuist naar schuin li boven schuiven. (meekijken)   | Voeten uit elkaar, balanceren op li voet.                                  |
| 4   | Li vuist op re huipbeen leggen. (meekijken)   | Voeten uit elkaar, balanceren op re voet.                                  |
| 5-8 | Armen zwieren los tijdens het rondje draaien. Bij 8 <sup>ste</sup> tel li in de handen klappen.   | Naar li een rondje draaien. Li stap - re stap - li stap - re tikken.       |
| 1-4 | 4x met handen uit elkaar (handpalmen naar boven) telkens hoger en hoger een 'aansporend teken' doen.                                      | 4x met voeten licht gespreid naar voor springen.                           |

**Refrein' (begin met vuisten naar beneden beginnen boksen - einde elleboogboksen aangezicht naar jury - geen elleboog/knie - wel 1x balanceer/draaioefening re): 4x8 - 1x4 - 4x8 - 1x4 - 1x8**

|     | Armen  | Benen   |
|-----|--|---|
| 1   | Met re hand schuin re onder boksen.  | Voeten naast elkaar.  |
| 2   | Met li hand schuin li onder boksen.  |   |
| 3   | Met re hand schuin re boven boksen.  |   |
| 4   | Met li hand schuin li boven boksen.  |   |
| 5   | Handen naast het lichaam.  | Re voet een stap naar voor zetten.  |
| 6   |  | Op re voet over re schouder draaien. Met li voet een stap verderzetten.   |
| 7   |  | Re voet een stap naar achter zetten.  |
| 8   | Beide handen naar voor duwen. Handpalmen open, vingers gestrekt en gesloten.   | Li voet naar achter sjoeten en klein sprongetje op re voet.   |
| 1-4 | Handen naast het lichaam.  | 4 stappen naar voor zetten, te beginnen met li voet. Re voet (laatste stap) bijzetten.  |
| 5-8 | Wanneer de voet de grond raakt, met de li hand een accent maken door in een hoek van 90° ter hoogte van de pols met platte hand mee naar beneden te drukken. Re hand los naast het lichaam.                            | Op re voet pivoteren. Met li voet 4x de grond raken (beginnen met re schouder naar de jury en dan per tel 1/8 <sup>ste</sup> draaien) om te eindigen met de li schouder naar de jury. |
| 1-2 | Kolommen 1 en 3: re arm (met vuist naar onder) opzij naar re uitstrekken.<br>Kolommen 2 en 4: re arm (met vuist naar voor) naar boven uitstrekken.   | Kolommen 1 en 3: re voet een stap naar achter zetten.<br>Kolommen 2 en 4: re voet een stap naar voor zetten.  |
| 3-4 | Kolommen 1 en 3: li arm (met vuist naar onder) opzij naar li uitstrekken.<br>Kolommen 2 en 4: li arm (met vuist naar voor) naar boven uitstrekken.   | Kolommen 1 en 3: li voet bijzetten.<br>Kolommen 2 en 4: li voet bijzetten.<br>(Zodat de kolommen 1 & 2 en 3 & 4 vlakbij mekaar staan om te vallen/op te vangen.)                      |
| 5-8 | Kolommen 1 en 3 laten zich vallen.<br>Kolommen 2 en 4 vangen hen op (Beide armen gaan van in de lucht tot onder de armen van de vallenden. Ze blijven gestrekt en met de polsen naar onder.) en duwen hen terug recht. | Kolommen 1 en 3: li been gaat de lucht in en terug op de grond.<br>Kolommen 2 en 4: voeten naast elkaar.  |
| 1-4 | Handen naast het lichaam (in loophouding).   | 4 passen naar voor lopen, re voet beginnen.   |
| 5   | Lichaam meer naar jury richten.  | Re voet naar voor zetten.   |
| 6   | Re arm schuin naar boven in verlengde van lichaam uitsteken. Li arm schuin naar onder. (Superman) Vingers gesloten. Lichaam is tijdens deze oef naar de jury gericht.  | Li voet naar li uitstrekken in de lucht.  |
| 7   | Handen voor lichaam houden.  | Li voet bijzetten.  |
| 8   | Li arm schuin naar boven in verlengde van lichaam. Re arm schuin naar onder.   | Re voet naar re uitstrekken in de lucht.  |
| 1-4 | Met beide handen in knipperhouding een   | Voeten naast elkaar.  |

|     |   |  |
|-----|---|--|
|     | cirkel (zon) draaien (zonder te knippen). Re onder starten, li onder, li boven, re boven, re onder, tot li onder. (meekijken) |  |
| 1-2 | Beide handen in knipperhouding (maar niet knippen) naar re zwieren.   | Isabelle A pas: re voet schuin naar voor zetten, éénmaal op springen en ondertussen de li voet achter re been zwieren. |
| 3-4 | Beide handen in knipperhouding (maar niet knippen) naar li zwieren.   | Li voet schuin naar voor zetten, éénmaal op springen en ondertussen de re voet achter li been zwieren.                 |
| 5-8 | Idem 1-4  | Idem 1-4.  |
| 1   | Re hand naar boven boksen, li hand naast lichaam.   | Voeten naast elkaar.   |
| 2   | Li hand naar boven boksen, re hand blijft ter plaatse. (vuisten naast elkaar)   |  |
| 3   | Re hand naar re boksen, li hand blijft ter plaatse.   |  |
| 4   | Li hand naar li boksen, re hand blijft ter plaatse. (vuisten naar onder)  |  |
| 5   | Re hand naar voor boksen, li hand blijft ter plaatse.   | 4x naar achter springen. Beide voeten blijven naast elkaar.  |
| 6   | Li hand naar voor boksen, re hand gaat terug naar borstkas.   |  |
| 7-8 | 2x met re hand boksen, li hand blijft ter plaatse.  |  |
| 1   | Re hand naar boven boksen, li hand blijft ter plaatse.  | Voeten naast elkaar.   |
| 2   | Re hand naar re boksen, li hand blijft ter plaatse.   |  |
| 3   | Li hand naar boven boksen, re hand blijft ter plaatse.  |  |
| 4   | Li hand naar li boksen, re hand blijft ter plaatse.   |  |
| 5-6 | 2x met re elleboog naar re boksen.  | Re voet een beetje naar re zetten.   |
| 7-8 | 2x met li elleboog naar li boksen.  | Li voet een beetje naar li zetten.   |
| 1   | Re elleboog naar schuin re onder boksen.  | Voeten uit elkaar, balanceren op re voet.  |
| 2   | Re vuist naar schuin li boven boksen. (meekijken)   | Voeten uit elkaar, balanceren op li voet.  |
| 3   | Re vuist naar schuin re boven schuiven. (meekijken)   | Voeten uit elkaar, balanceren op re voet.  |
| 4   | Re vuist op li huipbeen leggen. (meekijken)   | Voeten uit elkaar, balanceren op li voet.  |
| 5-8 | Armen zwieren los tijdens het rondje draaien. Bij 8 <sup>ste</sup> tel re in de handen klappen.                               | Naar re een rondje draaien. Re stap - li stap - re stap - li tikken.   |

**Refrein'' (begin zonder boksen - einde elleboogboksen en knie/elleboog met aangezicht naar jury):**  
**1x4 - 3x8 - 1x4 - 4x8 - 1x4 - 1x8**

|     | <b>Armen</b>   | <b>Benen</b>  |
|-----|--|---|
| 1-4 | <i>Deze tellen vallen weg.</i>   |   |
| 5   | Handen naast het lichaam.  | Re voet een stap naar voor zetten.  |
| 6   |  | Op re voet over re schouder draaien. Met li voet een stap verderzetten.   |
| 7   |  | Re voet een stap naar achter zetten.  |
| 8   | Beide handen naar voor duwen. Handpalmen open, vingers gestrekt en gesloten.   | Li voet naar achter sjotten en klein sprongetje op re voet.   |
| 1-4 | Handen naast het lichaam.  | 4 stappen naar voor zetten, te beginnen met li voet. Re voet (laatste stap) bijzetten.  |
| 5-8 | Wanneer de voet de grond raakt, met de li hand een accent maken door in een hoek van 90° ter hoogte van de pols met platte hand mee naar beneden te drukken. Re hand los naast het lichaam.                            | Op re voet pivoteren. Met li voet 4x de grond raken (beginnen met re schouder naar de jury en dan per tel 1/8 <sup>ste</sup> draaien) om te eindigen met de li schouder naar de jury. |
| 1-2 | Kolommen 1 en 3: re arm (met vuist naar onder) opzij naar re uitstrekken.<br>Kolommen 2 en 4: re arm (met vuist naar voor) naar boven uitstrekken.   | Kolommen 1 en 3: re voet een stap naar achter zetten.<br>Kolommen 2 en 4: re voet een stap naar voor zetten.  |
| 3-4 | Kolommen 1 en 3: li arm (met vuist naar onder) opzij naar li uitstrekken.<br>Kolommen 2 en 4: li arm (met vuist naar voor) naar boven uitstrekken.   | Kolommen 1 en 3: li voet bijzetten.<br>Kolommen 2 en 4: li voet bijzetten.<br>(Zodat de kolommen 1 & 2 en 3 & 4 vlakbij mekaar staan om te vallen/op te vangen.)                      |
| 5-8 | Kolommen 1 en 3 laten zich vallen.<br>Kolommen 2 en 4 vangen hen op (Beide armen gaan van in de lucht tot onder de armen van de vallenden. Ze blijven gestrekt en met de polsen naar onder.) en duwen hen terug recht. | Kolommen 1 en 3: li been gaat de lucht in en terug op de grond.<br>Kolommen 2 en 4: voeten naast elkaar.  |
| 1-4 | Handen naast het lichaam (in loophouding).   | 4 passen naar voor lopen, re voet beginnen.   |
| 5   | Lichaam meer naar jury richten.  | Re voet naar voor zetten.   |
| 6   | Re arm schuin naar boven in verlengde van lichaam uitsteken. Li arm schuin naar onder. (Superman) Vingers gesloten. Lichaam is tijdens deze oef naar de jury gericht.  | Li voet naar li uitstrekken in de lucht.  |
| 7   | Handen voor lichaam houden.  | Li voet bijzetten.  |
| 8   | Li arm schuin naar boven in verlengde van lichaam. Re arm schuin naar onder.   | Re voet naar re uitstrekken in de lucht.  |
| 1-4 | Met beide handen in knipperhouding een cirkel (zon) draaien (zonder te knipperen). Re onder starten, li onder, li boven, re boven, re onder, tot li onder. (meekijken)   | Voeten naast elkaar.  |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 1-2 | Beide handen in knipperhouding (maar niet knippen) naar re zwieren.                              | Isabelle A pas: re voet schuin naar voor zetten, éénmaal op springen en ondertussen de li voet achter re been zwieren. |
| 3-4 | Beide handen in knipperhouding (maar niet knippen) naar li zwieren.                              | Li voet schuin naar voor zetten, éénmaal op springen en ondertussen de re voet achter li been zwieren.                 |
| 5-8 | Idem 1-4   | Idem 1-4.  |
| 1   | Re hand naar boven boksen, li hand naast lichaam.  | Voeten naast elkaar.   |
| 2   | Li hand naar boven boksen, re hand blijft ter plaatse. (vuisten naast elkaar)                    |  |
| 3   | Re hand naar re boksen, li hand blijft ter plaatse.  |  |
| 4   | Li hand naar li boksen, re hand blijft ter plaatse. (vuisten naar onder)                         |  |
| 5   | Re hand naar voor boksen, li hand blijft ter plaatse.  | 4x naar achter springen. Beide voeten blijven naast elkaar.  |
| 6   | Li hand naar voor boksen, re hand gaat terug naar borstkas.                                      |  |
| 7-8 | 2x met re hand boksen, li hand blijft ter plaatse.   |  |
| 1   | Re hand naar boven boksen, li hand blijft ter plaatse.   | Voeten naast elkaar.   |
| 2   | Re hand naar re boksen, li hand blijft ter plaatse.  |  |
| 3   | Li hand naar boven boksen, re hand blijft ter plaatse.   |  |
| 4   | Li hand naar li boksen, re hand blijft ter plaatse.  |  |
| 5-6 | 2x met re elleboog naar re boksen.   | Re voet een beetje naar re zetten.   |
| 7-8 | 2x met li elleboog naar li boksen.   | Li voet een beetje naar li zetten.   |
| 1-2 | Li elleboog schuin naar re onder brengen zodat deze bijna de re knie raakt. En terug rechtkomen. | Re knie naar li boven brengen zodat deze bijna de li elleboog raakt. En terug voeten naast elkaar brengen.             |
| 3-4 | Idem 1-2.  | Idem 1-2.  |
| 5-6 | Re elleboog schuin naar li onder brengen zodat deze bijna de li knie raakt. En terug rechtkomen. | Li knie naar re boven brengen zodat deze bijna de re elleboog raakt. En terug voeten naast elkaar brengen.             |
| 7-8 | Idem 5-6.  | Idem 5-6.  |

### Outro (X-oefening - armen zwieren): 1x8 - 1x4 - 4x8

|     | Armen  | Benen                |
|-----|--|----------------------|
| 1   | Re hand op li heupkam.   | Voeten naast elkaar. |
| 2   | Li hand op re heupkam. Re hand blijft ter plaatse.   |                      |
| 3   | Re hand op li bovenarm. Li hand blijft ter plaatse.  |                      |
| 4   | Li hand op re bovenarm. Re hand blijft ter plaatse.  |                      |
| 5   | X maken met armen voor het aangezicht. Li arm is over re arm. Vingers zijn gestrekt en gesloten. Meekijken met X.  |                      |
| 6   | Zelfde positie als tel 4 met handen op de bovenarm.  |                      |
| 7-8 | Armen uitzwieren langs boven. Handpalmen naar voor toe. Meekijken met armen.   |                      |
| 1-4 | Armen verder traag tot naast lichaam brengen.  | Voeten naast elkaar. |
| 1-4 | Rijen 1, 2, 3 & 4: naar re een rondje draaien. Re - li - re - li. Handen los naast het lichaam.  |                      |
| 5-8 | Rijen 1, 2, 3 & 4: armen achterwaarts met platte handen zwieren. Re hand beginnen, dan li hand, re hand terug naast lichaam met vuist 'yes-teken'.<br><b>Rij 1:</b> zakt na 'yes-teken' verder door tot hurkzit met vingertoppen op de grond en kijkt naar jury. |                      |
| 1-4 | Rijen 2, 3 & 4: naar li een rondje draaien. Li - re - li - re. Handen los naast het lichaam.   |                      |
| 5-8 | Rijen 2, 3 & 4: armen achterwaarts met platte handen zwieren. Re hand beginnen, dan li hand, re hand terug naast lichaam met vuist 'yes-teken'.<br><b>Rij 2:</b> zakt na 'yes-teken' verder door tot hurkzit met vingertoppen op de grond en kijkt naar jury.    |                      |
| ... | <i>Rij 1: gehurkt blijven zitten en naar jury kijken.</i>  |                      |
| 1-4 | Rijen 3 & 4: naar re een rondje draaien. Re - li - re - li. Handen los naast het lichaam.  |                      |
| 5-8 | Rijen 3 & 4: armen achterwaarts met platte handen zwieren. Re hand beginnen, dan li hand, re hand terug naast lichaam met vuist 'yes-teken'.<br><b>Rij 3:</b> zakt na 'yes-teken' verder door tot hurkzit met vingertoppen op de grond en kijkt naar jury.       |                      |
| ... | <i>Rijen 1 &amp; 2: gehurkt blijven zitten en naar jury kijken.</i>  |                      |
| 1-4 | Rij 4: naar li een rondje draaien. Re - li - re - li. Handen loost het lichaam.  |                      |
| 5-8 | <b>Rij 4:</b> armen achterwaarts met platte handen zwieren. Re hand beginnen, dan li hand, re hand terug naast lichaam met vuist 'yes-teken'. Zakt na 'yes-teken' verder door tot hurkzit met vingertoppen op de grond. Eindigen door naar beneden te kijken.    |                      |
| ... | <i>Rijen 1, 2 &amp; 3: gehurkt blijven zitten en gelijk met rij 4 naar beneden kijken.<br/>Je zit nu geschrant. Rijen 1 &amp; 3 meer aan de li zijde van de jury. Rijen 2 &amp; 4 meer aan de re zijde van de jury.</i>  |                      |

Indien je geen 4 rijen hebt, blijven de rijen (bv. 2) rondjes zwieren tot wanneer zij als laatste rijen kunnen afsluiten. In geval van 2 rijen; rij 1 zakt wanneer in uitgeschreven voorbeeld rij 3 zakt. En rij 2 zakt dan wanneer rij 4 zakt.

***Veel dansplezier!***

Willem Cambré, Nele Dierckx, Greet Francken, Liesbeth Goossens,  
Tin Goossens & Christophe Van Berckelaer  
Sportmonitoren KLJ Antwerpen