



Dansa mix – Program 14

Publicerat: 25 Okt 2017 Antal delar: 6 delar

Del 1

If I'm Lucky

Längd: 03:32 Artist: Jason Derulo

TEMA	TAKT	ÖVNING/ RÖRELSE	ANTAL
INTRO	I		8 takter
VERS	III	2 x "Rör i grytan" + 8 Gå Höger/ Vänster	2 omg
VERS 2	III	8 x "Trava" Höger fot bak + 8 Gå 8 x "Trava" Höger fot bak + 6 Gå + Stop	1 omg 1 omg
REF	III III	4 x Kliv åt sidan + 4 x Touch motsatt fot fram bak Höger alternativ Vänster	2 omg
VERS	III	2 x "Rör i grytan" + 8 Gå Höger/ Vänster	2 omg
VERS 2	III	8 x "Trava" Höger fot bak + 8 Gå 8 x "Trava" Höger fot bak + 6 Gå + Stop	1 omg 1 omg
REF	III III	4 x Kliv åt sidan + 4 x Touch motsatt fot fram bak Höger alternativ Vänster	2 omg
MS	III	Ihop + isär med fötter, knäpp med fingrar	8 omg
REF	III III	4 x Kliv åt sidan + 4 x Touch motsatt fot fram bak Höger alternativ Vänster	2 omg
OUTRO	III	4 x Kliv åt sidan + 4 x Touch motsatt fot fram bak Höger alternativ Vänster	1 omg

Del 2

Gimme! Gimme! Gimme! (A Man After Midnight)

Längd: 03:55 Artist: A*Teens

TEMA	TAKT	ÖVNING/ RÖRELSE	ANTAL
INTRO	IIII 6	Jogga och klappa + håll 6 takter	32 takter + 6 takt
MS 1	IIII I	Kliv åt sidan och sträck arm + 3 gå till andra sidan Håll 4 takter + Armkombi	4 omg 1 omg
VERS	II ½ II	8 x Kick + Armkombi + 8 x Kick	1 omg
	III	8 x Kliv Korssteg framåt och 4 Gå bak + 4 Jogg	1 omg
REF	IIII	8 x Jogg fram med Armkombi + 4 x "Ponny" bakåt	2 omg
MS 1	IIII I	Kliv åt sidan och sträck arm + 3 gå till andra sidan Håll 4 takter + Armkombi	4 omg 1 omg
VERS	II ½ II	8 x Kick + Armkombi + 8 x Kick	1 omg
	III	8 x Kliv Korssteg framåt och 4 Gå bak + 4 Jogg	1 omg
REF	IIII IIII	8 x Jogg fram med Armkombi + 4 x "Ponny" bakåt	4 omg
MS 2	IIII IIII	Kliv åt sidan och sträck arm + 3 gå till andra sidan	8 omg
VERS	III	8 x Kliv Korssteg framåt och 4 Gå bak + 4 Jogg	1 omg
REF	IIII IIII	8 x Jogg fram med Armkombi + 4 x "Ponny" bakåt	4 omg

Del 3

What About Us

Längd: 04:31 Artist: P!nk

TEMA	TAKT	ÖVNING/ RÖRELSE	ANTAL
INTRO	II	Kom på plats	16 takter
	II	Svep med armarna	2 omg
VERS	III III	3 x Pendla/ Gunga Höger/Vänster	2 omg
REF	III III	2 x 3 Hoppa (Gunga) + 1 x Hopp isär (kliv) + 4 x Padebore (touch) Höger/ Vänster	4 omg
VERS	III III	3 x Pendla med förflyttning Höger/Vänster	2 omg
REF	III III	2 x 3 Hoppa (Gunga) + 1 x Hopp isär (kliv) + 4 x Padebore (touch) Höger/ Vänster	4 omg
MS	III	3 x Häl Höger/Vänster + 1 x Kliv isär, vrid in knä Höger/ Vänster	2 omg
	III	3 x Häl Höger/Vänster + 1 x Kliv isär, vrid in knä Höger/ Vänster	2 omg
MS/VERS	III III	3 x Pendla med förflyttning Höger/Vänster	2 omg
REF	III III	2 x 3 Hoppa (Gunga) + 1 x Hopp isär (kliv) + 4 x Padebore (touch) Höger/ Vänster	4 omg
OUTRO	III ½	2 x 3 Hoppa (Gunga) + 1 x Hopp isär (kliv) + 4 x Padebore (touch) Höger/ Vänster	1,5 omg

Del 4

I Want You Back (Glee Cast Version)

Längd: 02:40 Artist: Glee Cast

TEMA	TAKT	ÖVNING/ RÖRELSE	ANTAL
INTRO	IIII	Hoppa sida sida, 2 långsamma och 4 snabba	2 omg
	II	Hoppa sida sida, snabba	4 omg
VERS	IIII	4 x kliv med höger axel fram, 4 x kliv med vänster axel fram, knäpp med fingrarna	1 omg
REF	IIII I 6	6 x Kick + 4 håll (ej sista omgången)	6 omg
VERS	IIII	4 x kliv med höger axel fram, 4 x kliv med vänster axel fram, knäpp med fingrarna	1 omg
REF	III ½	6 x Kick + 4 håll (sista omgången 4 Kick)	3 omg + 4 Kick
MS	IIII	Hoppa sida sida, snabba	8 omg
REF	IIII IIII	6 x Kick + 2 x hopp till sidan Höger/ Vänster	4 omg

Del 5

Kar Gayi Chull (From "Kapoor & Sons (Since 1921)")

Längd: 03:07 Artist: Badshah, Amaal Mallik, Fazilpuria, Sukriti Kakar, Neha Kakkar

TEMA	TAKT	ÖVNING/ RÖRELSE	ANTAL
INTRO	III ½	3 x Touch Höger/ Vänster + 4 håll	3 omg 4 takter
MS 1	III	3 x Touch Höger/ Vänster + 4 Gå bak + 2 Gå fram och 2 x Hopp	2 omg
VERS	III III ½	Kliv till sidan och ihop + 2 x Korssteg tillbaka	4 omg 4 takter
REF	III	3 x Touch Höger/ Vänster + 4 Gå bak + 2 Gå fram och 2 x Hopp	2 omg
MS	III	3 x Touch Höger/ Vänster + 4 Gå bak + 2 Gå fram och 2 x Hopp	2 omg
VERS	III III I	Kliv till sidan och ihop + 2 x Korssteg tillbaka alternativ 4 x "Snubbelsteg"	4 omg 8 takter
REF	III III	3 x Touch Höger/ Vänster + 4 Gå bak + 2 Gå fram och 2 x Hopp	4 omg
OUTRO	III II	3 x Touch Höger/ Vänster + 4 Gå bak + 2 Gå fram och 2 x Hopp	3 omg

Del 6

Swish Swish

Längd: 04:02 Artist: Katy Perry, Nicki Minaj

TEMA	TAKT	ÖVNING/ RÖRELSE	ANTAL
INTRO	II	Kom på plats	16 takter
VERS	III	3 x Hältwist + 1 x "Slide" tillbaka Höger/ Vänster	2 omg
	III	3 x Hältwist + 1 x "Slide" tillbaka Höger/ Vänster	2 omg
VERS 2	III I	Kliv ut och håll Höger/ Vänster (knäpp med fingrar 2 omgången) Håll "Swish Swish"	2 omg 8 takter
REF	III ½	Hoppa sida sida, enkel enkel dubbel	3 ½ omg
VERS	III	3 x Hältwist + 1 x "Slide" tillbaka Höger/ Vänster	2 omg
VERS 2	III I	Kliv ut och håll Höger/ Vänster (knäpp med fingrar 2 omgången) Håll "Swish Swish"	2 omg 8 takter
REF	III III	Hoppa sida sida, enkel enkel dubbel	7 omg
MS	III	Kliv ut och håll Höger/ Vänster (knäpp med fingrar 2 omgången)	2 omg
RAP	III	3 x Saxhopp + 1 x Twist Höger/ Vänster	4 omg
VERS 3	III I	3 x Hältwist + 1 x "Slide" tillbaka Höger/ Vänster Håll	2 omg 8 takter
RAP	III ½	3 x Saxhopp + 1 x Twist Höger/ Vänster	4 omg
REF	III ½	Hoppa sida sida, enkel enkel dubbel	3 ½ omg
OUTRO	III	Hoppa sida sida, enkel enkel dubbel	4 omg