

NEDERLAND IN BEWEGING!
23 april 2018 - afl. 43931

Scène 1

OLGA: Armen zijwaarts armen naar de schouders dit is één, twee, drie, vier armen kruisen op de heupen armen los armen kruisen op de heupen armen los kruisen los kruisen los kruisen los kruisen los kruisen los drie twee één stappen op de plaats wisselpas drie twee één klap drie twee één klap drie twee één klap drie twee één klap drie twee één klap zijstap voorwaarts zijstap achterwaarts leun in leun uit leun in leun uit stappen op de plaats voorwaarts één twee drie handen naar het hoofd één twee drie hoofd één twee drie hoofd één twee drie hoofd één twee drie hoofd één twee drie hoofd chiel montagne zijwaarts heup in heup uit heup in heup uit heup in heup uit stappen op de plaats voorwaarts één twee drie klap één twee drie klap een twee drie klap stappen op de plaats

Scène 2

DUCO: Armen naar de schouders, dat is een, armen zij, naar de heupen, armen zijwaarts, armen naar de schouders, zijwaarts, heupen, en zijwaarts. We houden dit tempo even aan. We gaan versnellen. Schouders, zij, heupen, zij, schouders, zij, heupen, zij. We gaan nog even door. Schouders, zij, heupen, zij, schouders, zijwaarts. Kijk maar even hoeveel ruimte je hebt in de woonkamer. Vier. Drie. Twee. Stap op de plaats. Diep en op. Diep. en op. Hou de voorste knie in de gaten. Billen gaan op de voet. Nog twee keer. Diep. Laatste keer. Ander been. Arm naar voor. Zoek contact. Diep. En terug. Hoe dieper je gaat, hoe zwaarder het is. Nog vier keer. Drie keer. Twee keer. Laatste keer. Eerste been. Voet komt iets dichterbij, dan wordt het nog iets lastiger. Stabiël. Diep. en op. Ze noemen dit ook wel de lady squat. Diep. Terug. Controleer jezelf. Laatste twee keer. Laatste keer. En we wisselen van kant.

Scène 3

OLGA: Hou vast. En weer rustig terug. En omhoog. Hou vast. En weer rustig terug. Op. Laatste. Breng omhoog. En weer rustig terug. Kom via de zijkant weer omhoog. Een voet voor. Steun op je hoogste been. Zijstap tik. Zijstap tik. Heel goed. Nog vier, drie, achterlangs met knip in de vingers. Knie omhoog, twee handen op de knie. Vier, drie, hakken billen met je spierballen. Vier, drie, terug naar de klap voor. Ook weer acht keer. Vier, drie. Hakken billen. En de spierballen. Laat ze zien. Vier, drie. We doen alles vier keer. Schop voor. Knip achter. Knie omhoog. En hakken billen. Laatste rondje, twee keer schop voor. Twee keer knip. Twee keer knie. En twee keer bil.

Scène 4

DUCO: Wissel andere kant. Hou je adem niet in. Eerst langzaam knie omhoog. Op en terug. Dubbel tempo. Laatste vier. Drie. Twee. En dribbel op de plaats. En stevig stap op de plaats. Blijf staan. Voeten uit elkaar. Armen omhoog. Gewicht naar een kant. Knieheffen! Op en terug. Op en terug. Laatste twee. We gaan dubbel tempo doen. Nog acht, zeven, zes, vijf, vier, drie. Blijf nog even staan.

Scène 5

OLGA: Een rekoefening tot slot. We beginnen in een brede spreidstand. Buig een been opzij. De voet van je gestrekte been wijst omhoog. Adem maar in. En blaas weer uit. Hang maar uit, sssssssssshhhhhhhh. Buig voor. Been blijft gebogen. Adem in. Blaas weer uit. Pffffffffffffffffffff. We draaien nog iets verder in. Goed je romp rechtop. Zoek die spanning op. Adem in. En blaas weer uit. Sssssssssh. Ander been strek je. Je draait hem open. Adem in. En blaas uit, hang uitssssshhhhhh. Kom maar stappen. Dit was het voor vandaag. Morgen zie ik jullie weer. Tot dan!