

kopâcka (Joeg.)

opstelling : lijndans in V-houding, r. voet vrij.
muziek : nevofoon 15016

Maat tel Fig. 1 (langzaam)

- | | | |
|-----|--|--|
| 1-2 | | 4 wandelpassen voorwaarts T.Kl. richting R-L-R-L. |
| 3 | | Maak 1/4 linksom en stap met de R. voet zijwaarts naar rechts, zwaai het L.been op kruislings voor het R.been. |
| 4 | | Stap met de L. voet op de plaats en zwaai het R.been op kruislings voor het L.been. |
| 5 | | Stap met de R. voet op de plaats en zwaai het L.been op kruislings voor het R.been. |
| 6 | | Stap met de L. voet zijwaarts naar links en stap met de R. voet gekruist voor de L. voet. |
| 7 | | Stap met de L. voet zijwaarts naar links en stap met de R. voet gekruist achter de L. voet. |
| 8 | | Stap met de L. voet zijwaarts naar links en zwaai de R. voet op gekruist voor de L. voet. |
| 9 | | Herhaal maat 8 spiegelbeeldig. |
| 10 | | Herhaal maat 8. |

Fig. 2. (langzaam)

- | | | |
|-----|--|--|
| 1-7 | | Herhaal maat 1-7 van fig. 1. |
| 8 | | Stap met de L. voet voorwaarts. De armen zwaaien mee naar voren. |
| 9 | | Stap met de R. voet achterwaarts. De armen zwaaien ook achterwaarts. |
| 10 | | Stap met de L. voet op de plaats. |

Fig. 3. (snel)

- | | | |
|------|---|--|
| 1 | 1 | In frontpositie. Hop op de L. voet en stap met de R. voet op de plaats. |
| | 2 | Stap met de L. voet op de plaats. |
| 2 | | Herhaal maat 1. |
| 3 | | 3 schuifelpasjes op de plaats R-L-R. (de vrije voet wordt steeds naar voren geschopt). |
| 4 | | 3 schuifelpasjes op de plaats L-R-L. |
| 5 | 1 | Spreadsprongetje op de plaats (gewicht is op de R. voet). |
| | 2 | Hop op de R. voet, terwijl het L.been opzwaait voor het R.been. |
| 6-7 | | Herhaal maat 1-2 spiegelbeeldig. |
| 8 | | Herhaal maat 5 spiegelbeeldig. |
| 9-10 | | Herhaal maat 3-4 spiegelbeeldig. |

Fig. 4. (snel)

- | | | |
|-----|---|--|
| 1-4 | | Herhaal maat 1-4 van Fig. 3. |
| 5 | 1 | Spreadsprongetje op de plaats. (gewicht op het R.been). |
| | 2 | Hop op de R. voet. De L. voet tikt gelijktijdig voorwaarts de grond aan. |

Maat	Tel	(vervolg Fig. 4)
6	1	Hop op de R. voet. De L. voet tikt gelijktijdig zijwaarts de grond aan.
	2	Hop op de R. voet. De L. voet tikt gelijktijdig achterwaarts de grond aan.
7	1	Hop op de R. voet. De L. voet blijft achterwaarts.
	2	Wisselsprong op de plaats. De R. voet is nu achterwaarts.
8	1	Hop op de L. voet en buig de R. knie, zodat het R. onderbeen achterwaarts opzwaait.
	2	Hop op de L. voet en schop de R. voet voorwaarts.
9		3 schuifelpasjes R-L-R op de plaats.
10	1	Hop op de R. voet en maak een 1/4 draai rechtsom.
	2	Stap met de L. voet voorwaarts T.Kl. richting.

Fig. 5. (snel)

1-2		Zie maat 1-2 van fig. 3.
3	1	Spring op beide voeten op de plaats (voeten gesloten)
	2	Rust.
4		Ieder roept !! Hi - Ha.
5-10		Zie maat 5-10 van fig. 4.

langzaam



snel

