

Hernia Twist

1. Handen rechtsboven
2. Handen linksboven
3. Handen rechtsboven
4. Handen linksboven
- 5-6. Handen rechtsboven (2 tellen)
- 7-8. Handen linksboven (2 tellen)

9. R-hand op L-heup
10. L-hand over r-arm op R-heup leggen
11. R-hand op R-schouder leggen
12. L-hand over R-arm op R-schouder leggen

13. Zak door knieën , tik met L-hand de grond voor aan.
14. Tik met R-hand de grond achter aan
15. Tik met L-hand de grond voor aan
16. Klap in de handen

17. Maak met je handen een molentje naar je toe terwijl je terug rechtkomt
18. Buig voorover en maak met je handen een molentje van je weg
19. Maak met je handen een molentje naar je toe terwijl je terug rechtkomt
20. Buig voorover en maak met je handen een molentje van je weg

21. Leg je R-hand op je L-heup terwijl je terug rechtkomt
22. L-hand over R-arm op je R-heup leggen
23. R-hand op R-bil
24. L-hand op L-bil

25. Spring met gespreide benen naar voor
26. Spring met gespreide benen naar achter
27. Spring met gespreide benen ¼ naar links
28. Klap in de handen

Begin opnieuw...Succes...Sterkte....

**Young Guns
Country
Line Dancers**



Email Petra : speedyke0@gmail.com

Club : www.everyoneweb.com/youngguns