

MASSDANS

Artist: Pitbull
Låt: We are one (Ole Ola)
Bpm: 120
Tid: 3.27



Tema - takter		Övning
Intro	31 sek	Dela upp klassen i fyra grupper – sitt ner på huk Grupp 1 går upp till stående på första signalen (1-8) Grupp 2 – signal 2 (1-8) Grupp 3 – signal 3 (1-8) Grupp 4 – signal 4 (1-8)
Put your flag	IIII	Sträck upp hö arm ovan huvud (1-8) Veva sida till sida (1-8) Sträck ut händerna och greppa i kompisens bredvid (1-8) Håll i varandra och lyft upp händerna mot himlen (1-7) Släpp varandra (8)
Olé olé	IIII	Gunga sida till sida med armarna ovan huvud 4(1-8)
Vers 1	IIII	Fyra steg fram i halvtakt – sväng med armar (1-8) Gå runt åtta steg – måla med sjalar i luften (1-8) Gå åtta bestämda steg bakåt (1-8) Gå runt åtta steg – måla med sjalar i luften (1-8)
Vers 2	IIII	Dubbelt sidsteg hö med cirkelarm framför kroppen (1-4) Gå fyra steg på stället (5-8) Upprepa tillbaka (1-8) Stå still på stället och jobba med växelvisa armar upp i luften 2(1-8)
Put our flag	IIII	Upprepa tema ovan 4(1-8)
Olé Olé	IIII	Upprepa tema ovan 4(1-8)
Vers 3	IIII	Upprepa tema 1 ovan 4(1-8)

Tema - takter	Övning	
Vers 4 (Hey) IIII	Fyra hopp på stället med hö arm i luften Gå fyra steg Upprepa hopp med vä arm i luften Gå fyra steg Fyra hopp med hö upp, fyra med vä Fyra hopp med växelvisa armar Stå still	(1-4) (5-8) (1-4) (5-8) (1-8) (1-4) (5-8)
Put our flag IIII	Upprepa tema ovan	4(1-8)
Olé Olé IIII	Upprepa tema ovan	4(1-8)
Utro	Avsluta med att kasta upp sjalarna i luften	(1-4)