

Artist: FUNtasiFabriken
 Låt: PEPP 1
 Bpm: 120
 Tid: 3.14



| Tema/Takter | | Övning | |
|--------------|-----------|---|---|
| 3 sek | I | Kliv ut - för armar upp mot himlen! | |
| Peppen | IIII | Kliv ut hö, jobba sida till sida, pumparmar Gå ut, ut, ihop, ihop Upprepa sekvens ovan | (1-8) (1-8) 2(1-8) |
| Fokusera | II | Kliv ut hö - armar i midjan (1-2), kliv ihop - starka armar (3-4) kliv ihop - armar i midjan (5-6) kliv ihop - hö arm upp (7-8) Upprepa tillbaka vä kliv ut och gör armrörelse - allting går! | (1-8) (1-4) (5-8) |
| Ref | IIII | Dubbeljogga på stället hö,vä... Enkeljogga på stället TrippJacks på stället Jacks Hoppa runt | (1-8) (1-8) (1-8) (1-4) (5-8) |
| Framtiden.. | IIII IIII | Gå fram fyra steg (1-4), två jämfotahopp på stället Upprepa bakåt Upprepa sekvensen fram/bak Utfall hö (1-2), kliv tillbaka och dubbelhops (3-4) Upprepa vä, hö, vä Pivot hö Utfall hö, dubbelhopp, utfall osv... | (1-8) (1-8) 2(1-8) (1-4) (5-8)(1-8) (1-8) (1-8) |
| Peppen | IIII | Upprepa "peppen" ovan | 4(1-8) |
| Fokusera | II | Upprepa "fokusera" ovan | 2(1-8) |
| Ref | IIII | Upprepa "ref" ovan | 2(1-8) |
| Energien.. | IIII II | Upprepa "framtiden" ovan fram till pivot | 6(1-8) |
| Peppen..lugn | IIII | Upprepa "peppen" ovan fast med lugnare känsla | 4(1-8) |
| Fokusera | II | Upprepa "fokusera" ovan | 2(1-8) |
| | I | En, två, tre, - KÖR! | |
| Ref* | IIII IIII | Upprepa "ref" ovan - dubbla omgångar. Avsluta med HOPP! | 8(1-8) |