

POPSY WOPSY

Aufstellung: Beliebige viele im Kreis, in der Doppelreihe (Blick zueinander), alle knien aufrecht auf dem Boden. Abstand halten!

Bewegungsform:

Teil A:

- Takt 1 auf die Fersen setzen
- Takt 2 wieder aufrichten
- Takt 3 Oberkörper nach rechts drehen und einmal klatschen
- Takt 4 Oberkörper nach links drehen und einmal klatschen
- Takt 5 auf die Fersen setzen
- Takt 6 wieder aufrichten
- Takt 7 Scheibenwischerbewegung: beide Hände von außen überkreuzend nach innen und zurück führen.
- Takt 8 wie Takt 7
- Takt 9-16 Takt 1-8 wiederholen

Teil B:

- Takt 1 kniend neben die Knie auf den Boden klatschen
- Takt 2 kniend vor dem Körper auf den Boden klatschen
- Takt 3+4 Hände laufen 4 Schritte vor
- Takt 5+6 Hände laufen 4 Schritte zurück
- Takt 7 Arme hochreißen
- Takt 8 über dem Kopf klatschen
- Takt 9-16 wie Takt 1-8

von vorn, Teil A und B so oft wie möglich wiederholen