



Reeksbeschrijving: Bondsreeks

Gemaakt door: Eva Steukers & Freya Maes van KLJ Limburg
Werkjaar: 2025-2026 & 2026-2027

1. Muziek

Titel: Here it goes again

Uitvoerder: OK Go

Duur: 2'59"

2. Structuur

Intro (3x8 - 1x4) – Strofe (7x8) – Refrein (4x8) – Uitloper refrein (1x8) – Strofe (7x8) – Refrein' (5x8 – 1x4) – Tussenstuk (6x8) – Grondstuk (6x8) – Refrein' (5x8 – 1x4) - Outro (7x8)

3. Gebruikte afkortingen

Voor alle afkortingen verwijzen we je naar de basisbundel op de website van KLJ.

4. Beginhouding & afspraken

4.1. Beginhouding

De groep vormt een klein vierkant zoals beschreven in figuur 1. Benen zijn toe, armen naast het lichaam en kijk naar de jury.

4.2. Afspraken

Wanneer handen niet beschreven = handen altijd op de rug.

Handen op de rug: R-hand onder, L-hand boven.

Bij 'tik' blijft de hiel van de grond.

5. Beschrijving

5.1. Intro (3x8 – 1x4)

	Nummer 1 & 2	Nummer 3 & 4
1x8	RUST	
	Benen	
1-8	Rust	
	Armen	
1-8	Rust	
2x8 – 3x8	OPEN ZETTEN + STAPHOP → verplaats naar figuur 2	
	Benen	
1-2	Zet Lvoet open	Rust
3-4	Rust	Zet Rvoet open
5-6	Zet Rvoet bij	Zet Lvoet bij
7-4	Rust	
5-6	Hop R	
7-8	Hop L	
	Armen	
1-2	Duw Rvuist naar beneden, eindig met gestrekte arm voor het lichaam, kijk mee met arm. Lhand op de rug.	Rust
3-4	Rust	Duw Lvuist naar beneden, eindig met gestrekte arm voor het lichaam, kijk mee met arm. Rhand op de rug
5-6	Duw Rvuist naar boven arm gestrekt en kijk mee.	Duw Lvuist naar boven arm gestrekt en kijk mee.
7-4	Breng Rhand geleidelijk aan naar beneden, arm is pas volledig beneden op tel 4 van de	Breng Lhand geleidelijk aan naar beneden, arm is pas volledig beneden op tel 4 van de

	volgende 8 tellen. Vingers open, handpalmen naar voor. Kijk mee met arm.	volgende 8 tellen. Vingers open, handpalmen naar voor. Kijk mee met arm.
5-8	Handen op de Rug	
1x4	KRUISJE	
	Benen	
1x4	Kruisje R	
	Armen	
1x4	Handen op de rug	

5.2. Strofe (7x8)

	Nummer 1 & 2	Nummer 3 & 4
1x8	SLIDE + KLAPPEN	
	Benen	
1-2	Slide naar L	Slide naar R
3	Zet Rvoet open	
4	Zet Lvoet open	
5-6	Spring op Rbeen schuin naar achter	
7-8	Spring op Lbeen schuin naar achter	
	Armen	
1-2	Lhand schuin boven en Rhand schuin beneden, armen zijn gestrekt. Handpalmen naar beneden en vingers gesloten.	Rhand schuin boven en Lhand schuin beneden, armen zijn gestrekt. Handpalmen naar beneden en vingers gesloten.
3-4	Armen naast lichaam	
5-6	Klap R op borsthoogte	
7-8	Klap L op borsthoogte	
2x8	DUWEN	
	Benen	
1	Zet Rvoet schuin R voor, knieën bouncen	
2	Knieën bouncen	
3	Zet Lvoet schuin L voor, knieën bouncen	
4	Knieën bouncen	
5-7	Rust	
8	Zet Lvoet bij	
	Armen	
1-2	Handen pompen tweemaal R van heuphoogte naar borsthoogte, vingers gesloten	
3-4	Handen pompen tweemaal L van heuphoogte naar borsthoogte, vingers gesloten	
5-7	Handen duwen van L naar R op schouderhoogte, handpalmen naar voor en vingers gesloten	
8	Eindig met vuisten op borsthoogte	
3x8	SHOTTEN	
	Benen	
1-2	Shot Rvoet naar voor	
3-4	Zet Rvoet bij en Lvoet opzij open	
5-6	Shot Lvoet naar voor	
7-8	Zet Lvoet bij en Rvoet opzij open	
	Armen	
1-2	Strek armen gekruist op borsthoogte voor het lichaam, Rarm boven en handen in vuisten	
3-4	Strek open armen opzij op borsthoogte, handen in vuisten	
5-6	Strek armen gekruist op borsthoogte voor het lichaam, Larm boven en handen in vuisten	
7-8	Strek open armen opzij op borsthoogte, handen in vuisten	
4x8	BODYROLL	
	Benen	
1-4	Rust	
5-6	Zet Rvoet	Zet Lvoet
7-8	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij
	Armen	
1-4	Draai met je lichaam richting rij 3&4. Doe	Draai met je lichaam richting rij 1&2. Doe

	terwijl een bodyroll naar achter. Armen maken rolletjes naar achter, handen in vuisten	terwijl een bodyroll naar achter. Armen maken rolletjes naar achter, handen in vuisten		
5-8	Handen naast het lichaam	Handen naast het lichaam		
5x8	OPZIJ + ZWAAI			
	Benen			
1	Stap Lvoet open opzij	Stap Rvoet open opzij		
2	Zet Rvoet bij	Zet Lvoet bij		
3	Stap Lvoet open opzij	Stap Rvoet open opzij		
4	Zet Rvoet bij	Zet Lvoet bij		
5	Stap Rvoet open opzij	Stap Lvoet open opzij		
6	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij		
7	Stap Rvoet open opzij	Stap Lvoet open opzij		
8	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij		
	Armen			
1	Strek Rarm opzij op schouderhoogte, Larm Voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.	Strek Larm opzij op schouderhoogte, Rarm voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.		
2	Strek Larm opzij op schouderhoogte, Rarm voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.	Strek Rarm opzij op schouderhoogte, Larm Voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.		
3	Strek Rarm opzij op schouderhoogte, Larm Voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.	Strek Larm opzij op schouderhoogte, Rarm voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.		
4	Strek Larm opzij op schouderhoogte, Rarm voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.	Strek Rarm opzij op schouderhoogte, Larm Voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.		
5-8	Zwaai armen langs boven geleidelijk aan van L naar R, vingers zijn open en handpalmen naar voor. Eindig R met armen op heuphoogte. Kijk mee met armen	Zwaai armen langs boven geleidelijk aan van R naar L, vingers zijn open en handpalmen naar voor. Eindig L met armen op heuphoogte. Kijk mee met armen		
6x8	STAPPEN + ZWAAIEN → verplaats naar figuur 3			
	Benen			
	Nummer 1	Nummer 2	Nummer 3	Nummer 4
1-4	Stap R-L-R-L naar rechts schuin achter. Zet Lvoet op tel 4 bij.	Stap R-L-R-L naar links schuin voor. Zet Lvoet op tel 4 bij	Stap R-L-R-L naar rechts schuin voor. Zet Lvoet op tel 4 bij	Stap R-L-R-L naar links schuin achter. Zet Lvoet op tel 4 bij
5	Zet Rvoet open	Zet Rvoet open	Zet Rvoet open	Zet Rvoet open
6-8	Rust	Rust	Rust	Rust
	Armen			
1-4	Breng armen geleidelijk aan naar boven. Armen eindigen gestrekt boven het hoofd, vingers open en handpalmen naar voor			
5-8	Zwaai armen boven R-L-R-L			
7x8	STAPPEN + ZWAAIEN → verplaats naar figuur 4			
	Benen			
	Nummer 1	Nummer 2	Nummer 3	Nummer 4
1-4	Stap R-L-R-L naar rechts schuin voor. Zet Lvoet op tel 4 bij	Stap R-L-R-L naar links schuin achter. Zet Lvoet op tel 4 bij.	Stap R-L-R-L naar rechts schuin achter. Zet Lvoet op tel 4 bij.	Stap R-L-R-L naar links schuin voor. Zet Lvoet op tel 4 bij.
5	Zet Rvoet open	Zet Rvoet open	Zet Rvoet open	Zet Rvoet open
6-8	Rust	Rust	Rust	Rust
	Armen			
1-4	Breng armen geleidelijk aan naar beneden. Armen eindigen gestrekt naast het lichaam, vingers open en handpalmen naar beneden.			
5-8	Zwaai armen beneden R-L-R-L			

5.3. Refrein (4x8)



	Nummer 1&2	Nummer 3&4
1x8	SHUFFLE + BOKS	
	Benen	
1-2	Zet Rvoet bij	Zet Lvoet bij
3	Shot Lbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Rvoet	Shot Rbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Lvoet.
4	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij
5	Shot Rbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Lvoet.	Shot Lbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Rvoet
6	Zet Rvoet bij	Zet Lvoet bij
7	Shot Lbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Rvoet	Shot Rbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Lvoet.
8	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij
	Armen	
1-2	Armen naast het lichaam	Armen naast het lichaam
3-4	Strek Rarm naar voor op schouderhoogte, strek Larm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten	Strek Larm naar voor op schouderhoogte, strek Rarm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten
5-6	Strek Larm naar voor op schouderhoogte, strek Rarm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten	Strek Rarm naar voor op schouderhoogte, strek Larm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten
7-8	Strek Rarm naar voor op schouderhoogte, strek Larm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten	Strek Larm naar voor op schouderhoogte, strek Rarm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten
2x8	SLIDE + KRUISJE	
	Benen	
1-2	Slide naar L, zet Rvoet bij	Slide naar R, zet Lvoet bij
3	Zet Lvoet over	Zet Rvoet over
4	Zet Rvoet achter	Zet Lvoet achter
5	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij
6	Zet Rvoet bij	Zet Lvoet bij
7	Shot Lbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Rvoet	Shot Rbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Lvoet.
8	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij
	Armen	
1-2	Lhand schuin boven en Rhand schuin beneden, armen zijn gestrekt. Handpalmen naar beneden en vingers gesloten.	Rhand schuin boven en Lhand schuin beneden, armen zijn gestrekt. Handpalmen naar beneden en vingers gesloten.
3	Zwaai beide handen naar Lheuphoogte, handpalmen naar voor en vingers dicht	Zwaai beide handen naar Rheuphoogte, handpalmen naar voor en vingers dicht
4	Zwaai beide handen naar Rheuphoogte, handpalmen naar voor en vingers dicht	Zwaai beide handen naar Lheuphoogte, handpalmen naar voor en vingers dicht
5-6	Breng armen naar het lichaam	Breng armen naast het lichaam
7-8	Strek Rarm naar voor op schouderhoogte, strek Larm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten	Strek Larm naar voor op schouderhoogte, strek Rarm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten
3x8	SHUFFLE + BOKS	
	Benen	
1	Shot Rbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Lvoet.	Shot Lbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Rvoet
2	Zet Rvoet bij	Zet Lvoet bij
3	Shot Lbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Rvoet	Shot Rbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Lvoet.
4	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij
5-6	Slide naar L, zet Rvoet bij	Slide naar R, zet Lvoet bij
7	Zet Lvoet over	Zet Rvoet over
8	Zet Rvoet achter	Zet Lvoet achter
	Armen	
1-2	Strek Larm naar voor op schouderhoogte,	Strek Rarm naar voor op schouderhoogte,

	strek Rarm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten	strek Larm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten
3-4	Strek Rarm naar voor op schouderhoogte, strek Larm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten	Strek Larm naar voor op schouderhoogte, strek Rarm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten
5-6	Lhand schuin boven en Rhand schuin beneden, armen zijn gestrekt. Handpalmen naar beneden en vingers gesloten.	Rhand schuin boven en Lhand schuin beneden, armen zijn gestrekt. Handpalmen naar beneden en vingers gesloten.
7	Zwaai beide handen naar Lheuphoogte, handpalmen naar voor en vingers dicht	Zwaai beide handen naar Rheuphoogte, handpalmen naar voor en vingers dicht
8	Zwaai beide handen naar Rheuphoogte, handpalmen naar voor en vingers dicht	Zwaai beide handen naar Lheuphoogte, handpalmen naar voor en vingers dicht
4x8	DRAAIEN	
	Benen	
1	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij
2-4	Rust	Stap L-R-L naar L, maak daarbij een volledige draai over Lschouder.
5-8	Stap R-L-R naar R, maak terwijl volledige draai over Rschouder. Zet Lvoet bij op tel 8.	Zet Rvoet bij op tel 5.
	Armen	
1-4	Armen naast het lichaam	Handen op de rug
5-8	Handen op de rug	Rust

5.4. Uitloper refrein (1x8)

	Nummer 1&2	Nummer 3&4
1x8	STAPHOP + KRUISJE	
	Benen	
1-2	Hop R	
3-4	Hop L	
5-8	Kruisje R	
	Armen	
1-8	Handen op de rug	

5.5. Strofe (7x8)

	Nummer 1&2		Nummer 3&4	
1x8	SLIDE + KLAPPEN			
2x8	DUWEN			
3x8	SHOTTEN			
4x8	BODYROLL			
5x8	OPZIJ + ZWAAI			
6x8	STAPPEN + ZWAAIEN → verplaats naar figuur 5			
	Benen			
	Nummer 2	Nummer 1	Nummer 4	Nummer 3
1-4	Stap R-L-R-L naar rechts schuin achter. Zet Lvoet op tel 4 bij.	Stap R-L-R-L naar links schuin voor. Zet Lvoet op tel 4 bij	Stap R-L-R-L naar rechts schuin voor. Zet Lvoet op tel 4 bij	Stap R-L-R-L naar links schuin achter. Zet Lvoet op tel 4 bij
5	Zet Rvoet open	Zet Rvoet open	Zet Rvoet open	Zet Rvoet open
6-8	Rust	Rust	Rust	Rust
	Armen			
1-4	Breng armen geleidelijk aan naar boven. Armen eindigen gestrekt boven het hoofd, vingers open en handpalmen naar voor			
5-8	Zwaai armen R-L-R-L			
7x8	STAPPEN + ZWAAIEN → verplaats naar figuur 2			
	Benen			
	Nummer 2	Nummer 1	Nummer 4	Nummer 3
1-4	Stap R-L-R-L naar rechts schuin voor. Zet Lvoet op tel 4 bij	Stap R-L-R-L naar links schuin achter. Zet Lvoet op tel 4 bij.	Stap R-L-R-L naar rechts schuin achter. Zet Lvoet op tel 4 bij.	Stap R-L-R-L naar links schuin voor. Zet Lvoet op tel 4 bij.

5	Zet Rvoet open	Zet Rvoet open	Zet Rvoet open	Zet Rvoet open
6-8	Rust	Rust	Rust	Rust
Armen				
1-4	Breng armen geleidelijk aan naar beneden. Armen eindigen gestrekt naast het lichaam, vingers open en handpalmen naar beneden.			
5-8	Zwaai armen beneden R-L-R-L			

5.6. Refrein' (5x8 - 1x4)

	Nummer 1&2	Nummer 3&4
1x8	SHUFFLE + BOKS	
2x8	SLIDE + KRUISJE	
3x8	SHUFFLE + BOKS	
Benen		
1	Shot Rbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Lvoet.	Shot Lbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Rvoet
2	Zet Rvoet bij	Zet Lvoet bij
3	Shot Lbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Rvoet	Shot Rbeen recht naar voor. Schuif lichtjes naar achter op Lvoet.
4	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij
5-6	Slide naar L, zet Rvoet bij	Slide naar R, zet Lvoet bij
7	Zet Lvoet over	Zet Rvoet over
8	Zet Rvoet achter	Zet Lvoet achter
Armen		
1-2	Strek Larm naar voor op schouderhoogte, strek Rarm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten	Strek Rarm naar voor op schouderhoogte, strek Larm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten
3-4	Strek Rarm naar voor op schouderhoogte, strek Larm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten	Strek Larm naar voor op schouderhoogte, strek Rarm beneden naast het lichaam. Handen in vuisten
5-6	Lhand schuin boven en Rhand schuin beneden, armen zijn gestrekt. Handpalmen naar beneden en vingers gesloten.	Rhand schuin boven en Lhand schuin beneden, armen zijn gestrekt. Handpalmen naar beneden en vingers gesloten.
7	Zwaai beide handen naar Lheuphoogte, handpalmen naar voor en vingers dicht	Zwaai beide handen naar Rheuphoogte, handpalmen naar voor en vingers dicht
8	Zwaai beide handen naar Rheuphoogte, handpalmen naar voor en vingers dicht	Zwaai beide handen naar Lheuphoogte, handpalmen naar voor en vingers dicht
4x8	SPRING OPEN	
Benen		
1	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij
2	Rust	Zet Lvoet bij
3-4	Rust	Spring open
5	Zet Rvoet bij	Rust
6	Zet Lvoet bij	Rust
7-8	Spring open	Rust
Armen		
1-2	Rust	Armen naast het lichaam
3-4	Rust	Armen zwaaien open naar schuinboven, armen gestrekt, vinger open en handpalmen naar voor. Kijk mee
5-6	Armen terug naast het lichaam	Armen blijven schuinboven gestrekt, vingers open en handpalmen naar voor.
7-8	Armen zwaaien open naar schuinboven, armen gestrekt, vinger open en handpalmen naar voor. Kijk mee	
5x8	DRAAIEN 2.0	
Benen		
1-4	Zet Rvoet geleidelijk aan bij	
5-8	Rust	Stap L-R-L naar L, maak daarbij een volledige draai over Lschouder. Zet op tel 8 Rvoet bij
1-4	Stap R-L-R naar R, maak terwijl volledige	Rust

	draai over Rschouder. Zet op tel 4 Lvoet bij.	
	Armen	
1-4	Breng armen geleidelijk aan naar beneden. Handpalmen naar voor en vingers blijven open. Eindig met armen naast het lichaam.	
5-8	Armen naast het lichaam	Handen op de rug
1-4	Handen op de rug	Rust

5.7. Tussenstuk (6x8)

	Nummer 1&2	Nummer 3&4
1x8		
	Benen	
1-2	Draai met het lichaam een kwartslag naar links. Shot Rvoet 2x naar voor.	
3-4	Shot Rvoet 2x naar achter.	
5	Shot Rvoet naar voor	
6	Maak een kwart draai met het lichaam, eindig met gezicht naar de jury. Terwijl shot Rvoet opzij	
7-8	Zet Rvoet achter en Lvoet bij, maak terwijl kwartdraai over Rschouder. Op tel 8 zet Rvoet voor, Lhiel van de grond	
	Armen	
1-2	Boks 2x met Larm schuinbeneden naar voor. Rarm naast het lichaam	
3-4	Boks 2x met Rarm schuinbeneden naar voor. Larm naast het lichaam	
5-8	Naast het lichaam	
2x8	VEEG + LOPEN	
	Benen	
1-2	Veeg met Lvoet over grond, maak terwijl kwartdraai over Rschouder	
3-4	Stap R-L bij	
5-7	Loop R-L-R	
8	Zet Lvoet bij	
	Armen	
1-2	Armen naast het lichaam	
3	Breng Rarm op de rug	
4	Breng Larm op de rug	
5-8	Handen op rug	
3x8	DRAAIEN + UITVAL	
	Rij A&C	Rij B&D
	Benen	
1	Zet Rvoet voor	
2-3	Maak een halve draai over Lschouder	
4	Zet Rvoet bij	
5-6	Zet Rvoet open en terug bij	Zet Lvoet open en terug bij
7-8	Zet Lvoet open en terug bij	Zet Rvoet open en terug bij
	Armen	
1-4	Zwaaien armen boven hoofd beginnende van op heuphoogte en eindig met armen naast het lichaam. Armen zijn gestrekt en handen zijn in vuisten	
5-6	Zwaai armen open gestrekt schuinonder naast het lichaam, vingers open. Breng armen terug voor het lichaam op borsthoogte, handen in vuisten.	
7-8	Zwaai armen open gestrekt schuinonder naast het lichaam, vingers open. Breng armen terug voor het lichaam op borsthoogte, handen in vuisten.	
4x8	DRAAIEN + VERLPAATSEN NAAR FIGUUR 6 & 7	
	Benen	
1-4	Zet Lvoet open en stap R-L-R, draai ter plaatse volledige draai over Lschouder.	Zet Rvoet open en stap L-R-L, draai ter plaatse volledige draai over Rschouder.
5-7	Loop R-L-R naar achter	Loop R-L-R naar voor
8	Zet Lvoet bij	Zet L voet bij
	Armen	
1-8	Armen op de rug	
5x8	WAVE (ZIE FIGUUR 7)	
	Elke nummer begint op diezelfde tel met de wave. Bv. nummer 1 begint op tel 1, nummer 2 op tel 2,... . Nummer 7 en 8 beginnen op tel 7. De beweging duurt 2 tellen. Bv. nummer 1 doet de wave op tel 1-2.	

	Benen	
1-8	Zet Rvoet open en maak kwartdraai over Rschouder. Zet Lvoet bij.	
	Armen	
1-8	Rarm zwaai van L onder naar boven gevolg door Larm, vingers open. Eindig met handen op de bovenbenen, duimen naar buiten. Kijk mee met armen en eindig met hoofd naar beneden	
6x8	SLIDE + DRAAIEN (VERPLAATSEN NAAR FIGUUR 8)	
	Rij A&C	Rij B&D
	Benen	
1-2	Slide R	Slide L
3-4	Stap Rvoet voor, zet Lvoet bij en maak terwijl kwartdraai over Lschouder	Stap Lvoet achter, zet Rvoet bij en maak terwijl kwartdraai over Lschouder
5-8	Val op de knieën, eindig met zitvlak op de hielen	
	Armen	
1-2	Rhand schuin boven en Lhand schuin beneden, armen zijn gestrekt. Handpalmen naar beneden en vingers gesloten	Lhand schuin boven en Rhand schuin beneden, armen zijn gestrekt. Handpalmen naar beneden en vingers gesloten
3-8	Armen naast het lichaam	

5.8. Grondstuk (6x8)

	Nummer 1 & 2	Nummer 3 & 4
1x8	STREKKEN + DRAAIEN	
	Benen	
1-4	Rust	
5-8	Maak ½ draai naar achter over Lschouder. Plaats zitvlak op de grond, benen zijn gestrekt op de grond	Maak ½ draai naar achter over Rschouder. Plaats zitvlak op de grond, benen gestrekt op de grond
	Armen	
1	Strek Rarm schuin rechts naar boven, handen in vuisten.	Strek Larm links schuin naar boven, handen in vuisten
2	Strek Larm links schuin naar beneden, handen in vuisten	Strek Rarm schuin rechts naar beneden, handen in vuisten.
3	Breng vuisten op borsthoogte, armen zijn gebogen en ellebogen naar buiten	
4	Strek Rarm schuin rechts naar beneden en Larm schuin links naar boven. Handen blijven in vuisten	Strek Larm schuin links naar beneden en Rarm schuin rechts naar boven. Handen blijven in vuisten
5	Zet Lhand plat op de grond	Zet Rhand plat op de grond
6-8	Eindig met handen plat op de grond naast het lichaam	
2x8	UITVAL	
	Benen	
1-2	Buig Lknie	Rust
3-4	Rust	Buig Rknie
5-8	Strek benen terug plat op de grond	
	Armen	
1-2	Breng Rhand naar Lknie, draai met je lichaam richting jury, kijk mee. Lhand blijft op de grond.	Rust
3-4	Rust	Breng Lhand naar Rknie, draai met je lichaam richting jury, kijk mee. Rhand blijft op de grond.
5-8	Breng handen terug naast het lichaam, handpalmen plat op de grond	
3x8	BUIKLIG	
	Benen	
1-4	Maak ½ draai over Rschouder, eindig met buik op de grond.	Maak ½ draai over Lschouder, eindig met buik op de grond.
5-8	Kom recht met zitvlak op de hielen, wreef van voeten op de grond	
	Armen	
1-4	Plaats handen op de grond op schouderhoogten	
5-8	Duw handen en lichaam af	
4x8	RECHTKOMEN	
	Benen	
1-4	Rust	

5-6	Rij A&B → Rust Rij C&D → Zet Rvoet voor	
7-8	Rij A&B → Rust Rij C&D → Zet Lvoet bij en kom recht, benen zijn gesloten	
	Armen	
1-4	Handen duwen van L naar R op schouderhoogte, handpalmen naar voor en vingers gesloten. Eindig met vuisten op borsthoogte.	
5-6	Strek armen gekruist op borsthoogte voor het lichaam, Rarm boven en handen in vuisten	
7-8	Strek open armen opzij op borsthoogte, handen in vuisten	
5x8	RECHTKOMEN + BODYROLL	
1-2	Rij A&B → Zet Lvoet voor Rij C&D → Rust	
3-4	Rij A&B → Zet Rvoet bij en kom recht, benen zijn gesloten Rij C&D → Rust	
5-8	Zet Lvoet open	Zet Rvoet open
	Armen	
1-2	Strek armen gekruist op borsthoogte voor het lichaam, Larm boven en handen in vuisten	
3-4	Strek open armen opzij op borsthoogte, handen in vuisten	
5-8	Draai met je lichaam richting rij 3&4. Doe terwijl een bodyroll naar achter. Armen maken rolletjes naar achter, handen in vuisten	Draai met je lichaam richting rij 1&2. Doe terwijl een bodyroll naar achter. Armen maken rolletjes naar achter, handen in vuisten
6x8	BIJZETTEN + SPRINGEN	
	Benen	
1-2	Zet Rvoet	Zet Lvoet
3-4	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij
5-8	Spring 4x ter plaatse, benen zijn gesloten	
	Armen	
1-4	Armen naast het lichaam	
5-8	Breng armen geleidelijk aan naar boven bij elke sprong. Tik mee naar boven met de handen.	

5.9. Refrein' (5x8 – 1x4)

5.10. Outro (7x8)

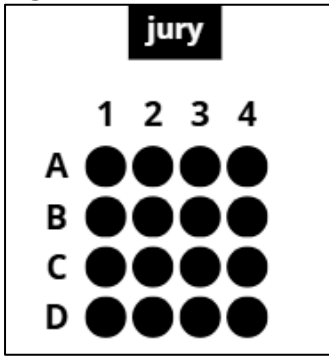
	RIJ 1 & 2	RIJ 3 & 4
1x8		
	Benen	
1-2	Zet Rvoet voor, Lknie omhoog	
3-4	Zet Lvoet neer, tik Rvoet bij	
5	Zet Rvoet schuin voor	
6	Zet Lvoet schuin voor	
7-8	Spring 2x bij, eindig met benen gesloten	
	Armen	
1	Strek je Larm voor, Rarm is gebogen op borsthoogte, handen in vuisten.	
2	Strek je Rarm voor, Larm is gebogen op borsthoogte, handen in vuisten.	
3	Strek je Larm voor, Rarm is gebogen op borsthoogte, handen in vuisten.	
4	Breng je Larm terug naast je Rarm op borsthoogte, handen in vuisten	
5	Strek Rarm schuin R boven, handen in vuisten	
6	Strek Larm schuin L boven, handen in vuisten	
7-8	Trek beide armen van boven naar beneden tot op borsthoogte, handen eindigen in vuisten.	
2x8	OPZIJ	
	Benen	
1	Zet Lvoet open	
3-4	Rust	
5	Stap Lvoet open opzij	Stap Rvoet open opzij
6	Zet Rvoet bij	Zet Lvoet bij
7	Stap Lvoet open opzij	Stap Rvoet open opzij
8	Zet Rvoet bij	Zet Lvoet bij

	Armen	
1-4	Breng armen van L naar R, armen zijn gebogen, beweeg bovenlichaam mee met armen, handen in vuisten en op borsthoogte.	
5	Strek Rarm opzij op schouderhoogte, Larm Voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.	Strek Larm opzij op schouderhoogte, Rarm voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.
6	Strek Larm opzij op schouderhoogte, Rarm voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.	Strek Rarm opzij op schouderhoogte, Larm Voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.
7	Strek Rarm opzij op schouderhoogte, Larm Voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.	Strek Larm opzij op schouderhoogte, Rarm voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.
8	Strek Larm opzij op schouderhoogte, Rarm voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.	Strek Rarm opzij op schouderhoogte, Larm Voor het lichaam op borsthoogte, elleboog naar buiten. Handen zijn in vuisten.
3x8	ZWAAIEN + KLAPPEN NAAR VOOR	
	Benen	
1	Stap Rvoet open opzij	Stap Lvoet open opzij
2	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij
3	Stap Rvoet open opzij	Stap Lvoet open opzij
4	Zet Lvoet bij	Zet Rvoet bij
5-6	Spring op Rbeen schuin vooruit.	
7-8	Spring op Lbeen schuin vooruit.	
	Armen	
1-4	Zwaai armen langs boven geleidelijk aan van L naar R, vingers zijn open en handpalmen naar voor. Eindig R met armen op schouderhoogte. Kijk mee met armen	Zwaai armen langs boven geleidelijk aan van R naar L, vingers zijn open en handpalmen naar voor. Eindig L met armen op schouderhoogte. Kijk mee met armen
5-6	Klap R op borsthoogte	
7-8	Klap L op borsthoogte	
4x8	ROLLEN + KLAPPEN NAAR ACHTER	
	Benen	
1-2	Zet Rvoet voor, buig door knie, tik Lvoet	
3-4	Zet Rvoet bij, benen zijn gesloten	
5-6	Spring op Rbeen schuin achteruit	
7-8	Spring op Lbeen schuin achteruit	
	Armen	
1-2	Rolletjes naar voor op borsthoogte	
3-4	Rolletjes naar achter op borsthoogte	
5-6	Klap R op borsthoogte	
7-8	Klap L op borsthoogte	
5x8	SPRINGEN + LOPEN → TIJDENS LOPEN VERPLAATSEN NAAR FIGUUR 9	
	Benen	
1-2	Spring 2x ter plaatse met benen gesloten	
3-4	Stap Rvoet voor, maak terwijl ¼ draai over Lschouder, zet Lvoet bij	Stap Lvoet voor, maak terwijl ¼ draai over Rschouder, zet Rvoet bij
5-8	Loop RLR, zet Lvoet bij op tel 8	Loop LRL, zet Rvoet bij op tel 8
	Armen	
	Boks 2x met Rarm gestrekt naar boven, Larm naast het lichaam, handen in vuisten, kijk mee	Boks 2x met Larm gestrekt naar boven, Rarm naast het lichaam, handen in vuisten, kijk mee
3-4	Handen naast het lichaam	
5-8	Handen op de rug	
6x8	DRAAIEN + CANON	
	Benen	

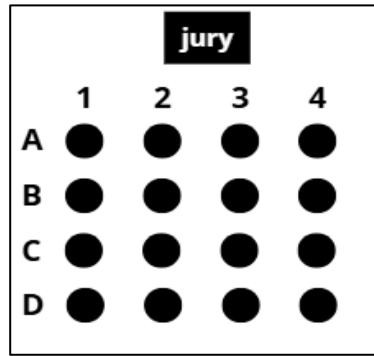
1-2	Zet Lvoet voor	Zet Rvoet voor
3-4	Maak ¼ draai over Rschouder, zet Lvoet bij	Maak ¼ draai over Lschouder, zet Rvoet bij
5	Rij B: Zet Rvoet open Rij A, C, D: Rust	Rij B: Zet Lvoet open Rij A, C, D: Rust
6	Rij A: Zet Rvoet open Rij B, C, D: Rust	Rij A: Zet Lvoet open Rij B, C, D: Rust
7	Rij D: Zet Rvoet open Rij A, B, C: Rust	Rij D: Zet Lvoet open Rij A, B, C: Rust
8	Rij C: Zet Rvoet open Rij A, B, D: Rust	Rij C: Zet Lvoet open Rij A, B, D: Rust
Armen		
1-4	Zwaai armen boven hoofd, begin vanop Lheuphoogte en eindig met armen naast het lichaam. Armen zijn gestrekt en handen zijn in vuisten	Zwaai armen boven hoofd, begin vanop Rheuphoogte en eindig met armen naast het lichaam. Armen zijn gestrekt en handen zijn in vuisten
5	Rij B: Strek Rvuist recht naar boven en kijk mee. Lhand op de rug Rij A, C, D: Rust	Rij B: Strek Lvuist recht naar boven en kijk mee. Rhand op de rug Rij A, C, D: Rust
6	Rij A: Strek Rvuist recht naar boven en kijk mee. Lhand op de rug Rij B, C, D: Rust	Rij A: Strek Lvuist recht naar boven en kijk mee. Rhand op de rug Rij B, C, D: Rust
7	Rij D: Strek Rvuist recht naar boven en kijk mee. Lhand op de rug Rij A, B, C: Rust	Rij D: Strek Lvuist recht naar boven en kijk mee. Rhand op de rug. Rij A, B, C: Rust
8	Rij C: Strek Rvuist recht naar boven en kijk mee. Lhand op de rug Rij A, B, D: Rust	Rij C: Strek Lvuist recht naar boven en kijk mee. Rhand op de rug Rij A, B, D: Rust
7x8	NAAR GROND GAAN	
Benen		
1-4	Zet Rvoet bij	Zet Lvoet bij
5-8	Rij A, B: Ga geleidelijk aan naar de knieën, zit vlak op hielen, wreef voeten op de grond Rij C, D: Rust	Rij A, B: Ga geleidelijk aan naar de knieën, zit vlak op hielen, wreef voeten op de grond Rij C, D: Rust
Armen		
1-4	Breng Rarm geleidelijk aan naar beneden, eindig met Rhand op de rug, kijk mee	Breng Larm geleidelijk terug naast het lichaam, eindig met Lhand op de rug, kijk mee
5-8	Handen op de rug	
1x1	Eindpose	
Benen		
1	Rij A: kom recht van hielen Rij B: Rust Rij C: Zet Rvoet open Rij D: Zet Rvoet voor, Lhiel komt van de grond, buig door de knieën	Rij A: kom recht van hielen Rij B: Rust Rij C: Zet Lvoet open Rij D: Zet Lvoet voor, Rhiel komt van de grond, buig door de knieën
Armen		
1	Strek Rarm R schuin naar boven, strek Larm L schuin naar beneden, handen zijn in vuisten. Kijk met Rarm mee	Strek Larm L schuin naar boven, strek Rarm R schuin naar beneden, handen zijn in vuisten. Kijk met Larm mee

Véél dansplezier 😊!!

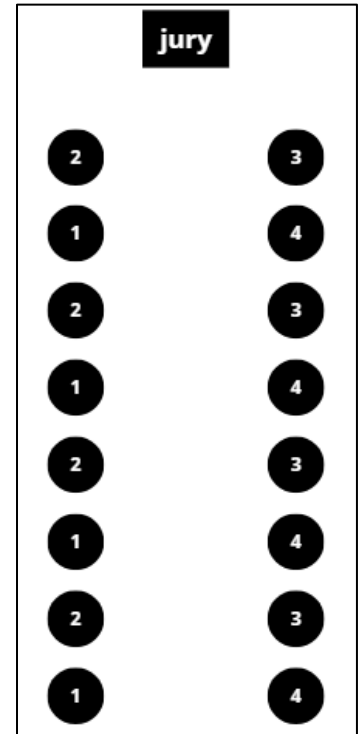
Figuur 1



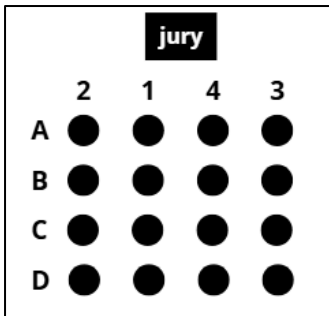
Figuur 2



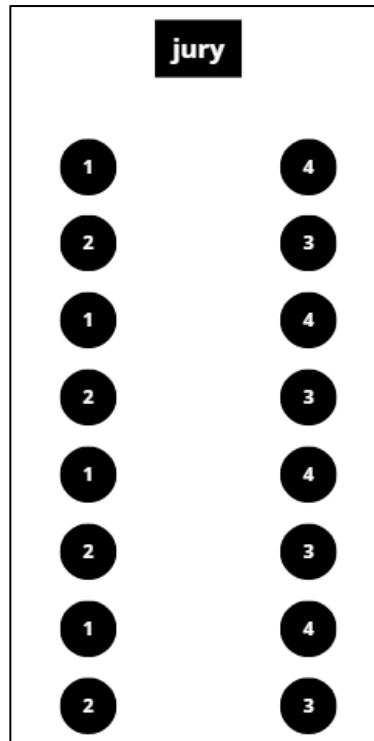
Figuur 3



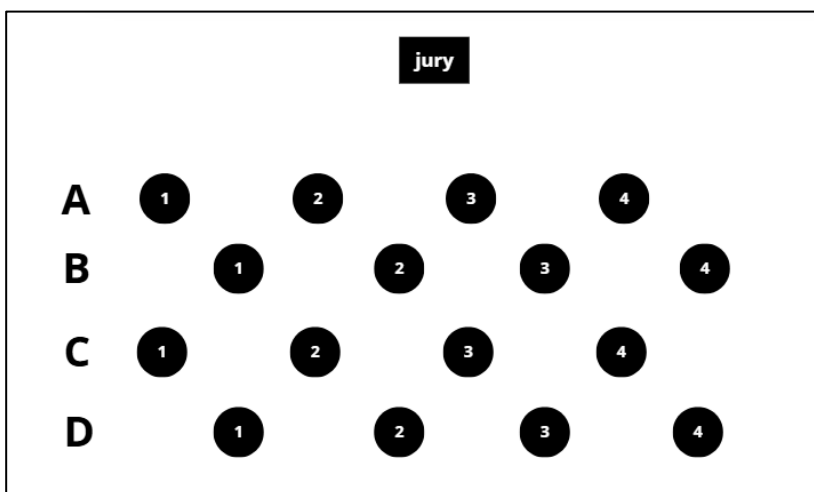
Figuur 4



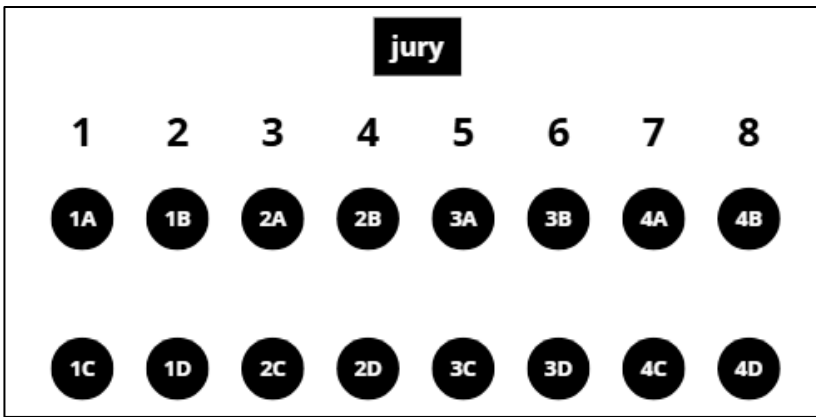
Figuur 5



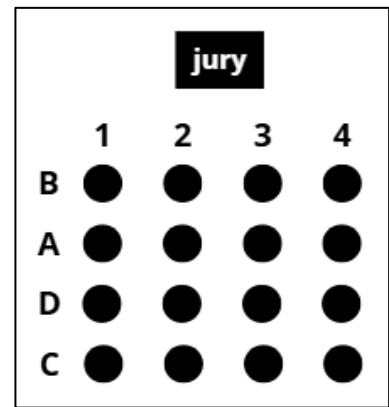
Figuur 6



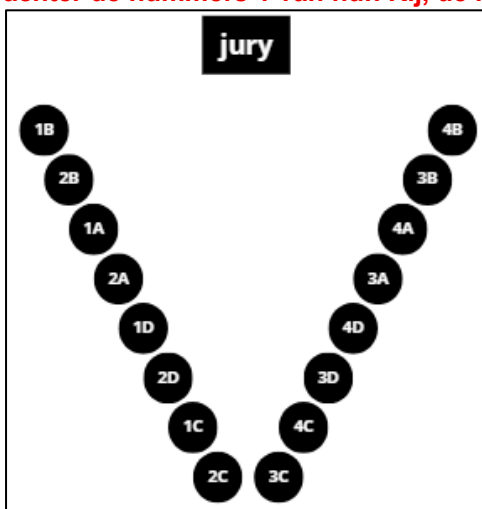
Figuur 7



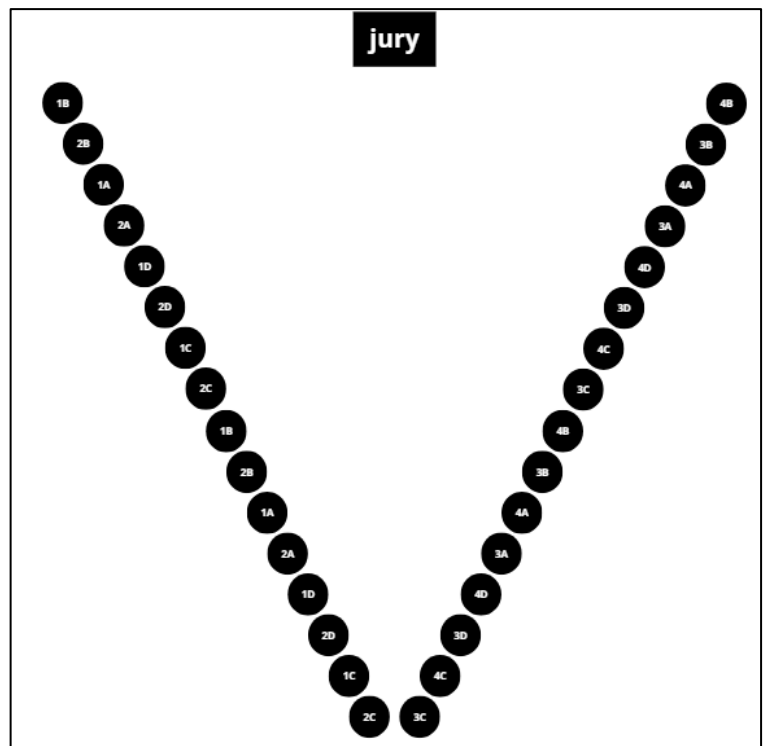
Figuur 8



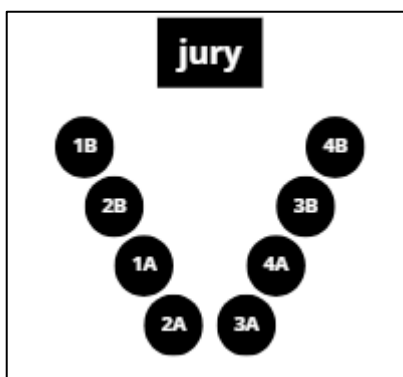
Figuur 9: De middelste 2 van de achterste rij vormen altijd de punt van de V. De nummers 2 schuiven achter de nummers 1 van hun Rij, de nummers 3 schuiven achter de nummers 4 van hun rij.



Figuur 6: 16 dansers



Figuur 6: voorbeeld 32 dansers



Figuur 6: voorbeeld 8 dansers