

# KICK BALL CHANGE

**Mål: Lære et populært og ofte brukt dansetrinn**

## BESKRIVELSE

### BEIN

Begynn med høyre fot, spark den frem. Kryss den så over venstre fot og ut med venstre fot. Samme på motsatt side. Begynn med venstre fot.

### ARMER

Hvis dette er nytt for deg og du føler at du må lære fotarbeidet først, kan du ha hendene i kryss foran brystet.

Du står fritt til å gjøre det du vil, men viser to eksempler i filmen. Før armene frem sammen med sparket og **bak**. Eller du kan ta de frem og **ut til siden** når foten er satt ut til siden.

**FORSLAG TIL MUSIKK:** GETTIN' JIGGY WIT IT (WILL SMITH) - RASK TEMPO  
STJERNER (KARPE) - ROLIG TEMPO

