

## **Formation**

En cercle en se donnant les mains.

## **Première partie, latéraux**

Temps forts: D, bras en bas en arrière

Temps faibles: G écarté à G, bras en bas légèrement en avant

## **Deuxième partie, tombés**

Mêmes mouvements, mais plus amples.

Temps forts: tomber sur D un peu vers le centre, bras en bas en  
arrière

Temps faibles: remonter, G écarté à G, bras à mi-hauteur