



CUCARACHA

Avancer, lancer d'épaule

Phrase 1 : (SIAM) D – G – D – G / (SAM) D – G – D – G

Phrase 2 : - avancer de manière à se trouver côte à côte épaule D (puis se mettre sur la pointe des pieds)

- avancer de manière à se trouver côte à côte épaule G (puis se mettre sur la pointe des pieds)
- avancer de manière à se trouver côte à côte épaule D (puis se mettre sur la pointe des pieds)

➔ attention, celui à l'intérieur continue et change de partenaire

Phrase 3 (très courte) : les 2 partenaires se tiennent par la main et tournent (on évitera qu'ils se tiennent Covid)