

TICKING TENSION

AIGUILLES

0'04 Avant-bras aiguilles gauche-droite **x3** puis monte du coude au poignet

0'12 Avant-bras serre || écarte | | couche = croise **X x4**

0'28 Flèche bras tendus lève et écarte sur 4 temps **x2**

0'36 Pousse bras en avant et revient

PERCUSSIONS CORPORELLES 1

0'40 7 frappés cuisses - double cuisses - double épaules croisé - double épaule décroisé - pousse avant **x8**
(option : faire plusieurs groupes et répartir les séquences de percussions groupe après groupe)

1'12 Pousse bras en avant et revient

PERCUSSIONS CORPORELLES 2

1'16 Pied - Pied - Cuisse - Cuisse - Mains - aiguilles 1 2 3 **x8**
(option : faire un quart de tour dans le sens qu'on veut entre chaque séquence de percussions corporelles)

FINAL

1'48 aiguille avant / tête arrière - léger mouvement de rebond

