

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** Fléche 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

