FX- Sport

04 Toiminnallinen / SELKÄ

Overdrive / Ofenbach feat.norman Jean Martine
LINKKI: https://www.musa24.fi/kappale/Ofenbach,-Norma-Jean-Martine/Overdrive-(feat-Norma-Jean-Martine)/d9b57296-3052-4925-9ca3-9bf1583b3b17/

IIII	II II	2x8 2x	Tauko 2x Polviseisonnasta + Käsien nosto	 2/2
IIII I	IIII I	2x 1x8	2x Polviseisonnasta yläveto Kädet ylös hitaasti	2/2/2/2
IIII	III I	6x 1x8	Yläveto 14 Kädet alas + 58 Matala polvisistunta + oik. käsi kauas eteen	1/1
IIII IIII	IIII III I	4x 6x 1x8	Yhdenkäden kulmasoutu oik. + jalan pisto vas. Yhdenkäden kulmasoutu oik. konttausasento 14 Nousu polviseisontaan + 58 hartain kierto	2/2 1/1
IIII	IIII	2x	Polviseisonnasta yläveto	2/2/2/2
IIII	I II I	1x8 4x 1x8	1x8 kädet ylös hitaasti 4x Yläveto 14Kädet alas + 58 Matala polvisistunta + vas. käsi kauas eteen	 1/1
IIII IIII	IIII III I	4x 6x 1x8	Yhdenkäden kulmasoutu vas. + jalan pisto oik. Yhdenkäden kulmasoutu vas. konttausasento 14 Nousu polviseisontaan + 58 hartain kierto	2/2 1/1
IIII	IIII	2x	2x Polviseisonnasta yläveto	2/2/2/2
IIII	I II	1x8 4x	Kädet ylös hitaasti Yläveto	 1/1
	I	1x8	Matala polvisistunta	
IIII	I I II	1x8 1x8 4x	Ojenna korkeaan Hooveriin Pito Jalkojen vuoroveto alle	 1/1
IIII	II II	2x8 4x	Pito Jalkojen vuoroveto alle	 1/1
IIII	II I I	2x8 1x8 1x8	Pito Hidas alas Matalaan polvisistuntaan	

Copyright by SPORT 2us®