FLUXUS Deel 1

A 2 **teljoor** R / **8** R **heupworp** (Herh L)

A **Wiekslag** R, L, R, **worp** L (Herh.L)

B **Uitval** voor – achter **8** voor/ ¼ draai + **draai rond heupen**; (alles 4 x)

A **Wiekslag** R R **klemmen** (oksel) achter door + hoog brengen (Herh.L)

A 2 **teljoor** R /voor-achter; **opspannen** worp R (Herh.L)

B 2 **teljoor** R / 8 R **heupworp** (Herh L)

B **voorstellen** R, L voorstell.**draai** (2x)

Deel 2

A **Uitval** naar voor, **boven** het hoofd, ½ **draai** en voorstel / alles 4 x

B **8** L / R grote **draai** voor, **worp** L **rond heupen**, vooraan **opspannen**, links naar boven komen

B **Wiekslag** R, L, R, **worp** L (Herh L)

A 8 L voor en R achter; grote draai, vlag **voorw**. **doordraaien** + ¼ draai (4x)

C **draai** naar beneden, op de tippen, vlag hoog **naar voor lopen**, boven het hoofd ½ toer draaien
8 L en R; grote draai en worp (2x)

A 8 L en R, ¼ draai links, duw, trek, **breekworp**, boven opvangen, L-om **vlag op de voet** ½ toer, opvangen, vlag naar rechts (2x)
Alternatief: ¼ dr links aanpassen aan elke vendelier in het vierkant, zodat de breekworp de eerste keer naar binnen wordt uitgevoerd en de tweede keer naar buiten

B Twee **teljoor** R, onder arm **klemmen** en achter door; toren L boven, 8 R Links/Rechts? rond de heupen, vlag naar boven. (herhalen Links)

Slot Twee 8jes, ¼ draai links, duw, trek, **breekworp**