

FLUXUS Deel 1

- A 2 teljaar R / 8 R heupworp (Herh L)
- A Wiekslag R, L, R, worp L (Herh.L)
- B Uitval voor – achter 8 voor/ $\frac{1}{4}$ draai + draai rond heupen; (alles 4 x)
- A Wiekslag R R klemmen (oksel) achter door + hoog brengen (Herh.L)
- A 2 teljaar R /voor-achter; opspannen worp R (Herh.L)
- B 2 teljaar R / 8 R heupworp (Herh L)
- B voorstellen R, L voorstell.draai (2x)

Deel 2

- A Uitval naar voor, boven het hoofd, $\frac{1}{2}$ 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 + $\frac{1}{4}$ draai (4x)
- C draai naar beneden, op de tippen, vlag hoog naar voor lopen, boven het hoofd $\frac{1}{2}$ toer draaien
8 L en R; grote draai en worp (2x)
- A 8 L en R, $\frac{1}{4}$ draai links, duw, trek, breekworp, boven opvangen, L-om vlag op de voet $\frac{1}{2}$ toer, opvangen, vlag naar rechts (2x)
Alternatief: $\frac{1}{4}$ 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 teljaar 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, $\frac{1}{4}$ draai links, duw, trek, breekworp