

# TRALALLALERO

<https://www.youtube.com/watch?v=27ABmqppfok>

<https://www.instagram.com/reel/CvP-SQGIp98/?igshid=MTc4MmM1YmI2Ng%3D%3D>

tra la la lé ro tra la la le ro tra la la lé ro lé lé ro la tra

5 la la lé ro tra la la lé ro tra la la le ro la la po dom po dom tra

## VERSION FACILE :

- 1) cuisses épaule droite cuisses épaule gauche et sur "podom podom" remuer
  - 2) cuisses cuisses épaule droite épaule droite  
cuisses cuisses épaule gauche épaule gauche
  - 3) cuisses épaules mains en croix doigts mains
  - 4) vague vers la droite puis vers la gauche en 4 pas (attention la 3e fois: raccourcir à 2 pas)
  - 5) 4 pas dansé avant puis 4 pas dansé arrière (attention la 3e fois: raccourcir à 2 pas)
  - 6) tout refaire 1 fois de chaque
- (on peut inverser le 1) et le 2), en commençant par 2)

## VERSION PLUS DIFFICILE :

- 1) Cuisses épaule droite Cuisses épaule gauche
- 2) Cuisses - épaules mains en croix - épaules mains décroisées - mains en l'air  
1 2 3 4
- 3) Cuisses - vagues avec mains qui se croisent - doigts - mains  
1 2 3 4
- 4) en binôme, se tenir par l'épaule et faire l'exercice à 2 avec la main qui reste