



**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET**[®]
SWEDISH SKI ASSOCIATION



KOREOGRAFI – ALLA PÅ SNÖ-DANSEN

Vi är mycket stolta över att få presentera vår alldeles egen *Alla på snö-dans*, sprid den gärna till så många som möjligt.

Genom dansen vill vi ge er ytterligare en rolig aktivitet att genomföra. Vi vill höras och synas på rasterna, som rörelsepaus i klassrummet, på fritids, på jobbet eller varför inte hemma.

Så lär dig dansen och posta den i gärna sociala medier med taggen #allapåsnö så sprider vi den vidare.

[LÄNK till dansen](#) (youtube)

Koreografin är skapad av Anneli Skoglund och Malin Jönsson, Trivselledarna och du hittar den nedtecknad på nästa sida.

Lycka till!

[Svenska Skidförbundet](#)

Vill du veta mer om Alla på snö? Besök allapasno.nu



Alla på snö-dansen

Intro	II	Gå på stället (klappa, digga med)
Vers	III II	2 V-steg (8) hö fot, vä fot "På med laggen" = Kliv i skidorna (4) huka som i störtlopp (4) "Vi tar bussen bort till backen" = Rullande armar (8) "Hepp i backen, goggles på" = Armar ut åt sidorna, armar i kors fr kropp, x2 (8)
	½	Händer framför ögonen som goggles, gunga med vä, hö, vä hö (4)
Refräng A	III	Gå fram fyra steg (4), hoppande skidåkning, höger ben & vänster arm, växla (4) Bräda 8 (4 vänster & 4 höger) Gå bak fyra steg (4), hoppande skidåkning, höger ben & vänster arm, växla (4) Bräda 8 (4 vänster & 4 höger)
Vers	III II	2 x V-steg (8) "Skicket alla på snö" = Kliv i skidorna (4) huka som i störtlopp (4) "Dags att släppa fjärrkontrollen" = Rullande armar (8) "Stjärna på Youtube" = Armar ut åt sidorna vä, armar i kors, x2 hö(8)
	½	Händer framför ögonen som goggles, gunga med hö, vä, hö, vä(4)
Refräng A	III	Gå fram fyra steg (4), hoppande skidåkning (4) Bräda 8 (4 höger & 4 vänster) Gå bak fyra steg (4), hoppande skidåkning (4) Bräda 8 (4 höger & 4 vänster) Kliv ut i sidan stå still med en arm uppsträckt (4)
Mellanspel	III	Hoppa med armen i luften (4) Step-touch (4) hö, vä X 4 Stå still med en arm uppsträckt (4)
Refräng B	III	Hoppa sida, sida med armarna åt sidorna (4) hoppande skidåkning (4) Bräda 8 (4 åt varje håll) Hoppa sida, sida med armarna åt sidorna (4) hoppande skidåkning (4) Bräda 8 (4 åt varje håll)
Outro		Stå still med båda armarna uppsträckta