



# PANDA-MONIUM

## Instruções de dança



### Passo um: O passo da garça.

Comece com o pé esquerdo. Bata o pé direito duas vezes à frente e mova para trás. Aproxime o cotovelo do joelho. Depois, gire e dê um soco. Repita com o pé direito.



### Passo dois: O passo do macaco.

Primeiro, faça a posição do macaco com os dois pés. Aproxime o cotovelo direito do joelho esquerdo. Avance um, dois, três, quatro. Balance os braços e salte.



### Passo três: O passo da cobra.

Faça uma pose para a direita e depois outra para a esquerda. Chute com o pé direito bem no alto. A seguir, dê um soco. Dê outro soco, mais um soco, mais um e mais um. Escorregue para a direita e curve-se!



### Passo quatro: O passo do tigre.

Primeiro, cruze e empurre. Esquerda, direita, esquerda. Em seguida, chute para a esquerda e chute para a direita. E golpeie à esquerda e golpeie à direita! Exatamente como um tigre!