

Omarm me

- **maat 17:** allemaal uitgestoken hand uitbeelden waarbij degenen die later naar voren lopen de onderarm ontbloten. De anderen maken een mouwopstroopgebaar.
Degenen die naar voren lopen:
Yvonne Esther, Wies, Rita, Monique, Sylvia, Jacqueline en Christel linkermouw
Tine, Ageeth, Mirjam, Annet, Jeanette, Afke, Reinalda en Gea rechtermouw
Iedereen houdt de arm naar voren en laat de hand op **maat 22** (**Lief**) langzaam zakken.
Lopers gaan recht naar voren staan naast elkaar. Tine en Yvonne midden.
- **maat 42:** **Yvonne** (rij 1) en **Tine** (rij 3) gaan lopen en staan eind **maat 46** op de plek (**Hoe diep je gaat heeft met denken niets te maken**)
- **Ageeth** (rij 3) en **Esther vd G** (rij 1) moet staan op **maat 48** op de plek (**hoogstens met een wil**). (**Ageeth** gaat net na Tine lopen, **maat 44** (**Hoe diep je gaat**))
- **maat 49** **Mirjam** (rij 3) en **Wies** (rij 2) gaan lopen (**En 't voelt alsof**), en staan op **maat 57** op de plek (**spot met mijn verstand**).
- **maat 58** (**dus hier sta ik**) **Annet** (rij 1) en **Rita** (rij 1) gaan lopen en staan op **maat 59/60** op de plek (**uitgestoken hand**)
- halverwege **maat 56** **Jeanette O** (rij 3) en **Monique** (rij 3) gaan lopen en sluit aan bij rechts en staan op **maat 60** op de plek (**uitgestoken hand**)
- **maat 62** **Afke P** (rij 2), **Sylvia** (rij 3), **Reinalda** (rij 3), **Jacqueline** (rij 3), **Gea** (rij 3), **Christel** (rij 1) lopen langzaam en 1 voor 1 naar de voorste rij en sluiten aan. Dit kan duren tot **maat 76** (**Lief t/m omarm me**)
- **Maat 59/60** **Tine** en **Yvonne** vouwen hun armen voor hun borst (**Met een uitgestoken hand**)
- **maat 62** mensen die al op de voorste rij staan gaan elkaars ellebogen vastpakken (, niet tegelijk maar na elkaar, terwijl ze met hun lijf opzij naar het midden draaien en met het hoofd naar voren. Iedereen heeft elkaar vast met wat ruimte op **maat 76**.
- **maat 62** mensen op de praktikabels leggen handen op elkaars schouders
- **maat 98** met opmaat mensen op de voorste rij gaan indikken (**Omarm m'n lijf en leden**)
- **maat 102** (**Lief**) voorste rij laat elkaar vanuit het midden los door arm omhoog te steken en daarna met open hand naar publiek toe gebaren en naar beneden laten zakken. Dit gebeurt 1 voor 1 zodat er een golfbeweging ontstaat. Dit duurt **tot maat 109** (tekst **Lief t/m omarm me**)

Rij voor:

Gea Reinalda Afke Jeanette Annet Mirjam Ageeth Tine Yvonne Esther Wies Rita Monique Sylvia Jacqueline Christel