

# The Pneumo

The Pneumo is a non-rhythmic dance, which fits any kind of music-genre. It is simple and everybody can quickly master it.

1. You have to hold a drink in your right hand.



2. Flex both arms in a 90° angle to your chest.

3. Stand solid and keep your body as stiff as possible.



4. Move your stiff back with your hips up and down in unrhythmic sequences.

5. As a variation you can add some kind of rotation with your hips, as well.



Don't...  
Lift your feet  
Do the dance shortly after waking up  
Have no drink (non-alcoholic is good as well)

# Пневмо

Пневмо - это не ритмичный танец, который подходит для любого музыкального жанра. Это просто, и каждый может быстро справиться с этим.

1. Вы должны держать напиток в твоей правой руке.



2. Согните обе руки под углом 90° угол к вашей груди.

3. Стойте твердо и держите свое тело как можно жестче.

4. Переместите свою жесткую Спину с поднятыми бедрами и вниз в ритмичном последовательности.



5. В качестве варианта вы можете добавить какое-то вращение с ваши бедра, а также.



Не  
Подними ноги  
Танцуй вскоре после пробуждения  
Не пей (безалкогольный тоже хорошо)

# 該氣動

該氣動 是一種非節奏的舞蹈，適合任何類型的音樂類型。它很簡單，每個人都可以快速掌握它。

1. 你必須喝一杯在你的右手。



2. 將兩個臂彎曲 90° 與胸部的角度。

3. 站立穩固並保持身體健康盡可能地僵硬。



4. 向後移動你的僵硬你的臀部 and 無節制的序列。

5. 作為變種，您可以添加用某種旋轉你的臀部也是如此。



別...  
抬起你的腳  
醒來後不久就跳舞吧  
沒有飲料 (非酒精也很好)

# التهاب الرئوي

التهاب الرئوي

عبارة عن رقص غير إيقاعي يناسب أي نوع من أنواع الموسيقى. إنها بسيطة ويمكن للجميع إتقانها بسرعة.



1. عليك أن تشرب الشراب في يدك اليمنى.

2. ثني ذراعك في 90 درجة زاوية لصدرك.

3. الوقوف الصلبة والحفاظ على جسمك قاسية قدر الإمكان.



4. حرك قاسية الظهر مع الوركين الخاص بك صعودا وإلى أسفل في الإيقاعي متواليات.

5. كاختلاف يمكنك إضافة نوع من التناوب مع الوركين ، كذلك.



ال...  
ارفع قدميك  
قم بالرقص بعد وقت قصير  
من الاستيقاظ  
(ال تشرب) غير الكحولية جيدة)



www.muellhun.de  
presents

# PNEUMO

@summertime badness  
2019

www.muellhun.de  
© 2019 Der Pneumo™ ist eine Marke der muellhun.de Gesellschaft.  
Illustration: MädI; Layout und Design: Bow