

Choreografie Procap bewegt – Tanz 2015 «Uptown Funk» von Bruno Mars

Liebe SportgruppenleiterInnen

Hier kommt er, der Tanz fürs Jubiläum! Ziel ist, dass möglichst alle TeilnehmerInnen und BegleiterInnen diesen Tanz kennen und je nach Möglichkeit dazu tanzen können. Zusammen macht's am meisten Spass! Es wäre deshalb toll, wenn ihr den Tanz in der Sportgruppe und in den Procap Ferien gut einstudiert.

Das Spezielle an diesem Tanz ist, dass es dieses Mal eine ♂Männer- und eine ♀Frauenrolle gibt! Je nach Möglichkeit, kann aber auch nur die eine oder andere Rolle einstudiert werden.

Ihr findet untenstehend den kompletten Beschrieb der Choreografie. Zuerst ist der Aufbau des Liedes notiert und anschliessend sind die einzelnen Bewegungen erklärt. Den dazugehörigen Videoclip vom Procap Tanzweekend und das Lernvideo findet ihr unter [Intranet Sport](#) > «Procap bewegt» Tanz.

Der Tanz wird am Jubiläum und am Sporttag 2016 sicher mehrmals getanzt!
Viel Spass beim Üben!

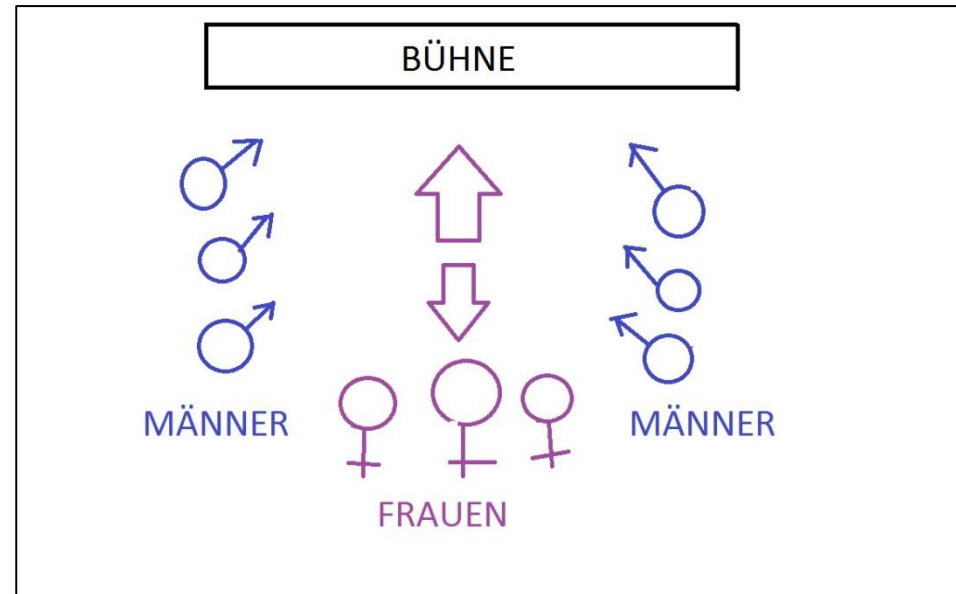
Für Fragen bin ich gerne da.

Susanne Lizano
Projekt- und Angebotsleiterin «Procap bewegt»

Aufbau:

4x8	Intro	Instrumental / Guitars
4x8	Strophe	'This hit, that ice cold...'
4x8	Refrain 1	'too hot'
4x8	Refrain 2	'girls city Hallelujah'
4x8	Instrumental	
2x8	Bridge	'don't believe me, just watch'
1x4	Freeze	'Stop'
7x4	Strophe	'Fill my cup'
4x8	Refrain 1	'too hot'
4x8	Refrain 2	'girls city Hallelujah'
4x8	Instrumental	
2x8	Bridge	'don't believe me, just watch'
6x8	Intro	
4x8	Guitars	
4x8	Instrumental	
2x8	Bridge	'don't believe me, just watch'
8x8	Schluss	'Uptown funk you up'

Aufstellung:



Intro

Zeiten	♀ Bewegungen	Rolli-Anpassungen	♂ Bewegungen
1-8	„Modeschau“: Laufen in Richtung Bühne (zwischen den 2 Männer Gruppen)	Rollen zur Bühne	Stehen in 2 Reihen mit verschränkten Armen
1-8	Laufen weg von Bühne	von Bühne weg rollen	dito
1-8	Laufen in Richtung Bühne + Gitarre Bewegungen mit der Hand	Rollen zur Bühne	Gitarre Bewegungen mit der Hand
1-8	Vor der Bühne stehen bleiben und Gitarre-Bewegungen machen	Gitarre-Bewegungen	dito

Strophe

This hit,...

Zeiten	♀ Bewegungen	Rolli-Anpassungen	♂ Bewegungen
1-8	1-4 re Arm zum li Knie, 5-8 li Arm zum re Knie		Gleich wie Frauen
1-8	dito		
1-8	Welle: von Knie bis zum Kopf eine Wellenbewegung 2x	Welle Oberkörper 2x	
1-8	1-2 Oberkörper öffnen, 3-4 Oberkörper schliessen 5-6 Oberkörper öffnen, 7-8 Oberkörper schliessen		

Refrain 1

Too hot...

Zeiten	♀ Bewegungen	Rolli-Anpassungen	♂ Bewegungen
1-8	1-4 360°-Drehung linksherum, 5-8 auf li Ende der Bühne zeigen mit re Hand	1-4 Kopf kreisen	Gleich wie Frauen
1-8	1-4 360°-Drehung rechtsherum 5-8 auf re Ende der Bühne zeigen mit li Hand	1-4 Kopf kreisen	
2x8	Wiederholen		

Refrain 2

Girls City Halleluja

Zeiten	♀ Bewegungen	Rolli-Anpassungen	♂ Bewegungen
1-8	Laufen an Ort und Arme seitlich heben	Nur Arme seitlich heben	1-2 Laufen an Ort, 3-4 Schultern schütteln Richtung Frauen (whooo) 2x
1-8	Laufen an Ort und Arme am Körper entlang senken	Nur Arme am Körper entlang senken	dito
1-8	Laufen an Ort und Arme seitlich heben	Nur Arme seitlich heben	dito
1-8	Springen mit erhobenen Armen	Hände im Takt in Höhe	Springen mit erhobenen Armen

Instrumental & Bridge

Don't believe me, just watch

Zeiten	♀ Bewegungen	Rolli-Anpassungen	♂ Bewegungen
4x8	Frei tanzen		Frei tanzen
2x8	Frei tanzen		Frei tanzen

Freeze & Strophe

'Stop'

Zeiten	♀ Bewegungen	Rolli-Anpassungen	♂ Bewegungen
1-8	Stop: 1-4 still stehen 5-8 re Arm zum li Knie,		Gleich wie Frauen
1-8	1-4 li Arm zum re Knie, 5-8 re Arm zum li Knie		
1-8	Welle: von Knie bis zum Kopf eine Wellenbewegung 2x	Welle Oberkörper 2x	
1-8	1-2 Oberkörper öffnen, 3-4 Oberkörper schliessen 5-6 Oberkörper öffnen, 7-8 Oberkörper schliessen		

Refrain 1

Too hot...

Zeiten	♀ Bewegungen	Rolli-Anpassungen	♂ Bewegungen
1-8	1-4 360°-Drehung linksherum, 5-8 auf li Ende der Bühne zeigen mit re Hand	1-4 Kopf kreisen	Gleich wie Frauen
1-8	1-4 360°-Drehung rechtsherum 5-8 auf re Ende der Bühne zeigen mit li Hand	1-4 Kopf kreisen	
2x8	Wiederholen		

Refrain 2

Girls City Hallelujah

Zeiten	♀ Bewegungen	Rolli-Anpassungen	♂ Bewegungen
1-8	Laufen an Ort und Arme seitlich heben	Nur Arme seitlich heben	1-2 Laufen an Ort, 3-4 Schultern schütteln Richtung Frauen (whooo) 2x
1-8	Laufen an Ort und Arme am Körper entlang senken	Nur Arme am Körper entlang senken	dito
1-8	Laufen an Ort und Arme seitlich heben	Nur Arme seitlich heben	dito
1-8	Springen mit erhobenen Armen	Hände im Takt in Höhe	Springen mit erhobenen Armen

Instrumental & Bridge

Don't belive me, just watch

Zeiten	♀ Bewegungen	Rolli-Anpassungen	♂ Bewegungen
4x8	Frei tanzen		Frei tanzen
2x8	Frei tanzen		Frei tanzen

Intro & Guitars

Zeiten	♀ Bewegungen	Rolli-Anpassungen	♂ Bewegungen
1-8	,Modeschau': Laufen in Richtung Bühne (zwischen den 2 Männer Gruppen)	Rollen zur Bühne	Stehen in 2 Reihen mit verschränkten Armen
1-8	Laufen weg von Bühne	von Bühne weg rollen	dito
4x8	Wiederholen		dito
4x8	Gitarre-Bewegungen		Gitarre-Bewegungen

Instrumental & Bridge

Don't belive me, just watch

Zeiten	♀ Bewegungen	Rolli-Anpassungen	♂ Bewegungen
4x8	Frei tanzen		Frei tanzen
2x8	Frei tanzen		Frei tanzen

Schluss

Uptown funk you up

Zeiten	♀ Bewegungen	Rolli-Anpassungen	♂ Bewegungen
2x8	Hüfte kreisen	Arme kreisen	Gleich wie Frauen
2x8	Klatschen auf 2 und 4		