

## Choreografie Procap bewegt – Tanz 2017 «Live is Live» von OPUS

---

Liebe SportgruppenleiterInnen

Schon fast zur Tradition geworden ist die Choreografie zum nationalen Procap Sport- und Bewegungstag! Und hier kommt der neueste Streich...

Nachfolgend ist die Beschreibung in Worten und natürlich gibt es zur Veranschaulichung ein Video. All das findet ihr unter [Intranet](#)  
Das Video wurde spiegelverkehrt aufgenommen. Das heisst, ihr könnt euch vor den Bildschirm stellen und die Bewegungen direkt abnehmen.

Natürlich seid ihr frei, die Bewegungen zu vereinfachen.

- Beispiele:
- Refrain 2: Nur Armbewegungen machen, nur Schritte machen oder evtl. Nachstellschritt nicht ausführen.
  - Refrain 3: Ihr könnt auch immer mit demselben Bein beginnen, falls der Wechsel zu kompliziert ist. Wichtig ist, dass ihr die Vierteldrehung macht, damit wir einander nicht in „die Quere kommen“.
  - Strophe 2: Ihr müsst euch nicht unbedingt drehen, ihr könnt auch einfach nur winken.

Oder ihr baut die Bewegungen noch weiter aus.

- Beispiele:
- Zwei Gruppen bilden, die sich gegenüber stehen.  
Eine Gruppe beginnt jeweils li und die andere re.  
Oder beide Gruppen beginnen re.
  - Bei Strophe 3 beginnt beispielsweise eine Gruppe vw und die andere rw.

Es gibt sehr viele Möglichkeiten! So wie es hier beschrieben ist, wird der «Procap bewegt»-Tanz in Tenero mehrmals gemacht. Zum Üben seid ihr frei, vieles auszuprobieren. Schaut mal, was mit eurer Gruppe möglich ist und vorallem – habt Spass ☺

Wir freuen uns auf die Begegnungen und Bewegungen am 10. und 11. Juni 2017 in Tenero und zählen auf eure Vorbereitung.  
Für Fragen bin ich gerne da. (Ich bin übrigens selber mit der Sportgruppe am Üben!)

Therese Gerber  
Procap Sport

## Aufbau:

ca. 1x6	Intro und Auftakt	
4x8	Refrain 1	5 Sek.
4x8	Refrain 2	26 Sek.
4x8	Refrain 3	47 Sek.
4x8 1x4	Strophe 1	1'08
4x8	Refrain 3	1'30
4x8	Strophe 2	1'51
4x8 1x4	Strophe 1	2'12
4x8	Refrain 1	2'34
4x8	Refrain 2	2'55
4x8	Refrain 3	3'16
4x8	Strophe 1	3'36
1x8	Schluss	3'56

### Abkürzungen:

re	rechts
li	links
sw	seitwärts
vw	vorwärts
rw	rückwärts
wdh	wiederholen

**Refrain 1**

<b>Zeiten</b>	<b>Bewegungen Beine</b>	<b>Bewegungen Arme</b>	<b>Rolli-Anpassungen</b>
1-8	1 re Bein sw öffnen, tief in die Knie 2 li Bein neben re Bein schliessen, Knie strecken  3 re Bein sw öffnen, tief in die Knie 4 li Bein neben li Bein schliessen, Knie strecken  5-8 wdh	1 Arme sw öffnen 2 Arme vor dem Körper schliessen mit Klatsch  3 Arme sw öffnen 4 Arme vor dem Körper schliessen mit Klatsch  5-8 wdh	nur Armbewegungen ausführen.
1-8	wdh	wdh	nur Armbewegungen ausführen.
1-8	wdh	1 Arme sw öffnen 2 Arme über dem Kopf schliessen mit Klatsch  3 Arme sw öffnen 4 Arme über dem Kopf schliessen mit Klatsch  5-8 wdh	nur Armbewegungen ausführen.
1-8	wdh	wdh	nur Armbewegungen ausführen.

**Refrain 2**

<b>Zeiten</b>	<b>Bewegungen Beine</b>	<b>Bewegungen Arme</b>	<b>Rolli-Anpassungen</b>
1-8	1 re Bein sw öffnen, tief in die Knie 2 li Bein neben re Bein schliessen, Knie strecken  3 re Bein sw öffnen, tief in die Knie 4 li Bein neben li Bein schliessen, Knie strecken  5-8 Nachstellschritt re und schliessen li Bein zu re Bein	1-2 Armschwung: beide Arme von li nach re  3-4 Armschwung: beide Arme von re nach li  5-8 Armkreis: beide Arme von li nach re, Klatsch auf 8	nur Armbewegungen ausführen
1-8	wdh – li Bein beginnt	wdh – Armschwung von re nach li	nur Armbewegungen ausführen
2x8	wdh	wdh	nur Armbewegungen ausführen

### Refrain 3

Zeiten	Bewegungen Beine	Bewegungen Arme	Rolli-Anpassungen
1-8	1-3 drei Schritte vw gehen (re, li, re) 4 Kick mit li Bein vw  5-7 drei Schritte rw gehen (li, re, li) 8 schliessen re Bein neben li Bein	8 Klatsch	1-4 vw rollen  5-7 rw rollen 8 Klatsch
1-8	1-3 drei Schritte vw gehen (li, re, li) 4 Kick mit re Bein vw  5-7 drei Schritte rw gehen (re, li, re) 8 schliessen li Bein neben re Bein	8 Klatsch	1-4 vw rollen  5-7 rw rollen 8 Klatsch
1-8	wdh – aber mit einer Vierteldrehung nach rechts (im Uhrzeigersinn) Beim Kick nach vorne zur Bühne schauen.	wdh	4 Kick mit den Armen nach vorne 8 Klatsch
1-8	wdh – Richtung beibehalten Auf 8 mit Klatsch wieder nach vorne drehen	wdh	4 Kick mit den Armen nach vorne 8 Klatsch

### Strophe 1

Zeiten	Bewegungen Beine	Bewegungen Arme	Rolli-Anpassungen
1x8	stehen Beine breit geöffnet: an Ort gehen	1 re Arm zieht nach oben zur re Seite 2 li Arm zieht nach oben zur li Seite 3-4 wdh  5 re Hand fasst li Schulter 6 li Hand fasst re Schulter  7 re Arm vw ausstrecken 8 li Arm vw ausstrecken	nur Armbewegungen ausführen
1x8	wdh	wdh	wdh
1x8	wdh	wdh	wdh
1x8 + 4	frei tanzen – evtl. einmal um sich selber drehen		

### Refrain 3

Zeiten	Bewegungen Beine	Bewegungen Arme	Rolli-Anpassungen
4x8	Vgl. Beschreibung Refrain 3	Vgl. Beschreibung Refrain 3	Vgl. Beschreibung Refrain 3

### Strophe 2

Zeiten	Bewegungen Beine	Bewegungen Arme	Rolli-Anpassungen
1x8	1-4 stehen Beine breit geöffnet: tief in den Knien, dabei Gewicht von li nach rechts verlagern  5-8 um re Schulter drehen	re Hand an der Stirne platzieren, „in die Ferne schauen“  1-4 Oberkörper von li nach re drehen 5-8 re Hand lösen, Arm nach oben strecken, um die re Schulter drehen, dazu mit der re Hand winken	Oberkörper- und Armbewegungen ausführen  evtl. mit Drehung
1x8	wdh – aber um li Schulter drehen	wdh – aber mit li Hand an Stirne	Oberkörper- und Armbewegungen ausführen evtl. mit Drehung
1x8	wdh – aber um re Schulter drehen	wdh – aber mit re Hand an Stirne	wdh
1x8	wdh – aber um li Schulter drehen	wdh – aber mit li Hand an Stirne	wdh

### Strophe 1

Zeiten	Bewegungen Beine	Bewegungen Arme	Rolli-Anpassungen
4x8 1x4	vgl. Beschreibung Strophe 1	vgl. Beschreibung Strophe 1	vgl. Beschreibung Strophe 1

### Refrain 1

Zeiten	Bewegungen Beine	Bewegungen Arme	Rolli-Anpassungen
4x8	vgl. Beschreibung Refrain 1	vgl. Beschreibung Refrain 1	vgl. Beschreibung Refrain 1

### Refrain 2

Zeiten	Bewegungen Beine	Bewegungen Arme	Rolli-Anpassungen
4x8	vgl. Beschreibung Refrain 2	vgl. Beschreibung Refrain 2	vgl. Beschreibung Refrain 2

### Refrain 3

Zeiten	Bewegungen Beine	Bewegungen Arme	Rolli-Anpassungen
4x8	vgl. Beschreibung Refrain 3	vgl. Beschreibung Refrain 3	vgl. Beschreibung Refrain 3

### Strophe 1

Zeiten	Bewegungen Beine	Bewegungen Arme	Rolli-Anpassungen
4x8	vgl. Beschreibung Strophe 1	vgl. Beschreibung Strophe 1	vgl. Beschreibung Strophe 1
1x8	Beine schliessen Arme zu sich ziehen, Kopf einziehen – sich klein machen	Arme zu sich ziehen, Kopf einziehen – sich klein machen	Arme zu sich ziehen, Kopf einziehen – sich klein machen
Auf Schlusston – „explodieren“ (sich öffnen, nach aussen schauen, Arme und Hände gestreckt) - Freeze			

BRAVO !

Viel Vernügen ☺