



Jubiläumsschoreografie J+S 2022

Einfache Version, angepasst für (Zyklus I+II)



Choreografiert von DanceLabel Stans mit der Leitung von Nadja Müller
J+S Song «Go» von Alessandro Sabato

Intro: 2x8 Zahlzeiten

2x8 langsam hochkommen

Strophe: 8x8 Zählzeiten

1x8 Step Touch und Arme gleichzeitig nach unten kreuzen
1x4 an Ort stehen und nacheinander Armekreis rechts, Armkreis links
1x4 Step nach vorne und gleichzeitig Arme nach vorne öffnen
1x Rep.

1x8 V-Schritt und gleichzeitig Arme nacheinander nach oben strecken (rechts, links – sieht aus wie ein V) und in ein Kreuz vor Brustkorb (zuerst rechts, dann links)
1x8 drehen und Arme von tief seitlich langsam nach hochführen und über die Mitte nach unten schliessen (Kreis / Sonne mit den Armen)
1x Repetieren (beim 2. Mal drehen einer Person gegenüberstehen)

Bridge: 6x8 Zählzeiten

1x8 zu zweit: 2x mit rechts klatschen, 2x mit links klatschen, 2 mit beiden Händen klatschen, 1x auf Oberschenkel klatschen (oder eigenes Handshake-Ritual erfinden)
1x8 in einen Kreis laufen
2x8 Beide Arme von der Kreis Außenseite nach hoch und runter zur Kreis Innenseite führen.
1x8 Kreis auflösen, frei bewegen (evtl. eine Sportart imitieren), aufstellen mit Blick nach vorne
1x8 rennen an Ort

Refrain: 4x8 Zählzeiten

1x4 4x springen und gleichzeitig rechte Faust viermal hoch
1x4 nach rechts und links sliden
1x8 an Ort stehen und rechter Arm zur Seite, linker Arm zur Seite (T bilden), rechter Arm nach oben, linker Arm nach oben (I bilden), rechter Arm zur Seite, linker Arm zur Seite (T), rechter Arm nach unten und linker Arm nach unten strecken
1x Rep.

Übergang: 2x8 Zahlzeiten

2x8 Slow Motion (langsam frei bewegen)

Ganzer Ablauf ab Strophe nochmals wiederholen.

Schlusspose.