



Distanz-Tanz – Tanzanleitung

Text und Musik: Oliver Gies
 Choreografie: Katrin Katholnigg,
 Lunis Katholnigg, Pia Brandt
 © Oliver Gies

Aufstellung: mit viel Abstand, evtl. Kreise am Boden markieren (siehe Tippbox)

4/4-Takt, die Achter der Tanzchoreografie (1 Achter = 2 Takte) sind unten in grün durchnummeriert

Refrain (3x8 + 1x4)



Tanzbaustein Refrain

1. li Knie hochziehen, Fäuste boxen in die Luft (1); gegengleich nach re (2); Schritt 1 zweimal wiederholen (3/4); 1–4 gegengleich beginnend mit re wiederholen (5–8)



1.	links	rechts	links	links	rechts	links	rechts	rechts
	1	2	3	4	5	6	7	8

2. Beine stehen schulterbreit, re Arm nach re strecken (1); li Arm nach li strecken (2); Gewicht nach li verlagern, re Arm zweimal vor dem Körper kreisen (3/4); Kreis des re Arms endet am Hinterkopf (5); beide Hände ziehen Kopf leicht nach unten, Oberkörper beugen (6); Hände nach unten nehmen, Oberkörper aufrichten, re Fuß kickt nach re außen (7); re Fuß kickt nach li (8)



2.	stopp	stopp	dreh	dreh	duck-	en	kick	kick
	1	2	3	4	5	6	7	8

3. Beine stehen schulterbreit, Arme zur Seite strecken (1/2); Arme nach re oben strecken, li Fuß nach hinten li (3); gegengleich nach re (4); gegengleich nach li (5); Schritt re mit Drehung nach hinten (6); Schritt li nach hinten (7); mit re halbe Drehung nach vorne, re Zeigefinger nach vorne zeigen (8)



3.	aus-	streck	Schritt	Schritt	Schritt	Dreh	Dreh	Finger
	1	2	3	4	5	6	7	8

4. re Fuß tippt einmal auf (1), drei Schritte li re li nach vorne (2/3/4); Sprung vor auf beide Beine, Arme vor dem Körper kreuzen und strecken



4.	tip	Schritt	Schritt	Schritt
	1	2	3	4

TIPP Weitere Tanzgestaltung

Neben diesem Tanzbaustein, der zu allen Refrains und der Coda des Songs getanzt werden kann, eignen sich natürlich auch die restlichen Liedteile zur Gestaltung. Die Tabelle unten hilft bei der Koordination, Sie können nach Takten oder nach Achtern vorgehen. Vor allem textausdeutende Bewegungen bieten sich an. Hier einige Tipps und Anregungen:

Liedteil	Text	Bewegung
Intro / Schluss		freies Tanzen, Improvisation
Strophe 1	<i>Sonnenschein zusammen sein keine Party ist uns beschieden</i>	Augen vor der Sonne abschirmen High-Five andeuten Arme hoch und springen, Zeigefinger strecken und Kopfschütteln
Strophe 2	<i>Distanz-Tanz-Choreo Playlist feiern wir Track für Track</i>	Beistellschritte Hände an die Ohren (Kopfhörer) um die eigene Achse drehen
Prechorus 1	<i>keine Wahl</i>	mit den Schultern zucken
Prechorus 2	<i>nich' verhel'n g'rade fehl'n</i>	Kopfnicken Hand aufs Herz
Prechorus 3	<i>irg'ndwie klar</i>	Daumen nach oben zeigen
Postchorus 1 / 2		Beistellschritte, einen Arm im Metrum in die Luft nach oben



Achten Sie bei der Aufstellung auch auf genügend Abstand zwischen den Kindern. Hilfreich können dabei (wie im Video der Gruppe Maybepop) mit Kreide auf den Boden aufgemalte Kreise sein. Diese Kreise lassen sich schnell mit Hilfe eines Hula-Hoop-Reifens aufzeichnen, aber auch leicht vom Boden entfernen. Lassen es die Temperaturen zu, empfiehlt es sich auch, das Tanzen ins Freie zu verlegen.

Ablauf

Musik	Intro 2x8	Strophe 1 4x8	Prechorus 1 4x8	Refrain 3x8 + 1x4	Postchorus 1 2x8	Strophe 2 4x8	Prechorus 2 4x8
23	0:00	0:08	0:24	0:41	0:55	1:03	1:20
	Refrain 3x8 + 1x4	Postchorus 2 4x8	Prechorus 3 4x8	Refrain + Coda 3x8 + 1x4	Refrain 3x8 + 1x4	Schluss 2x8	
	1:36	1:50	2:07	2:23	2:37	2:51	