J+S-Song «Go Go» d'Alessandro Sabato

Structure et Chorégraphie

Intro: 2 fois 8 temps

Couplet 1: 4 fois 8 temps

1 à 8	Pas sur la droite, frapper dans les mains, pas sur la gauche, frapper dans les mains
1 à 8	Tourner le bras droit en faisant un pas sur le côté, tourner le bras gauche en faisant un pas sur le côté, ouvrir les bras devant (mouvement de la brasse), frapper 2 fois sur les genoux (sur 7 et 8)
1 à 8	Répéter
1 à 8	Vague sur le côté droit avec tout le corps, frapper sur 4, vague sur le côté droit avec tout le corps, frapper sur 8

Couplet 2: 4 fois 8 temps

1 à 8	Avancer en levant lentement les bras
1 à 8	Balancer lentement (sur 4 temps) les bras à droite, même chose sur la gauche
1 à 8	Faire un tour sur soi-même avec les bras en l'air
1 à 8	Se déplacer librement pour se retrouver vis-à-vis d'une autre personne

Couplet 3: 6 fois 8 Temps

1 à 8	A 2, face à face, trouver votre propre exercice (salutations, rituel…)
1 à 8	Bouger librement, former un cercle
2 fois 8	En cercle, bouger librement
2 fois 8	Sortir du cercle, bouger librement (par exemple en imitant un sport), reprendre sa place du début, se placer avec le regard tourné vers l'avant

Refrain: 4 fois 8 Temps

1 à 8	Brandir 2 fois le poing gauche vers le haut, ¼ de tour et trottiner sur la droite
1 à 8	Tourner le bras droit en faisant un pas sur le côté, tourner le bras gauche en faisant un pas sur le côté, ouvrir les bras devant (mouvement de la brasse), frapper 2 fois sur les genoux (sur 7 et 8)
1 à 8	Brandir 2 fois le poing droit vers le haut, ¼ de tour et trottiner sur la gauche
1 à 8	Tourner le bras droit en faisant un pas sur le côté droit, tourner le bras gauche en faisant un pas sur le côté gauche - ouvrir les bras devant (mouvement de la brasse), frapper 2 fois sur les genoux (sur 7 et 8)

Pont: 2 fois 8 Temps

2 fois 8	Slow Motion (bouger librement au ralenti)

Répéter le tout. Pose finale à votre guise!

Procap Sport
Frohburgstrasse 4 | 4601 Olten | Tél. 032 322 84 82 | sport@procap.ch | www.procap-sport.ch

Olten, April 2022/tg/ng