widis

TANZEN
Bewegen im Rhythmus und zur Musik

mit Sarah Otto und Daniela Wagner

widis

Sie dürfen:

- **Teilen** — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten
- **Bearbeiten** — das Material remixen, verändern und darauf aufbauen

Unter folgenden Bedingungen:

- **Namensnennung** — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.
- **Nicht kommerziell** — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.
- **Weitergabe unter gleichen Bedingungen** — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.
- **Keine weiteren Einschränkungen** — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

widis

TANZEN – Bewertungskriterien

Im Folgenden reichen wir euch einige Bewertungskriterien an die Hand. Diese sollten jedoch in der kreativen Explorationsphase nicht angewendet werden, da sie die Kreativität hemmen könnte. Je nach Inhalt muss entschieden werden, welche Bewertungskriterien in Frage kommen.

- Werden Verbesserungsvorschläge und Tipps umgesetzt?
- Wie bringt sich der Schüler in die Gruppenarbeit mit ein?
- Wie arbeiten die Schüler als Team zusammen?
- Wie setzt das Team die Bewegungsaufgabe um?
- Wie kreativ wird die Bewegungsidee umgesetzt?
- Erkennt man in der Bewegungsarbeit den Auftrag?
- Wird auf den Rhythmus geachtet?

widis

TANZEN – Feedback

Der Bewegungsbereich Tanz lebt davon am Ende einer Erarbeitungsphase ein Ergebnis oder eine Präsentation zu zeigen. Dafür eignet es sich die Gruppe zu teilen und die beobachtende Gruppe ein Feedback geben zu lassen. Der Lehrer sollte den Schülern dazu konkrete sachliche Beobachtungsaufträge geben. Das Feedback sollte als konstruktiver Tipp formuliert sein. Besonders wichtig ist auf ein freundliches und sachliches Feedback zu achten, da es ein sehr sensibler Bereich ist und von jedem individuell empfunden wird. Ggf. kann eine Verbesserungsidee geäußert werden.

Beispiel eines Feedbacks an einen Mitschüler:

- *„Wir sind doch im Gummiland. Ich finde du könntest deine Bewegungen runder gestalten.“*
- *„Mir ist aufgefallen, dass du dir mehrfach in die Haare gefahren hast.“*
- *„Es ist mir aufgefallen, dass du schon gesprochen hast, obwohl die Musik noch an war und die andere Gruppe noch am Tanzen war. Achte darauf in einer Freeze-Position zu bleiben, bis alle fertig sind.“*

Darüber hinaus kann über das Feedback die Gelegenheit gegeben werden, die Selbstwahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Empfindungen im Geschehen zu äußern. Beispiel: *„Ich habe mich unsicher gefühlt meinen Körper in Zeitlupe zu bewegen. Mich hektisch zu bewegen fiel mir leicht.“*

widis

TANZEN – Dimensionen der Bewegung

Raum	• Bewegungsgrundformen (springen, gehen, laufen, hüpfen, galoppieren, rollen, drehen, federn) • Raumrichtungen (vor-, rück-, seit-, auf- und abwärts) • Raumwege (geradlinig, kurvig, Zahlen, Buchstaben, viereckig, diagonal, spiralförmig, kreisförmig) • Raumebenen (hoch, tief, mittel) • Raumdimensionen (eng-weit, groß-klein, am Ort, in der Fortbewegung • Körperebenen (frontal, sagittal, horizontal) • Bewegungsformen (rund – eckig, symmetrisch – asymmetrisch) • Gruppierungsformen (neben-, hinter-, umeinander, Schlange, Kreis, Gasse, Klumpen, Block, Schlange, Buchstaben, Reihe…
Zeit	• Veränderung in Metrum und Tempo (schnell – langsam, allmählich – plötzlich, synchron – asynchron, nacheinander – gleichzeitig) • Takt (gerade – ungerade, 4/4, ¾, …) • Rhythmus (verdoppeln, halbieren, punktieren, synkopieren • Phrasierung (Melodiebogen) • BPM (Puls der Musik)
Dynamik	• Bewegungsqualität durch Kräfteeinsatz und Spannungsintensität (viel – wenig, zart – fest, stark – schwach, leicht – schwer, hart – weich) • Gefühle (traurig, glücklich, neidig, betrübt, verliebt…) • Bewegungsideen (über weichen Sand, wie Wackelpudding, auf der Jagd, …)
Quelle	• © Dörthe Leonie Falkenberg, Uni Landau 2006 • © Sarah Otto und Daniela Wagner

widis

Praxisbeispiel BEGRÜSSUNG / AUFWÄRMEN: KÖRPERTEILE -SCAN

Grundidee	Die Teilnehmer machen sich ihren eigenen Körper bewusst, erkunden die Körperteile, in dem sie gleichsam wie mit einem Scanner langsam über jeden Bereich des Köpers gehen Dabei lassen sie die gestreckte Handinnenfläche mit ein wenig Abstand langsam am Körper entlanggleiten (Kopf, Hals, Schulter, Brustkorb, Taille, Becken, Bein, Knie, Fuß, Zehen, Arm, Ellenbogen, Handgelenk, Hand, Finger, Rücken). Bewusstes Anspannen zur Körper- und Selbstwahrnehmung: verschiedener Körperteile-/bereiche werden durch Aufforderung ganz bewusst an- und dann wieder entspannt.
Quellen	© Sarah Otto und Daniela Wagner

Praxisbeispiel BEGRÜSSUNG / AUFWÄRMEN: Ganzkörperanspannung

Grundidee	Die Teilnehmer machen sich ihren eigenen Körper bewusst, erkunden die Körperteile, in dem sie gleichsam wie mit einem Scanner langsam über jeden Bereich des Köpers gehen Dabei lassen sie die gestreckte Handinnenfläche mit ein wenig Abstand langsam am Körper entlanggleiten (Kopf, Hals, Schulter, Brustkorb, Taille, Becken, Bein, Knie, Fuß, Zehen, Arm, Ellenbogen, Handgelenk, Hand, Finger, Rücken). Bewusstes Anspannen zur Körper- und Selbstwahrnehmung: verschiedener Körperteile-/bereiche werden durch Aufforderung ganz bewusst an- und dann wieder entspannt.
Quellen	© Sarah Otto und Daniela Wagner

widis

Praxisbeispiel BEGRÜSSUNG / AUFWÄRMEN: Schaufensterpuppen

Grundidee	Die Teilnehmer machen sich ihren eigenen Körper bewusst, erkunden die Körperteile, in dem sie gleichsam wie mit einem Scanner langsam über jeden Bereich des Köpers gehen Dabei lassen sie die gestreckte Handinnenfläche mit ein wenig Abstand langsam am Körper entlanggleiten (Kopf, Hals, Schulter, Brustkorb, Taille, Becken, Bein, Knie, Fuß, Zehen, Arm, Ellenbogen, Handgelenk, Hand, Finger, Rücken). Bewusstes Anspannen zur Körper- und Selbstwahrnehmung: verschiedener Körperteile-/bereiche werden durch Aufforderung ganz bewusst an- und dann wieder entspannt.
Quellen	© Sarah Otto und Daniela Wagner

widis

Praxisbeispiel BEGRÜSSUNG / AUFWÄRMEN: STOPP – GEHEN

Grundidee	(Ensemble-Übung) „Wenn eine Person stehen bleibt, bleiben alle stehen. Geht eine Person los, gehen alle.“ Erweiterungsbeispiele: Stopp-Los, ohne Ansage, Bewegungsrepertoire verändern (Ansagen, Bilder), Musik dazu
Quellen	© Sarah Otto und Daniela Wagner

Praxisbeispiel BEGRÜSSUNG / AUFWÄRMEN: BEWEGUNGSGRUNDFORMEN

Grundidee	Die Teilnehmer begrüßen sich mit Handschlag und bewegen sich auf unterschiedliche Arten und Weisen auf den nächsten Teilnehmer zu. Hierfür hält der Gruppenleiter ein Plakat mit einer Bewegungsgrundform hoch: GEHEN LAUFEN HÜPFEN SPRINGEN FEDERN GALOPPIEREN DREHEN ROLLEN
mögliche Varianten	GEHEN: rückwärts, seitwärts, tippeln, gestreckt, geduckt, gleiten SPRINGEN: mit beiden Beinen, auf einem Bein, seitlich, rückwärts….
Medien und Materialien	Karten, Fotos, Bilder
Differenzierungs-möglichkeiten	Schilder mit Zeichnungen versehen statt mit Wörtern Bewegungsaufgaben zusätzlich verbalisieren In Partnerarbeit und einer führt die Bewegung aus.
Quellen	© Sarah Otto und Daniela Wagner

widis

Praxisbeispiel zur Bewegungsdimension RAUM: Gruppierungsformen

Grundidee	Die Teilnehmer bewegen sich durch die Halle zur Musik. Ein Plakat wird hochgehalten und die Gruppe formiert sich nonverbal passend zu den Gruppierungsformen: Zahlen, z.B. 9 — REIHE — Buchstaben, z.B. F SCHLANGE — GASSE — KREIS
mögliche Varianten	Die Teilnehmer bewegen sich im Raum. Einem Teilnehmer wird ein Plakat in die Hand gedrückt, dieser hält es über sich und führt die Gruppe passend zu Raumweg-Plakat an. Diese Raumwege werden dynamisch ausgeführt, also in Bewegung. Auch hier können unterschiedliche Bewegungsgrundformen benutzt werden. GERADLINIG — KURVIG — SPIRALFÖRMIG — Geometr. Formen — Zahlen — Buchstaben
Differenzierungs-möglichkeiten	Schilder mit Zeichnungen versehen statt mit Wörtern Bewegungsaufgaben zusätzlich verbalisieren Lehrkraft kann zunächst mitmachen
Anknüpfung an den Theorie-Vortrag	Soziale Kompetenz Teamwork Fachliche Kompetenz: Kennenlernen und Erfahren der fachsprachlichen Begriffe Gruppierungsformen und Raumwege
Quellen	© Sarah Otto und Daniela Wagner
Musik	Motivierende Musik, wie z.B.Happy von Pharell Williams

widis

Praxisbeispiel zur Bewegungsdimension RAUM: Herbstblättertanz

Grundidee	Die Kinder liegen auf dem Rücken am Boden. Ihre Hand ist ein Blatt. Passend zur Musik beginnen die Blätter zu tanzen und herumzuwirbeln, bis sie schließlich wieder einschlafen. Die Musik wechselt permanent, gibt somit den Wechsel der Bewegung vor und so wechseln sich die Blätter im Tanzen und Ausruhen ab.
mögliche Varianten	Übungen zur Gesamtköperspannung, Chiffon Tücher, mit Sprache begleiten
Medien und Materialien	Herbstblättertanz aus „Heiße Füße Zaubergrüße“
Differenzierungs-möglichkeiten	am Boden auf Stühlen
Quellen	Herbstblättertanz aus „Heiße Füße Zaubergrüße“
Musik	Herbstblättertanz aus „Heiße Füße Zaubergrüße“

widis

Praxisbeispiel zur Bewegungsdimension RAUM: Begrüßungsachter

Grundidee	Alle gehen kreuz und quer, auf ein Signal begegnet man sich und begrüßt sich auf unterschiedliche Weise: Hände schütteln, abklatschen, Po an Po, am Ohrläppchen begrüßen. Es wechselt nicht nur die Begrüßungsform sondern auch die Bewegungsgrundform. Hier ist es hilfreich mit Karten zu arbeiten und hoch zu halten. Auf ein Signal mit einem festen Partner zusammenkommen und sich gegenüberstellen. Es wird nun ein Begrüßungsritual auf 8 Schläge kombiniert.
Beispiel	1 klatschen mit rechter Hand, 2 klatschen mit linker Hand, 3 rechter Fuß, 4 linker Fuß, 5 Popo aneinander, 6 beide Hände klatschen, 7 rechter Ellenbogen, 8 linker Ellenbogen
Varianten	Als Begrüßung kann dieses Beispiel so gelassen werden. Es ist aber auch möglich die Partnerarbeit zu einem späteren Zeitpunkt in einen Tanz einzubauen. Dann könnte ein Vorstellen erfolgen und dann macht eine Feedbackrunde Sinn. Einbau auf eine Phrase von 8 Takten wäre: 8 Schritte in Gasse auf Partner zugehen, Begrüßungsachter, wieder 8 Schritte rückwärts gehen
Differenzierungs-möglichkeiten	Isolation von Körperteilen, z.B. bei einem Rollifahrer nur der Oberkörper,
Quellen	© Sarah Otto und Daniela Wagner
Anknüpfung an den Theorie-Vortrag	Vom Einfachen zum Komplexen Vom Bekannten zum Unbekannten Vom Leichten zum Schweren Differenzierungen möglich
Musik	Diese Aufgabe kann mit und ohne Musik erfolgen. Anfangs ohne. Es eignet sich Musik mit einem deutlich hörbaren Beat, der nicht zu schnell sein darf: 60 Bpm
Beobachtungsaufträge für das Feedback	Wurden alle 8 Zählzeiten eingehalten? Wurde zeitlich synchron gearbeitet?

Praxisbeispiel zur Bewegungsdimension RAUM: Von der Imitation zur Improvisation

Grundidee	Gruppenleiter hängt Plakate an eine Wand in einer bestimmten Reihenfolge: KREIS SPIRALE VIERECK PFEIL STERN Die Teilnehmer stellen sich in Blockformation hinter den Gruppenleiter, ggf. spiegelverkehrt. Der Gruppenleiter zeigt Bewegungen passend zu den Plakaten und die Teilnehmer imitieren diese nach. Nun bilden die Teilnehmer Gruppen, in denen sie sich überlegen, welche Gruppierungsformen sie passend zu den Plakaten finden. Diese verbinden sie miteinander und so entsteht eine kleine Choreographie, die zwei oder beliebig wiederholt werden kann. Hier entstehen Differenzierungsmöglichkeiten: • Finde zwischen den einzelnen Gruppierungsformen Raumwege um diese miteinander zu verbinden. • Befinde dich in den unterschiedlichen Gruppierungsformen in allen drei Raumebenen (auf dem Boden, stehend, gestreckt)
Anknüpfung an den Theorie-Vortrag	Fachliche Kompetenz: Kennenlernen und Erfahren der fachsprachlichen Begriffe Gruppierungsformen und Raumwege, Raumebenen
Differenzierungs-möglichkeiten	Schilder mit Zeichnungen versehen statt mit Wörtern Bewegungsaufgaben zusätzlich verbalisieren Lehrkraft kann zunächst mitmachen Auf einer Raumebene bleiben, z.B. wenn ein Rollifahrer auf dem Boden arbeiten möchte.
Quellen	© Sarah Otto und Daniela Wagner
Musik	„The here and after“ von Jun Myake
Beobachtungs-aufträge für das Feedback	Was hat dich besonders fasziniert? Waren die Formen als Gruppe erkennbar? Wie war die Bewegungsqualität bei der Imitation? Hast du dich an einer Stelle unsicher gefühlt? Ist etwas noch unklar?

widis

Bewegungsdimension ZEIT: Großstadt Hektonia

Grundidee	Teilnehmer gehen so schnell wie möglich und zielstrebig durcheinander durch den Raum, dabei wechseln sie ständig die Richtung. Der Gruppenleiter gibt die Kommandos von außen. • Gehe gradlinige • 90 Grad drehen • Tempo steigern • Ins Laufen kommen • Stoppen (Musik aus) • Kopf hängen lassen
Anknüpfung an den Theorie-Vortrag	Dimension Zeit kennenlernen. Veränderungen in Metrum und Tempo bewusst wahrnehmen.
Differenzierung	Auch mit Hilfsgeräten kann sich schnell und langsam bewegt werden, sogar auf der Stelle kann sich hektisch bewegt werden.
Beobachtungsaufträge für das Feedback	Hier geht es um Schulung der Körperwahrnehmung. In der Feedback-Runde kann die Gelegenheit gegeben werden die eigene Körperwahrnehmung zu verbalisieren. Statt Fremdwahrnehmung erfolgt hier die Selbstwahrnehmung.
Quellen	© Sarah Otto und Daniela Wagner
Musik	„Weg da“ von Hermann van Veen

widis

Bewegungsdimension ZEIT: Insel Zeitlupia

Grundidee	Teilnehmer liegen auf dem Boden und hören auf die ruhige Musik. Gruppenleiter: Nehme bewusst die Körperteile wahr, die den Boden berühren? Achte auf deinen Atem? Bewege nun langsam einzelne Köperteile. Komme langsam in eine Sitzposition. Komme zum Stehen. Suche per Augenkontakt einen Partner und bewege dich in Zeitlupe auf ihn zu. Ende in einer Freeze-Position.
Anknüpfung an den Theorie-Vortrag	Dimension Zeit kennenlernen. Veränderungen in Metrum und Tempo bewusst wahrnehmen.
Differenzierung	Auch mit Hilfsgeräten kann sich schnell und langsam bewegt werden, sogar auf der Stelle kann sich hektisch bewegt werden.
Beobachtungsaufträge für das Feedback	Hier geht es um Schulung der Körperwahrnehmung. In der Feedback-Runde kann die Gelegenheit gegeben werden die eigene Körperwahrnehmung zu verbalisieren. Statt Fremdwahrnehmung erfolgt hier die Selbstwahrnehmung.
Quellen	© Sarah Otto und Daniela Wagner
Musik	„Seacht Suai Ici Na Maighdine Muire“ von Aoife Ni Fhearraigh

widis

Bewegungsdimension ZEIT: Bruder Jakob

Grundidee	Teilnehmer singen den Kanon und erlernen dazu passende Bewegung. Als Kanon singen, erst im Kreis, dann als Block, die Gruppen werden beibehalten, wie im Kreis einstudiert. Die Teilnehmer hocken zu Beginn. Vor dem Einsetzen, stellen sie sich. Jeder singt den Kanon zweimal. Anschließend hocken sich die Teilnehmer wieder hin. Am Ende können alle Teilnehmer wieder gemeinsam singen und tanzen.
Variation	andere Sprachen
Beispiel	• Bruder Jakob: 4 vor, 4 zurück, • Schläfst du noch: 4 auf Stelle Wiegeschritt oder Step touch • Hörst du nicht die Glocken: 4 über rechte Schulter drehen, 4 über linke Schulter drehen, • Ding, Dang, Dong: 8 auf Stelle klatschen
Kompetenzen	Takt wahrnehmen Rhythmen erfassen und in Bewegung umsetzen
Differenzierung	Bewegungen individuell abändern. Mit Bildern illustrieren. Integration: Verschiedene Sprachen einbauen.
Beobachtungsaufträge für das Feedback	Arbeiten die Gruppenmitglieder synchron? Bleiben sie im Rhythmus? Singen sie kräftig mit? Ist der Kanon stimmig sowohl im Gesang als auch in der Bewegung? Achten die Gruppenmitglieder auf ihren Einsatz? Hält jeder seine Körperspannung im Freeze?
Quellen	© Sarah Otto und Daniela Wagner
Musik	Stimme! „Jeder kann singen, auch Bären!“, Zitat Dani

widis

Praxisbeispiel zur Bewegungsdimension DYNAMIK: Gehen in verschiedenen Varianten

Grundidee	Es ist recht schwierig Dynamik für jemanden sichtbar zu machen. Das folgende Beispiel ist ein guter Ansatz Dynamik kennenzulernen. Hier sollte man die Bewegung ganz extrem und bewusst übertrieben ausführen. Verschiedene Gehvariationen: Die Teilnehmer bewegen sich durch den Raum und versuchen dabei die Bewegungsqualität und den Kräfteeinsatz zu variieren: durch heißen Sand gehen… durch einen Sumpf gehen… auf einer glatten Oberfläche gleiten… sich anschleichen… alle sind im Roboterland… alle sind im Gummiland… du trägst eine schwere Last auf dem Rücken… Tiere darstellen (Elefant, Schlange, Maus…) Gefühle zeigen (traurig, niedergeschlagen, lustig, neidisch, schadenfroh, fröhlich)
Anknüpfung an d. Theorievortrag	Dimension Dynamik bewusst wahrnehmen.
Differenzierungs-möglichkeiten	Mit Bildern arbeiten, Tiere hinlegen, Gegenstände benutzen (Feder, Stein)
Quellen	© Sarah Otto und Daniela Wagner
Beobachtungs-aufträge für das Feedback	Wie ausdrucksstark kommt die Bewegung rüber? Ist der Bewegungsauftrag zu erkennen? Wird die Bewegung langsam genug ausgeführt? Gesichtsausdruck? Wird die Bewegung schnell genug ausgeführt?

widis

Gestaltung eines Tanzes: Beispiel „Can't stop this feeling“

Grundidee	Die Teilnehmer teilen sich in vier Gruppen auf. Jede Gruppe erhält einen Buchstaben (A,B,C,D) und erhält eine Bewegungsaufgabe, die sie in der Gruppe auszuführen. In der Erarbeitungsphase wird ausnahmsweise bereits die Originalmusik gespielt.
Arbeitsaufträge	• A: Findet isolierte Armbewegungen auf 8 Takte (oder 4 Takte und einmal wiederholen). • B: Überlege dir eine Situation zum Sommer/Winter/Herbst/Frühling und spiele diese auf 8 Takte nach (oder 4 Takte und einmal wiederholen). Vermeidet möglichst das Zählen, sondern hier geht es um das darstellende Spiel • C: Finde Drehbewegungen auf unterschiedlichen Ebenen und füge diese zusammen auf 8 Takte (oder 4 Takte und einmal wiederholen) • D: Finde Sprünge mit passenden Armbewegungen und füge diese zusammen auf 8 Takte (oder 4 Takte und einmal wiederholen)
Anknüpfung an d. Theorievortrag	Planung des Schuljahres im Blick Aufführung eines Tanzes Übertragbarkeit auf andere Themen
Differenzierungs-möglichkeiten	Hier können die Arbeitsaufträge variieren und individuell angepasst werden. Armbewegungen könnten zusammen als Imitation eingeübt werden und von allen gleichzeitig ausgeführt
Quellen	© Sarah Otto und Daniela Wagner
Beobachtungs-aufträge für das Feedback	Wurden die Arbeitsaufträge richtig ausgeführt? Synchronität der Armbewegungen. Ist der Wechsel zwischen den Gruppen deutlich? Ist der Einsatz passend? Sind die Roll- und Drehbewegungen erkennbar?
Beobachtungs-aufträge für das Feedback	Wie ausdrucksstark kommt die Bewegung rüber? Ist der Bewegungsauftrag zu erkennen? Wird die Bewegung langsam genug ausgeführt? Gesichtsausdruck? Wird die Bewegung schnell genug ausgeführt?
Musik	Justin Timberlake: „Can't stop this feeling“ Version 4:46 min bis min 4:01 min

widis

Praxisbeispiel: Gestaltung eines Tanzes „Can't stop this feeling“ von Justin Timberlake

Intro	IIII		
A	IIII IIII	Armbewegungen isoliert	I got this feeling inside my bones, It goes electric, wavey when I turn it on, All through my city, all through my home, We're flying up, no ceiling, when we in our zone
B	IIII IIII	Bewegungs-improvisation	I got that sunshine in my pocket, Got that good song in my feet, I feel that hot blood in my body when it drops, I can't take my eyes up off it, moving so phenomenally, You gone like the way we rock it, so don't stop
C	IIII IIII	Drehen, Rollen	Under the lights when everything goes, Nowhere to hide when I'm getting you close, When we move, well, you already know, So just imagine, just imagine, just imagine
D	IIII IIII	Springen, Hüpfen, Federn	Nothing I can see but you when you dance, dance, dance, Feeling good, good, creeping up on you, So just dance, dance, dance, come on, All those things I should do to you, But you dance, dance, dance, And ain't nobody leaving soon, so keep dancing
E	IIII	Freestyle	I can't stop the feeling, So just dance, dance, dance, I can't stop the feeling, So just dance, dance, dance, come on
A	IIII IIII	Armbewegungen isoliert	Ooh, it's something magical, It's in the air, it's in my blood, it's rushing on, I don't need no reason, don't need control, I fly so high, no ceiling, when I'm in my zone
B	IIII IIII	Bewegungsimprovisation	Cause I got that sunshine in my pocket, Got that good song in my feet, I feel that hot blood in my body when it drops, I can't take my eyes up off it, moving so phenomenally, You gon' like the way we rock it, so don't stop
C	IIII IIII	Drehen, Rollen	Under the lights when everything goes, Nowhere to hide when I'm getting you close, When we move, well, you already know, So just imagine, just imagine, just imagine
D	IIII IIII	Springen, Hüpfen,	Nothing I can see but you when you dance, dance, dance, Feeling good, good, creeping up on

		Federn	you, So just dance, dance, dance, come on, All those things I should do to you, But you dance, dance, dance, And ain't nobody leaving soon, so keep dancing
E	IIII IIII	Freestyle	I can't stop the feeling, So just dance, dance, dance, I can't stop the feeling, So just dance, dance, dance, I can't stop the feeling, So just dance, dance, dance, I can't stop the feeling, So keep dancing, come on
F	IIII IIII	Schnipsen, Roboter	I can't stop the, I can't stop the, I can't stop the, I can't stop the
	II	Freeze	I can't stop the feeling
E	IIII IIII	Jede Gruppe tanzt ihren Teil	Nothing I can see but you when you dance, dance, dance, (I can't stop the feeling), Feeling good, good, creeping up on you, So just dance, dance, dance, come on, (I can't stop the feeling) All those things I should do to you, But you dance, dance, dance, (I can't stop the feeling), And ain't nobody leaving soon, so keep dancing
D	IIII IIII	Alle zusammen Teil D	Everybody sing, (I can't stop the feeling), Got this feeling in my body, (I can't stop the feeling) Got this feeling in my body, (I can't stop the feeling), Wanna see you move your body, (I can't stop the feeling), Got this feeling in my body
F	IIII II	Klatschen über Kopf 8 x und dann Stop: Hände gestreckt, nach vorne, unten, rechts, links oder oben, je nachdem wo man steht.	Break it down, Got this feeling in my body, Can't stop the feeling,Got this feeling in my body, come on