

TANIEC ONE BILLION RISING / TAŃCZĘ. BO MAM DOŚĆ

!

wersja dla osób z niepełnosprawnościami

słowa: Justyna Gierdzińska, Joanna Bertanowicz, Katarzyna Enemuo-Jackowska, kapela Jazgódki

muzyka/aranżacja: Kapela Jazgódki

Opracowanie muzyczne: Antoni Sojka, Marek Tarnowski

Opracowanie choreografii: Barbara Poniatońska

<https://www.youtube.com/watch?v=OlcaI945jWE>

RUCH: zaczynamy od ustawienia się w kręgu

stoimy twarzą do środka kręgu - jesteśmy kwiatem, cały tułów i ręce pochylamy do przodu rozpoczyna się muzyka

PIERWSZA ZWROTKA

słowa: W GÓRĘ SIĘGAM DO NIEBA, A SERCE SZEPCZE MI TAK

RUCH: łagodnie bujamy się w rytm muzyki na boki z miękkim ruchem rąk skierowanych w dół - jak kwiaty na wietrze

słowa: NIE BÓJ SIĘ JUŻ NIE TRZEBA JUŻ CZAS

RUCH: powoli unosimy ręce i prostujemy tułów, ręce cały czas w miękkim ruchu

słowa: JUŻ CZAS ... (WSTAŃ! CHODŹ! TAŃCZ! 2X)

RUCH: na słowo "czas" zdecydowanie prostujemy tułów i ręce w górę w geście radości

RUCH: w rytm muzyki, powoli, odwracamy się w prawą stronę i krok za krokiem idziemy

słowa: TO NIE JEST SKOMPLIKOWANE PRZECIEŻ, JAŚNIEJ DUŻO JEST I PROŚCIEJ,
GDY NIE ZNACZY NIE I MASZ PRAWO TO POWIEDZIEĆ, NIKT NICZYJĄ NIE JEST
WŁASNOŚCIĄ

RUCH: idziemy w kręgu, akcentując każdy krok i do każdego kroku ręce od strony zewnętrznej kręgu poruszają się w rytm kroków (dłonie z wyprostowanymi palcami) - krok do przodu i ręka do przodu, drugi krok do przodu ręka do tyłu - powtarzamy

po słowach: NIKT NICZYJĄ NIE JEST WŁASNOŚCIĄ

RUCH: odwracamy się na zewnątrz kręgu

słowa: NALEŻĘ DO SIEBIE, NIE ZNASZ MNIE NAWET, NI EJESTEM NIEWIDZIALNA,
MOJE SERCE JEST JAK ZŁOTA POMARAŃCZA, JA ŻYJĘ, ŚPIEWAM I TAŃCZĘ

RUCH: ruch wykonywany rękami, co druga osoba

- pierwsza osoba: ugięte ręce przed sobą, dłonie ustawione w górę, palec wskazujący skierowany do góry - ruch do przodu do wyprostowania rąk w łokciach

- druga osoba: ugięte ręce przed sobą, dłonie ustawione w górę, palec wskazujący skierowany do góry - ruch skrzyżowanie rąk (prawa ręka w lewo, lewa ręka w prawo) i prostowania

po słowach : JA ŻYJĘ, ŚPIEWAM I TAŃCZĘ - odwracamy się w kierunku ruchu kręgu, stoimy

REFREN 1

słowa: TAŃCZĘ BO MAM DOŚĆ, ŻEBY WYTAŃCZYĆ BÓL (PO PROSTU TAŃCZ!), BY ŚWIAT ODWRÓCIĆ GŁOWĄ W DÓŁ (PO PROSTU TAŃCZ!), TAŃCZĘ, BO CHCĘ, ŻEBY WSZYSTKO MIAŁO INNY SMAK (PO PROSTU TAŃCZ!), BY ŁAŃCUCH PEKŁ, BO JUŻ NAJWYŻSZY CZAS, BO JUŻ NAJWYŻSZY CZAS(WSTAŃ! TAŃCZ!)

RUCH: stoimy, zdecydowany ruch zewnętrznej nogi i ręki do przodu (na jeden wers piosenki ruch przód - tył, jak marsz, tylko w miejscu i jedną nogą i ręką)

DRUGA ZWROTKA

odwracamy się na zewnątrz, stoimy

słowa: I NIECH SIĘ WSZYSTKO WALI , CO MI TAM, LEPSZY ŚWIAT JEST TUŻ ZA ROGIEM, JEST W NAS , W LUDZIACH TAKICH JAK TY I JA, WIĘC KAŻDA NIECH TO SOBIE POWIE

RUCH - stoimy, lekko ugięte nogi, całe ciało porusza się w rytm muzyki i do tego ruch rękami - po kolei: RAMIĘ-RAMIĘ-UDO-UDO : prawa dłoń do lewego ramienia, potem lewa dłoń do prawego ramienia, potem prawą dłoń na prawe udo i lewa dłoń na lewe udo - powtarzamy

“CIAŁO”

słowa: TO MOJE CIAŁO , ŚWIĘTE I DOBRE,

RUCH: stoimy, ruch rąk: złożone dłonie, jak do modlitwy, na wysokości mostka, łokcie na wysokości dłoni, akcentowany ruch dłoni w prawo i w lewo, powtarzamy po 2 x na każdą stronę

słowa: KONIEC WYMÓWEK, KONIEC NIEMOCY,

RUCH: stoimy, ruch rąk: złożone dłonie, jak do modlitwy, na wysokości mostka, łokcie na wysokości dłoni, prostujemy zdecydowanie w ruchu na zmianę lewą i prawą rękę do przodu, ustawiając dłoń w pionie i wracamy do złożonych dłoni (gest wyznaczenia granic, braku zgody)

słowa: MATKI I CÓRKI , PIĘKNE I MĄDRE, JESTEŚMY DNIEM W SAMYM ŚRODKU NOCY

RUCH : pokazujemy palcem wskazującym na osoby na zewnątrz kręgu

REFREN 2

słowa: TAŃCZĘ BO MAM DOŚĆ, ŻEBY WYTAŃCZYĆ BÓL (PO PROSTU TAŃCZ!), BY ŚWIAT ODWRÓCIĆ GŁOWĄ W DÓŁ (PO PROSTU TAŃCZ!), TAŃCZĘ, BO CHCĘ, ŻEBY WSZYSTKO MIAŁO INNY SMAK (PO PROSTU TAŃCZ!), BY ŁAŃCUCH PEKŁ, BO JUŻ NAJWYŻSZY CZAS, BO JUŻ NAJWYŻSZY CZAS(WSTAŃ! TAŃCZ!)

RUCH: stoimy, zdecydowany ruch zewnętrznej nogi do przodu i do tyłu, a ruch ręki w górę i w dół , ruch ręki jak przecinanie , zdecydowany z akcentem w dół, dłonie zwinięte w pięść (na jeden wers piosenki ruch przód - tył, jak marsz, tylko w miejscu i jedną nogą i ręką)

SWOBODNA MUZYKA

RUCH - DZWON - ustawiamy się twarzą do środka kręgu, powoli zaczynamy ruch rąk w górę i w dół, dłonie imitują trzymanie sznura od wielkiego dzwonu, który poruszamy w górę i w dół, ruch coraz mocniejszy, włączmy do ruchu całe ciało, potem uspokajamy ruch

“CIAŁO” powtarzamy jak wyżej

słowa: TO MOJE CIAŁO , ŚWIĘTE I DOBRE,

RUCH: stoimy, ruch rąk: złożone dłonie, jak do modlitwy, na wysokości mostka, łokcie na wysokości dłoni, akcentowany ruch w prawo i w lewo, powtarzamy po 2 x na każdą stronę

słowa: KONIEC WYMÓWEK, KONIEC NIEMOCY,

RUCH: stoimy, ruch rąk: złożone dłonie, jak do modlitwy, na wysokości mostka, łokcie na wysokości dłoni, prostujemy zdecydowanie w ruchu na zmianę lewą i prawą rękę do przodu, ustawiając dłoń w pionie i i wracamy do złożonych dłoni (gest wyznaczenia granic, braku zgody)

słowa: MATKI I CÓRKI , PIĘKNE I MĄDRE, JESTEŚMY DNIEM W SAMYM ŚRODKU NOCY

RUCH : pokazujemy palcem wskazującym na osoby na zewnątrz kręgu

REFREN - jak wyżej.....

po słowach : BO JUŻ CZAS...

RUCH: stoimy

słowo: O ONE (po angielsku) - zakreślamy rękami przed sobą duże serducho

słowo: BILLION - prawą ręką w dół, potem powoli podnosimy wyprostowaną rękę i palec wskazujący do góry

słowo: RISING - opuszczamy rękę do poziomu, palec wskazujący skierowany do góry

