



## Multimovedans

Choreografie: Heidi Vanherle van vzwDance4LifePaal

TEKST	BEWEGING
<b>Strofe 1</b>	
Aan alle stoere kinderen	Re arm forsbal, Li arm forsbal (stoer)
doe weg die zure smoel.	Smiley 'glimlach' met handen maken
Bewegen is ons enige, ons echte grote doel.	Marcheren. Op 'doel' re arm met vuist in de lucht, li arm in zij (accent op 'doel' leggen)
We starten allemaal samen	Fiks rechtop staan, armen gestrekt naast lichaam brengen
en we stappen in de maat	Marcheren
Wat een coole groove,	Re duim naar voor, Li hand in zij, lichtjes naar rechts hangen met romp
doe mee de Multimove.	Armen 90° gebogen op schouderhoogte: trek re arm naar beneden en li arm omhoog + bekken naar re. Idem li + re (= shake shake shake met armen)*
<b>Refrein (x2)</b>	
<b>Moeilijker</b>	
Multimove, Multimove	Step touch met klap in handen (re – li)
Bewegen is fijn	Marcheer Re-Li
als we samen zijn	Stap Re + Re arm naar Re beneden (hand reiken) Stap Li + Li arm naar Li beneden (hand reiken)
Multimove, Multimove	Step touch met klap in handen (re – li)
Dans nu allemaal	Re arm naar beneden glijden voor hoofd
in de groove	Shake shake shake met armen*
<b>Refrein (x2)</b>	
<b>Gemakkelijker</b>	
Multimove, Multimove	Step touch met klap in handen (re – li)
Bewegen is fijn	Stap Re + Re arm naar Re beneden (hand reiken)
als we samen zijn	Stap Li + Li arm naar Li beneden (hand reiken)
Multimove, Multimove	Step touch met klap in handen (re – li)
Dans nu allemaal in de groove	Shaken met de poep
<b>Strofe 2</b>	
We springen, trappen, glijden, klimmen, dribbelen van plezier.	Huppelen Dribbelen met Re hand
We tillen, draaien, gooien, zwaaien, iedereen is fier.	Molentje met armen Fiks rechtop staan met armen in de zij (accent op 'fier')
Wandelen of lopen,	Marcheren
het tempo maakt niet uit.	Huppelen

Je lichaam sterk en fit, dat is onze buit!	Beide armen gelijktijdig omhoog als forsballen Re arm met vuist in de lucht, Li arm in zij
<b>Refrein (x2)</b>	
<b>RAP</b>	<b>Letterlijk doen wat er gezegd wordt</b>
Trek aan je oor en spring naar voor.	
Draai in het rond, sla op je kont.	Draai armen rond elkaar voor het lichaam. Poep goed naar Re en sla erop
Dribbel een bal en trap hem ver.	
Klim in een boom, jij bent een ster!	Accent op ster: handen hoog in de lucht met vingers gespreid
Zwaai met je handen hoog en laag.	
Duw en trek nu aan een zaag.	
Glij naar beneden, maak het maar bont	Re arm naar beneden glijden voor hoofd Met vuisten in de lucht kloppen
Rol nu allemaal op de grond!	Armen voor lichaam rollen tot in hurkzit 1x 8 tijden huppen, 2 <sup>e</sup> x 8 tijden rechtstaan en ter plaatse trappelen (versnellen)
<b>Refrein (x2)</b>	

