

## "Go Go" chorégraphie anniversaire de J+S adaptée pour Procap Sport

### Structure J+S-Song "Go Go" d'Alessandro Sabato

Intro 2 x 8 Temps	Couplet 1 4 x 8 Temps	Couplet 2 4 x 8 Temps	Couplet 3 6 x 8 Temps	Refrain 4 x 8 Temps	Pont 2 x 8 Temps
	Couplet 1 4 x 8 Temps	Couplet 2 4 x 8 Temps	Couplet 3 6 x 8 Temps	Refrain 4 x 8 Temps	Fin 2 x 8 Temps

### Chorégraphie

- Couplet 1**
- 1 - 8: Pas sur la droite, frapper dans les mains – pas sur la gauche, frapper dans les mains
  - 1 - 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 2x sur les genoux (sur 7 et 8)
  - 1 - 8: Répéter
  - 1 - 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**
- 1 - 8: Avancer en levant lentement les bras
  - 1 - 8: Balancer lentement (sur 4 temps) les bras à droite – même chose sur la gauche.
  - 1 - 8: Faire un tour sur soi-même avec les bras en l'air
  - 1 - 8: Se déplacer librement pour se retrouver vis-à-vis d'une autre personne
- Couplet 3**
- 1 - 8: A 2, face à face - trouver votre propre exercice (salutations, rituel...)
  - 1 - 8: Bouger librement, former un cercle
  - 2 x 8: En cercle, bouger librement
  - 2 x 8: Sortir du cercle, bouger librement (evtl. en imitant un sport), reprendre sa place du début, se placer avec le regard tourné vers l'avant.
- Refrain**
- 1 - 8: Brandir 2x le poing gauche vers le haut, ¼ de tour et trotter sur la droite
  - 1 - 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 2x sur les genoux (sur 7 et 8)
  - 1 - 8: Brandir 2 fois le poing droit vers le haut, ¼ de tour et trotter sur la gauche
  - 1 - 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 2x sur les genoux (sur 7 et 8)
- Pont**
- 2 x 8: Slow Motion (bouger librement au ralenti)

**Répéter le tout. Pose finale à votre guise!**

Olten, 20.02.2022/tg/ng