

Schweizerischer Turnverband
Fédération suisse de gymnastique
Federazione svizzera di ginnastica



23.03.2026

Ressort Turnen
FB Vorführungen/Anlässe
GG STV Gymnaestrada 2027

Leiterteam	Tamara Grob Yvonne Kaufmann
Dauer Musik	14:50
Anz. Musikstücke	6

Farberklärung

◆ Teil 1

◆ Teil 2

◆ Teil 3

◆ Teil 4

◆ Teil 5

◆ Teil 6

Musiktitel

- | | | |
|---|----------------------|----------------------|
| 1 | Go | by Chemical Brothers |
| 2 | Katchi | by Ofenbach |
| 3 | Breath & Life | by Audiomachine |
| 4 | Growing Up Londinium | by Daniel Pemberton |
| 5 | Crystallize | by Lindsey Stirling |
| 6 | Fire | by Barns Courtney |

Musikschema

1 Go

2 Katchi

	Intro
	Intro + Bass
	Katchi-Refrain
	Strophe
	Katchi-Refrain
	Transition
	Instrumental / "Dua"-Part
	Dua-Part 1
	End

3 Breath & Life

	Intro
	Part 1
I(4)	Bridge
I(4)	Part 2
I(5)	End

4 Growing Up Londinium

	Intro
	Atmen 1
	Geige 1
	Atmen 2
	Percussion
l(3)	Geige 2
	Zwischen-Part
	Atmen 3
	Atmen 4
l(4)	End

5 Crystallize

	Intro
	Part 1
	Part 2
	Part 3
	Part 4
	Part 5
	End

6 Fire

Part	Time	Track	Wer	Choreo	Inhalt	Handgeräte
1 03:27	00:00	Go by Chemical Brothers	alle		Einmarsch	
2 01:41	03:26	Katchi by Ofenbach			Happy-Time, Klatschen, grosses kompaktes Feld Spezielle Rauten-Aufstellung	
3 01:47	05:07	Breath & Life by Audiomachine			Feine Choreografie mit Fächern & Gymbag Farbmuster Einsatz Fächer	Gymbag & Tuch- Fächer
4 02:05	07:02	Growing Up Londinium by Daniel Pemberton			Eckig / Wirr Einsatz Tuch & Fächer	Tuch & Fächer
5 02:16	09:09	Crystallize by Lindsey Stirling			Weich Einsatz Tuch & evtl. Gymbag	Tuch & Gymbag
5 03:18	11:31	Fire by Barns Courtney	alle			Tücher, Tuch-Fächer & Gymbag

Teil 1	Time	I = 1x8	Beschreibung Silver	Beschreibung Color
Go	00:00		Einmarsch	

Teil 2	Time	I = 1x8	Beschreibung Color & Silver
KATCHI	03:26	II	<p>Startposition: 1 Beine geschlossen, Arme in Hochhalte --> V-Position</p> <p>2x8 Beine geschlossen, in Knie gehen + hoch Auf gerade Zahlen: in Knie gehen + klatschen Auf ungerade Zahlen: Beine durchstrecken + Arme auseinander (V-Position)</p>
	03:34	II	<p>1,2 Nachstellschritt mit re + Arme hoch --> Fäuste 2x nach oben stossen (pumpen) 3,4 Nachstellschritt mit li + Arme tief --> Fäuste 2x nach unten stossen 5 1 Step vw mit re --> auf Schulterhöhe mit beiden Händen nach vorne zeigen 6 mit li 1 Schritt an Ort 7,8 2 Schritte an Ort (re/li) + ½ Drehung & Arme vor Brust anziehen + tief nehmen</p> <p>1-8 dito zur anderen Seite</p>
	03:41	IIII	<p>1-4 Step-touch + 1 Arm hoch/tief (re-li) 5-8 Mambo vw + mit den Armen auf Brusthöhe „servieren“</p> <p>1-4 Grapevine nach re, Arme eingestützt 5,6 re Bein ausstellen + retour, re Arm auf Schulterhöhe nach aussen stossen + Kopf geht mit Arm mit 7,8 re Bein mit ¼ Drehung (vw) ausstellen + retour, re Arm auf Schulterhöhe nach aussen stossen + Kopf geht mit Arm mit</p> <p>1 re Step vw 2 Kick mit li, vw + re Faust boxt vw 3 li Step rw 4 re Step rw, Oberkörper tief, re Faust boxt zu Boden 5-8 wiederholen</p> <p>1-4 Grapevine nach re + grosser Armkreis (von Brust nach oben stossen & seitlich runter ziehen) 5-8 leicht in Knie gehen und drehen (Beine geschlossen) ¼-Drehung --> Ausrichtung kann erst zu späterem Zeitpunkt bekannt gegeben werden</p>

Teil 2	Time	I = 1x8	Beschreibung Color & Silver
KATCHI	03:57	IIII	<p>Verschiebung in neue Aufstellung (kleine Blöcke)</p> <p>1-8 8 Steps vw + 1=re Faust hochstrecken, 2=li Faust hochstrecken, 3= re Faust vor re Schulter, 4= li Faust vor li Schulter</p> <p>3x8 dito, aber auf 1 ¼-Drehung 1x nach re / 1x nach li --> <i>Start-Seite kann erst zu späterem Zeitpunkt bekannt gegeben werden</i></p>
	04:12	IIII Gleich wie 1. Refrain	<p>1-4 Step-touch + 1 Arm hoch/tief --> re-li</p> <p>5-8 Mambo vw + mit den Armen auf Brusthöhe „servieren“</p> <p>1-4 Grapevine nach re, Arme eingestützt</p> <p>5,6 re Bein ausstellen + retour, re Arm auf Schulterhöhe nach aussen schlagen + Kopf geht nach re mit</p> <p>7,8 re Bein mit ¼ Drehung (vw) ausstellen + retour, re Arm auf Schulterhöhe nach aussen schlagen + Kopf geht nach re mit</p> <p>1 re Step vw</p> <p>2 Kick mit li, vw + re Faust boxt vw</p> <p>3 li Step rw</p> <p>4 re Step rw, Oberkörper tief, re Faust boxt zu Boden</p> <p>5-8 wiederholen</p> <p>1-4 Grapevine nach re + grosser Armkreis (von Brust nach oben stossen & seitlich runter ziehen)</p> <p>5-8 leicht in Knie gehen und drehen (Beine geschlossen) ¼-Drehung --> <i>Seite kann erst zu späterem Zeitpunkt bekannt gegeben werden</i></p>
	04:27	I	1-8 In neue Aufstellung springen --> Linie bilden
	04:31	IIII	<p>1 Beine geschlossen, Arme in Hochhalte --> V-Position --> Schulter an Schulter stehen</p> <p>Beine geschlossen, in Knie gehen + hoch</p> <p>Auf gerade Zahlen --> in Knie gehen + klatschen</p> <p>Auf ungerade Zahlen --> Beine durchstrecken + Arme auseinander (V-Position)</p> <p>1-8 4x klatschen (Siehe Intro)</p> <p>1-8 auf 1 --> ¼ Drehung nach re --> An Rücken von Nachbar:in gucken</p> <p>1-8 auf 1 --> ¼ Drehung nach re --> Schulter an Schulter</p> <p>1-8 auf 1 --> ¼ Drehung nach re --> An Rücken von Nachbar:in gucken</p>

KATCHI	Time	I = 1x8	Beschreibung Color & Silver
	04:46	IIII	<i>Freestyle in neue Aufstellung gehen --> variantenreiche Bewegungen (Arme hoch-tief), Drehungen, kleine Sprünge... Wird noch geändert!!</i>
	05:02	I	<i>Wird zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben</i>

Teil 3	Time	I = 1x8	Beschreibung Silver	Beschreibung Color
Breath & Life	05:07	IIII	<p>1-8 stehen bleiben 1-8 langsam tief gehen --> Brust voraus, Kopf in Nacken legen (am Schluss Kopf einrollen)</p> <p>1-8 langsam aufrollen 1-8 stehen bleiben</p> <p>--> beim 1. tief gehen Gymbag in Hände nehmen</p>	<p>1-8 langsam tief gehen (kleiner Schritt mit li nach vorne) --> Brust voraus, Hände seitlich am Boden abstützen, am Schluss Kopf einrollen</p> <p>1-8 langsam aufrollen</p> <p>1-8 langsam tief gehen --> Brust voraus, Kopf in Nacken legen (am Schluss Kopf einrollen) --> 5-8 Gymbag über li Schulter abziehen & in Hände nehmen, öffnen</p> <p>1-8 langsam aufrollen</p>
	05:23	IIII IIII II _{l(4)}	<p>1-4 Gymbag hochstrecken 5-8 Gymbag vor Brust 1-4 Gymbag diagonal re/li (im Wechsel) strecken 5-8 Gymbag vor Brust</p> <p>Insgesamt 5x</p> <p>1-4 in Position stehen, Blick ins Feld</p>	<p>1-4 Gymbag hochstrecken, mit re losgehen 5-8 Gymbag vor Brust</p> <p>1-4 Gymbag diagonal re/li (im Wechsel) strecken 5-8 Gymbag vor Brust</p> <p>2x 2x8 von oben wiederholen</p> <p>1-4 li kleiner Schritt nach vorne, in Hocke gehen 5-8 Fächer aus Gymbag nehmen und auf Boden legen</p> <p>1-8 Gymbag anziehen (zuerst über li Schulter), Fächer in re Hand nehmen</p> <p>2x8 mit Fächer Spirale machen, dazu langsam aufstehen, 1x8 einwärts (li Drehung), 1x8 auswärts (re Drehung) - langsam von unten hochkommen (bis ca. 20 vor auf Uhr)</p> <p>1-4 Fächer tief, Fächer aufmachen</p>
	06:05	IIII IIII _{l(4)}	<p>2x 1-8 Gymbag mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe vor der Brust durchführen (von re nach li) 1-8 Gymbag mit gestreckten Armen über dem Kopf durchführen (von li nach re)</p> <p>2x 1-4 Gymbag vor Brust nach vorne strecken</p>	<p>1,2 Fächer hochziehen 3,4 Fächer tief 5,6 Fächer hochziehen 7,8 Fächer tief --> dazu etwas in die Knie gehen und strecken</p> <p>1,2 Ausfallschritt nach li & Fächer mit gestrecktem Arm über den Kopf nach li führen (maximal bis waagrecht)</p>

			<p>5-8 Gymbag zur Brust zurückziehen 1-4 Gymbag hoch strecken 5-8 Gymbag zur Brust zurückziehen</p> <p>1-4 gerade stehen und warten</p>	<p>3,4 Fächer mit gestrecktem Arm über Kopf nach re führen (maximal bis waagrecht) 5-8 Drehung auf li Fuss & Fächer vor Oberkörper mitziehen</p> <p>2x8 alles wiederholen</p> <p>1,2 Fächer hochziehen --> Gruppe 1 3,4 Fächer tief --> Gruppe 1 5,6 Fächer hochziehen --> Gruppe 2 7,8 Fächer tief --> Gruppe 2 --> dazu etwas in die Knie gehen und strecken</p> <p>1-8 2x mit Fächer liegende 8 zeichnen (re oben beginnen)</p> <p>1,2 Fächer hochziehen --> Gruppe aussen 3,4 Fächer tief --> Gruppe aussen 5,6 Fächer hochziehen --> Gruppe innen 7,8 Fächer tief --> Gruppe innen --> dazu etwas in die Knie gehen und strecken</p> <p>1-8 2x mit Fächer liegende 8 zeichnen (re oben beginnen) beim letzten Mal auf 8 Fächer schliessen</p>
06:39	IIII ₍₅₎		<p>4x8 Gymbag anziehen (ausser Personen mit Tuch drin) & an Ort warten</p> <p>1-4 Grätsche, re Arm hochziehen, Hand gegen Himmel strecken, Handfläche nach innen</p>	<p>4x8 in neue Aufstellung gehen, mit geschlossenem Fächer Spirale machen (2x8 einwärts, 2x8 auswärts drehen)</p> <p>1-5 auf 1 Fächer über Schulter "werfen" und warten, linke Hand greift ebenfalls Fächer</p>

Teil 4	Time	I = 1x8	Beschreibung Silver	Beschreibung Color
Growing Up Londinium	07:03	III	<p>Intro: re Arm anziehen, re Bein zu li schliessen</p> <p>1-4 re Arm waagrecht rausstrecken, Faust 5-8 li Arm waagrecht rausstrecken, Faust 1-4 re Arm vor Brust kreuzen, Faust 5-8 li Arm waagrecht vor Brust kreuzen, Faust</p> <p>2x8 mit Händen diagonal nach oben "trümmele", mit step touch näher zur Person mit Gymbag (&Tuch) verschieben --> Person mit Tuch im Gymbag: nur 1x8 "trümmele", anschliessend Gymbag abziehen und Tuch bereit machen</p>	<p>1-4 Grätsche (re Fuss raus), Fächer mit beiden Händen fassen und hochstrecken 5-8 Fächer nach li strecken (li Arm tief, re hoch)</p> <p>1-4 Fächer nach unten strecken (re Arm nach re runterziehen) 5-8 Fächer hochstrecken</p> <p>2x8 Fächer nach oben strecken (X) & kreisen (Armkombi über Kopf)</p>
	07:17	III Atmen	<p>4x8 ins Zentrum gehen, Tuch ausrollen --> bei 5 Personen pro Tuch auf 1,5,1,5 Tuch greifen und marschieren. Person li beginnt, dann re/li/re</p> <p>Person mit Tuch behält Gymbag in anderer Hand (etwas zusammenfalten)</p> <p>1 Arm beim Marschieren mitschwingen (gestreckt)</p>	<p>4x8 in neue Aufstellung joggen (Linien) Fächer re vom Körper vor und zurück schwingen</p>
	07:32	III Violine	<p>1-8 in >< gehen, Tuch nur mit einer Hand halten !! Spitz wird pro Tuch von mittlerer Person gemacht!!</p> <p>1-4 Tuch hoch strecken 5-8 Tuch auf Hüfthöhe</p> <p>1-8 zurück in Ausgangsposition (Linie)</p> <p>1-4 Tuch hoch strecken 5-8 Tuch auf Hüfthöhe --> alle Personen auf einer Seite, Tuch mit re Hand halten (! es müssen nicht alle Personen Seite wechseln!)</p>	<p>Aufstellung --> Blickrichtung wechselt sich ab</p> <p>1-4 Beine geschlossen, Fächer in Höhe strecken 5-8 Fächer zu Partner (Fächer ist vertikal in Mitte, re Arm oben, li unten)</p> <p>1-4 Platzwechsel (mit li Hand Ende Fächer Partner fassen) 5-8 auseinandergehen, eigener Fächer und Tuchspitze von Partner halten (Arme auf Hüfthöhe runternehmen)</p> <p>1-4 Fächergriff nach unten (--> ergibt ><) 5-8 Tuchspitze von Partner nach unten</p>

			<p>1-4 nach vorne unter den Fächern durchdrehen 5-8 Fächer auseinanderziehen</p>
07:46	III Atmen	4x8 Neue Aufstellung, Colors einkreisen (äussere Kreise = 4 Tücher, innerer Kreis = 8 Tücher)	<p>4x8 in neue Aufstellung gehen/joggen --> Kreis --> Silver kreist Color ein Fächer Spirale --> Drehrichtung der Spirale immer wieder wechseln</p>
08:00	II Percus.	<p>1-8 Tuch «wedeln», auf Brusthöhe 1-8 Tuch «wedeln» & ablegen</p>	<p>2x8 in Kreisrichtung gehen Linke Schulter in Kreismitte Fächergriff in re Hand Tuchspitze mit li Hand in Mitte (Hände berühren sich)</p>
08:07	III (3)	<p>1-8 Gymbag abziehen, 4 Schritte über Tuch gehen, Gymbag mit beiden Händen fassen 1-4 V-Step mit re, Gymbag re-li oben, re-li unten 5-8 Ausfallschritt nach re & liegende 8 1x8 wiederholen 1-3 Beine geschlossen & Gymbag hochstrecken</p>	<p>Nach aussen drehen 2x8 offener Fächer oben „wedeln“ 1x8 offener Fächer oben „wedeln“ UND aus Kreis heraus gehen --> über Tuch von Silver gehen (liegt am Boden)</p>
08:19	III	<p>1-8 Vor Tuch bleiben, Gymbag langsam runter nehmen vor Körper, dazu an Ort marschieren 1-8 stehen bleiben, Gymbag in re Hand nehmen und über Kopf kreisen (Lasso schwingen) 1-8 nach aussen gehen, Gymbag schnell vor Oberkörper nehmen 1-2 Ausfallschritt mit re (richtig auf re Fuss stehen), ¼ abdrehen nach li, Gymbag in re Hand auf Hüfthöhe mitschwingen 3-4 zurück - Gymbag in li Hand wechseln</p>	<p>1-4 Re Schulter zeigt im Kreis nach aussen 2x Slide nach re (aus Kreis heraus) + Fächer kreisförmig vor sich mitschwingen 5-8 3-Step-Drehung (re Schulter zieht nach hinten), Fächer schwingt über Kopf mit & wird tief gezogen 1,2 Ausfallschritt nach li, li Arm ausstrecken & Fächer über Kopf schwingen 3,4 zurück & Fächer tiefziehen 5,6 Ausfallschritt vw mit li Bein, Fächer gerade hochziehen 7,8 li Bein zu re schliessen, re Schulter zeigt zu Kreismitte (¼ Drehung), Fächer tiefziehen 1-4 Re Schulter zeigt im Kreis nach aussen</p>

		<p>5-6 Ausfallschritt mit li (richtig auf li Fuss stehen), ¼ abdrehen nach re, Gymbag in li Hand auf Hüfthöhe mitschwingen</p> <p>7-8 zurück</p>	<p>2x Slide nach re (aus Kreis heraus) + Fächer kreisförmig vor sich mitschwingen</p> <p>5-8 3-Step-Drehung (re Schulter zieht nach hinten), Fächer schwingt über Kopf mit & wird tief gezogen</p> <p>1,2 Ausfallschritt rw mit re (in Kreismitte), Fächer gegen Kreismitte hoch ziehen</p> <p>3,4 zurück & Fächer tiefziehen</p> <p>5,6 Ausfallschritt vw mit re Bein, Fächer gerade hochziehen</p> <p>7,8 re Bein zu li schliessen, Fächer tiefziehen, Blick nach aussen</p>
08:34	II Atmen	mit Gymbag "fucheln" und im Uhrzeigersinn um Colors gehen	In Kreis hinein gehen und offenen Fächer vor Kopf „wedeln“
08:41	III	<p>1-8 rw vor Tuch gehen, Gymbag langsam runter nehmen vor Körper</p> <p>1-8 stehen bleiben, Gymbag in re Hand nehmen und über Kopf kreisen (Lasso schwingen)</p> <p>1-8 nach aussen gehen, Gymbag schnell vor Oberkörper nehmen</p> <p>1-2 Ausfallschritt mit re (richtig auf re Fuss stehen), ¼ abdrehen nach li, Gymbag in re Hand auf Hüfthöhe mitschwingen</p> <p>3-4 zurück - Gymbag in li Hand wechseln</p> <p>5-6 Ausfallschritt mit li (richtig auf li Fuss stehen), ¼ abdrehen nach re, Gymbag in li Hand auf Hüfthöhe mitschwingen</p> <p>7-8 zurück</p>	<p>1-4 Re Schulter zeigt im Kreis nach aussen 2x Slide nach re (aus Kreis heraus) + Fächer kreisförmig vor sich mitschwingen</p> <p>5-8 3-Step-Drehung (re Schulter zieht nach hinten), Fächer schwingt über Kopf mit & wird tiefgezogen</p> <p>1,2 Ausfallschritt nach li, li Arm ausstrecken & Fächer über Kopf schwingen</p> <p>3,4 zurück & Fächer tiefziehen</p> <p>5,6 Ausfallschritt vw mit li Bein, Fächer gerade hochziehen</p> <p>7,8 li Bein zu re schliessen, re Schulter zeigt zu Kreismitte (¼ Drehung), Fächer tiefziehen</p> <p>1-4 Re Schulter zeigt im Kreis nach aussen 2x Slide nach re (aus Kreis heraus) + Fächer kreisförmig vor sich mitschwingen</p> <p>5-8 3-Step-Drehung (re Schulter zieht nach hinten), Fächer schwingt über Kopf mit & wird tiefgezogen</p> <p>1,2 Ausfallschritt rw mit re (in Kreismitte), Fächer gegen Kreismitte hoch ziehen</p> <p>3,4 zurück & Fächer tiefziehen</p> <p>5,6 Ausfallschritt vw mit re Bein, Fächer gerade hochziehen</p> <p>7,8 re Bein zu li schliessen, Fächer tiefziehen, Blick nach aussen</p>

	08:55	III I(3)	3x8 mit Gymbag "fuchteln" und (vorwärts laufend) hinter Tuch in den Kreis gehen 1 Gymbag mit linker Hand hochstrecken	3x8 in Kreismitte gehen, Fächer vor Oberkörper wedeln 1 Grätsche, Fächer hochstrecken (offen, Tuch nach unten)
--	-------	----------	--	---

Teil 5	Time	I = 1x8	Beschreibung Silver	Beschreibung Color
Crystallize	09:09	IIII	2x8 Gymbag tief nehmen und anziehen 1x8 zum Tuch runter in Knie gehen 1x8 Tuch nehmen und aufstehen	2x8 Freestyle, kleine Bewegungen --> aus Kreis raus 2x8 Freestyle grössere Wellenbewegungen, li Arm nach unten ausstrecken und Fächer mit re Hand vor li Hand „wedeln“
	09:23	IIII	<u>Äussere Kreise:</u> 4x8 1 Tuch einrollen und formieren Am Schluss 1 Tuch greifen & aufspannen <u>Innerer Kreis:</u> Alle Tücher einrollen und formieren	1-8 4 Schritte nach aussen (von Kreis weg) 1 Tuch nach re aussen schwingen und da halten 5,6 Tuch nach li 7,8 Tuch nach re & Tuch schnell nach li schwingen 1-8 4 Schritte im Kreis (mit re Fuss nach re beginnen) Tuchende mit li Hand halten, Tuch über Kopf spannen 2x8 wiederholen (retour) Auf 1 schnell ½ drehen und zu Tücher gehen Kl. Kreise: am Schluss in Linie bei Tüchern stehen Gr. Kreis: am Schluss wieder in Kreis gehen
	09:37	IIII IIII	<u>Äussere Kreise:</u> 4x8 zur Mitte gehen, Tuch oben halten 4x8 Tuch raffen und versorgen weitergehen in Richtung neue Formation (Freestyle) <u>Innerer Kreis:</u>	<u>Äussere Kreise:</u> 1-4 Wiegeschritt, Fächer hin und her in Halbkreis untendurch schwingen 5-8 Nachstellschritt + 1 Schritt (überkreuzen), Fächer 2x ganzer Kreis 3x8 wiederholen 3x8 Freestyle (um Kreis verteilen) 1x8 Fächer wedeln <u>Innerer Kreis:</u>

		<p>1-4 Wiegeschritt, rechts beginnend, Arme hin und her in Halbkreis untendurch schwingen 5-8 Nachstellschritt rechts, Arme 1x ganzer Kreis</p> <p>1-4 Wiegeschritt, links beginnend, Arme hin und her in Halbkreis untendurch schwingen 5-8 Nachstellschritt links, Arme 1x ganzer Kreis</p> <p>2x8 alles wiederholen</p> <p>1x8 Arme über Kopf hin und her schwingen (re beginnend)</p> <p>1-4 abrollen, Arme über vorne nach unten führen, re kleiner Schritt nach vorne 5-8 aufrollen, Arme am Körper wieder in Hochhalte</p> <p>2x8 alles wiederholen -> Arm am Schluss seidl. am Körper</p>	<p>1-4 Wiegeschritt, rechts beginnend, Fächer hin und her in Halbkreis untendurch schwingen 5-8 Nachstellschritt, Fächer 1x ganzer Kreis</p> <p>1-4 Wiegeschritt, links beginnend, Fächer hin und her in Halbkreis untendurch schwingen 5-8 Nachstellschritt, Fächer 1x ganzer Kreis</p> <p>2x8 alles wiederholen</p> <p>3x8 Freestyle (leicht nach aussen gehen)</p> <p>1x8 Fächer wedeln</p>
10:04	IIII	<p>2x8 auf Kreis verteilen, Gymbag abziehen Am Schluss Gymbag vor Füße legen</p> <p>1x8 Armkreis, Arme über Mitte nach aussen kreisen 1x8 tief gehen</p>	<p>2x8 Fächer versorgen Am Schluss Gymbag vor Füße legen</p> <p>1x8 Armkreis, Arme über Mitte nach aussen kreisen 1x8 tief gehen</p>
10:18	IIII IIII	<p><u>Explosionen / Kanon im Kreis</u> 2x8 Explosion 2x nach aussen 2x8 hoch-tief 2x8 Explosion 2x nach aussen 2x8 hoch-tief (auf zweites 8 alle Gymbags vor Oberkörper)</p>	
10:45	IIII IIII	<p><u>Gruppe A</u> 1-8 4 Schritte nach aussen gehen, Gymbag gerade nach oben strecken</p> <p>1-8 4 Schritte nach aussen gehen, mit Gymbag Halbkreis runter über rechts</p> <p>1-4 Pivot turn, Gymbag auf Brusthöhe halten 5-8 2 Schritte nach innen gehen</p>	

		<p>1-8 4 Schritte nach innen gehen, mit Gymbag Halbkreis von Brusthöhe runter über links</p> <p>1-4 Pivot turn, Gymbag diagonal nach oben gestreckt 5-8 2 Schritte raus gehen</p> <p>1-8 4 Schritte raus gehen, mit Gymbag Halbkreis runter über rechts</p> <p>2x8 an Ort gehen, warten, Gymbag auf Brusthöhe halten</p> <p><u>Gruppe B</u> 2x8 an Ort gehen, warten</p> <p>1-8 4 Schritte nach aussen gehen, Gymbag gerade nach oben strecken</p> <p>1-8 4 Schritte nach aussen gehen, mit Gymbag Halbkreis runter über rechts</p> <p>1-4 Pivot turn, Gymbag auf Brusthöhe halten 5-8 2 Schritte nach innen gehen</p> <p>1-8 4 Schritte nach innen gehen, mit Gymbag Halbkreis von Brusthöhe runter über links</p> <p>1-4 Pivot turn, Gymbag diagonal nach oben gestreckt 5-8 2 Schritte raus gehen</p> <p>1-8 4 Schritte raus gehen, mit Gymbag Halbkreis runter über rechts</p>	
	11:13	III	<p>4x8 Freestyle in Linie gehen, Gymbag anziehen</p> <p>4x8 Freestyle in Linie gehen, Gymbag anziehen</p>

Teil 6	Time	I = 1x8	Beschreibung Silver	Beschreibung Color
Fire	11:30	4 II	<p>1 re Arm angewinkelt über Kopf, Hände Faust 2 li Arm angewinkelt über Kopf, Hände Faust 3+ Hand öffnen und zu Faust schliessen 4 Arme runter auf Hüftknochen</p> <p>1-2 re Fuss tappt mit Ferse diagonal links, zurück; Arme locker mitschwingen 3-4 wiederholen mit links 5-8 wiederholen rechts und links</p> <p>1-8 8 Schritte an Ort -> nach 4 --> ¼ abdrehen; Arme locker mitschwingen</p>	
	11:41	IIII IIII	<p>1,2 re Bein vor li kreuzen, tap mit li Bein seitlich raus, Arme kreuzen und öffnen --> tief 3,4 Wiederholen mit links, Arme kreuzen und öffnen --> hoch 5-8 Mambo re beginnend li Arm angewinkelt vor Körper, re Arm hinten - bei Rückschritt, Arme wechseln</p> <p>1-4 2x Nachstellschritt (re-li), zuerst li Arm hoch, jeweils 2x mit Faust nach oben schlagen (li-re); anderer jeweils Arm eingestützt 5-8 4 Schritte gehen, re Arm zieht im Halbkreis nach vorne tief, mit Finger zeigen; linker Arm eingestützt</p> <p>1-4 Grapevine mit re beginnend, auf 4 Tap und ½ Drehung; Arme eingestützt 5-8 wiederholen, mit li Bein beginnend</p> <p>1-4 2 Slides re; re Arm macht zwei Kreise; linker Arm zeigt zum Boden (etwas weg vom Körper) 5-8 gelaufene Drehung, Arme gestreckt nahe am Körper nach unten</p> <p>4x8 alles wiederholen</p>	
	12:17	IIII Refrain	<p>1-4 4 kleine Hüpfen, Beine gegrätscht (Knie über Zehen); Arme vor Oberkörper angewinkelt (nahe zusammen) 5-6 re Bein seitwärts ausstellen; Arme seitwärts nach unten strecken 7-8 li Bein seitwärts ausstellen; Arme seitwärts nach unten strecken</p> <p>1-4 re Bein etwas seitwärts ausstellen, re Hand schlägt 4x mit Faust nach oben; re Fuss tappt mit 5-8 re Arm gestreckt vorne tiefziehen; re Fuss bleibt ruhig</p> <p>1-8 Pose im Kanon (4 Gruppen)</p>	

		<p>Ausfallsschritt vorwärts mit re, re Schulter zu Längsseite re Arm waagrecht zu Längsseite mit Faust, li Arm hoch strecken mit Faust, Blick über rechte Schulter dem Arm entlang</p> <p>1-8 in neue Position laufen für Partnerteil</p>
12:34	III III 4 PartnerTeil	<p>1,2 <u>Vordere Person:</u> in Grätsche stehen, beide Arme diagonal hoch <u>Hintere Person:</u> in Grätsche stehen, beide Arme diagonal runter</p> <p>3,4 Arme vor Brust kreuzen</p> <p>5-8 wiederholen (Arme wechseln)</p> <p>1,2 <u>Vordere Person:</u> Ausfallsschritt nach li, li in Knie gehen, re Bein gestreckt, li Arm diagonal hoch, re Arm diagonal tief <u>Hintere Person:</u> Ausfallsschritt nach re, re in Knie gehen, li Bein gestreckt, re Arm diagonal hoch, li Arm diagonal tief</p> <p>3,4 zurück zur Mitte</p> <p>5-8 wiederholen (andere Seite)</p> <p>1-4 <u>Vordere Person:</u> 4 Schritte zurück gehen (auf Höhe hintere Person) <u>Hintere Person:</u> 2x step touch nach re Beide jeweils re Arm hoch und re waagrecht nach aussen strecken mit Faust</p> <p>5,6 Mambo re; mit re Arm "Lasso über Kopf schwingen"</p> <p>7,8 zueinander drehen (¼ abdrehen)</p> <p>1-2 "Vordere Person" dreht (re Fuss über li kreuzen & drehen; Füße dann nebeneinander)</p> <p>3-4 "Hintere Person" dreht (re Fuss über li kreuzen & drehen; Füße dann nebeneinander)</p> <p>5-8 Armkreis über Mitte zueinander</p> <p>1-3 3 Schritte diagonal (an linker Schulter aneinander vorbei)</p> <p>4 Kick li (Ferse stösst); beide Hände schnipsen</p> <p>5-7 3 Schritte diagonal zurück zum Partner</p> <p>8 schliessen; in Hände klatschen</p> <p>1x8 wiederholen an re Schulter diagonal vorbei gehen</p> <p>2x8 verschieben in Linien --> Color --> Gymbag abziehen, Fächer rausnehmen und neben sich bereitlegen; alle Silver behalten Gymbag an</p>
13:12	III Refrain	<p>1-4 4 kleine Hüpfen, Beine gegrätscht (Knie über Zehen); Arme vor Oberkörper angewinkelt (nahe zusammen)</p> <p>5-6 re Bein seitwärts ausstellen; Arme seitwärts nach unten strecken</p> <p>7-8 li Bein seitwärts ausstellen; Arme seitwärts nach unten strecken</p>

		<p>1-4 re Bein etwas seitwärts ausstellen, re Hand schlägt 4x mit Faust nach oben; re Fuss tappt mit</p> <p>5-8 re Arm gestreckt vorne tief ziehen; re Fuss bleibt ruhig</p> <p>1-8 Pose im Kanon (4 Gruppen) Ausfallsschritt vorwärts mit re, re Schulter zu Längsseite re Arm waagrecht zu Längsseite mit Faust, li Arm hoch strecken mit Faust, Blick über rechte Schulter dem Arm entlang</p> <p><u>Silver</u> 1-8 Person mit Tuch zieht Gymbag ab, Restliche (4) Personen reihen sich in Linie vor Tuchhalter auf</p>	<p><u>Color</u> 1-8 tief gehen und Fächer fassen</p>
13:29	IIII IIII I	<p>2x8 Tuch nacheinander mit re Hand fassen und auf Linie "verteilen"</p> <p>1-8 Tuch mit beiden Händen fassen und von rechts obendurch nach links führen</p> <p>1-4 Tuch von links obendurch nach rechts führen 5-8 abdrehen, Tuch greifen (li Hand aussen, re Hand innen) 4x8 Tuch öffnen und hoch strecken (li Hand aussen, re Hand innen); in Linien mit Grapevine seitwärts verschieben; Tuch bleibt immer oben</p> <p>1-8 <i>noch offen</i></p>	<p>1,2 Fächer mit re Hand oben durch nach links schwingen Gymbag bleibt in linker Hand 3,4 nach rechts schwingen 5,6 seitlich am Körper vorne hochschwingen 7,8 runterziehen</p> <p>1x8 wiederholen</p> <p>1x8 tief gehen, Gymbag anziehen</p> <p>1-4 Gymbag anziehen 5-8 aufstehen</p> <p>4x8 abdrehen und in Linien mit Grapevine verschieben; Fächer immer wedeln (Hand darf gewechselt werden)</p> <p>1-8 <i>noch offen</i></p>
14:09	IIII IIII	<i>Schlussbild aufbauen - Finale</i>	<i>Schlussbild aufbauen - Finale</i>