

# SisterAct - I will Follow him

Choreografie von Antje Dittkrist für Tausendfüßler® Club e.V. Rollstuhlfahrer

Zeit	Takte	Text	Womit	Was
00:00			Oberkörper	vorne/unten
00:04			Oberkörper beide Hände	langsam aufrichten dabei hin und her bewegen nach außen strecken
00:13	8	I Will follow him	re. Hand	klappt über oben auf linke Hand
00:18	8	follow him...	beide Hände	klappt über oben nach rechts
	8		beide Hände	klappt über oben nach links
	8		re. Hand	klappt über oben zurück nach rechts
00:48	8	destiny	beide Hände	großer Kreis nach vorne am Ende am Herz
	8	I Will follow him	beide Hände	Hände halb aufeinander, Handinnenflächen nach oben, horizontaler Kreis von rechts über vorne nach links
	4	touched my heart	beide Hände	Hände wieder ans Herz
	4	I knew	beide Hände	Arme gegen vorwärts leicht seitwärts, endend in Kopfhöhe, Handflächen nach oben
	8	Ocean too deep	beide Hände	Hände zum Körperzentrum (Bauchnabel) und weiter im Fluss nach unten, enden ausgestreckt nach vorne leicht seitwärts auf Kniehöhe, Handflächen nach oben, Oberkörper leicht nach vorne geneigt
	8	Mountain so high	beide Hände	Hände zum Körperzentrum (Bauchnabel) und weiter im Fluss nach oben, enden ausgestreckt nach oben leicht vorwärts leichts seitwärts, Handflächen nach oben
	4	keep me	re. Hand	nach vorne auf Brusthöhe ausgestreckt Handfläche nach vorne (Stop-zeichen)
	4	away	li. Hand	nach vorne auf Brusthöhe ausgestreckt Handfläche nach vorne (Stop-zeichen)
	4		beide Hände	umdrehen Handflächen nach oben
	4		beide Hände	im Bogen nach außen
	4	his love	beide Hände	über vorne Hände wieder ans Herz
			Oberkörper	beugt sich langsam nach vorne
01:38	8		Oberkörper	mit Shultershake aufrichten, Arme an die Seite
01:42	8	I love him...		Hände zusammen ans Herz, dann nach vorne 3mal
	4		beide Hände	Krabbelfinger, Handinnenflächen nach unten, horizontaler Kreis von links über vorne nach rechts, zur Brust
	4	I follow,...	beide Hände	Krabbelfinger von der Brust über vorne nach oben

	2	I Will follow him	beide Hände	Krabbelfinger oben nach rechts und wieder zur Mitte
	2		beide Hände	Krabbelfinger oben nach links und wieder zur Mitte
	4	Ocean too deap	beide Hände	Hände zum Körperzentrum (Bauchnabel) und weiter im Fluss nach unten, enden ausgestreckt nach vorne leicht seitwärts auf Kniehöhe, Handflächen nach oben, Oberkörper leicht nach vorne geneigt
	4	Mountain so high	beide Hände	Hände zum Körperzentrum (Bauchnabel) und weiter im Fluss nach oben, enden ausgestreckt nach oben leicht vorwärts leichts seitwärts, Handflächen nach oben
	2	keep me away	re. Hand	nach vorne auf Brusthöhe ausgestreckt Handfläche nach vorne (Stop-zeichen)
	2		li. Hand	nach vorne auf Brusthöhe ausgestreckt Handfläche nach vorne (Stop-zeichen)
	2		beide Hände	umdrehen, Handflächen nach oben und ans Herz
	4		beide Hände	Krabbelfinger, Handinnenflächen nach unten, horizontaler Kreis von links über vorne nach rechts, zur Brust
	4	follow him...	beide Hände	Krabbelfinger von der Brust über vorne nach oben
	4	Ocean too deap	beide Hände	Hände zum Körperzentrum (Bauchnabel) und weiter im Fluss nach unten, enden ausgestreckt nach vorne leicht seitwärts auf Kniehöhe, Handflächen nach oben, Oberkörper leicht nach vorne geneigt
	4	Mountain so high	beide Hände	Hände zum Körperzentrum (Bauchnabel) und weiter im Fluss nach oben, enden ausgestreckt nach oben leicht vorwärts leichts seitwärts, Handflächen nach oben
	2		re. Hand	nach vorne auf Brusthöhe ausgestreckt Handfläche nach vorne (Stop-zeichen)
	2		li. Hand	nach vorne auf Brusthöhe ausgestreckt Handfläche nach vorne (Stop-zeichen)
	2	away from	beide Hände	umdrehen, Handflächen nach oben
	2	his love	beide Hände	ans Herz
02:23	4		beide Hände	Klatschen oben links, unten rechts, oben links, unten rechts
	4		beide Hände	Sägen
	4		beide Hände	Klatschen oben rechts, unten links, oben rechts, unten links
	4		beide Hände	Sägen
	4		beide Hände	Klatschen oben links und rechts abwechselnd
	4		beide Hände	Klatschen unten links und rechts abwechselnd
	4		beide Hände	Klatschen vorne von unten nach oben (4x)
	4		beide Hände	Klatschen oben (4x)
	4	Ocean too deap	beide Hände	Hände zum Körperzentrum (Bauchnabel) und weiter im Fluss nach unten, enden ausgestreckt nach vorne leicht seitwärts auf Kniehöhe, Handflächen nach oben, Oberkörper leicht nach vorne geneigt
	4	Mountain so high	beide Hände	Hände zum Körperzentrum (Bauchnabel) und weiter im Fluss nach oben, enden ausgestreckt nach oben leicht vorwärts leichts seitwärts, Handflächen nach oben
	2		re. Hand	nach vorne auf Brusthöhe ausgestreckt Handfläche nach vorne (Stop-zeichen)

2		li. Hand	nach vorne auf Brusthöhe ausgestreckt Handfläche nach vorne (Stop-zeichen)
4		beide Hände	umdrehen Handflächen nach oben
4		beide Hände	im Bogen nach außen
4	his love	beide Hände	über vorne Hände wieder ans Herz
		beide Hände	diagonal nach oben

#### DANKE

*dass Sie sich für diese Schrittbeschreibung interessieren.  
Sich Tänze auszudenken und diese dann so aufzuschreiben, dass auch andere Freude daran haben, bedeutet viel Arbeit.  
Daher würden wir uns freuen, wenn wir wüsten, wer alles „unsere“ Tänze nutzt.  
Schreiben Sie uns wann und wo Sie diese eingesetzt haben und ob die Beschreibung verständlich war. Natürlich helfen wir auch gerne weiter, wenn etwas unklar ist.  
Über eine Spende (gerne stellen wir auch eine Spendenquittung oder Rechnung aus) freut sich unsere Vereinskasse und motiviert uns auch zukünftig weitere Choreografien zu entwickeln und zu veröffentlichen.*



**...TAKT:**  
Tausendfüßler Club e.V.  
[www.tausendfueessler-club.de](http://www.tausendfueessler-club.de)  
Speyererstr. 35 68199 Mannheim

[www.tausendfueessler-club.de](http://www.tausendfueessler-club.de)