

# Choreographie «Sicher stehen – sicher gehen.»

## Zielpublikum

Unterrichtende, die mit einer Gruppe die Choreographie einstudieren möchten. Der schriftliche Ablauf dient als didaktische Ergänzung zum Video.

## Abkürzungen

re – rechts

li – links

4 × 8 bspw. bedeutet: 4 × 8 Takte

Sicher stehen – sicher gehen.



[www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch)

**4 × 8 Intro** (mit Hereinkommen von der Seite – frei gestaltbar)

## Level 1 (einfache Version)

1–2 Schritt re nach vorne  
3–4 Schritt li nach vorne  
5–6 Schritt re nach vorne  
7–8 schliessen mit li Fuss dabei Arme  
locker hängen lassen

Arme einstützen  
1–2 auf Zehen (relevée)  
3–4 auf ganzen Fuss  
5–6 auf Zehen (relevée)  
7–8 auf ganzen Fuss

Arme wieder locker hängen lassen  
1–2 Schritt re zurück  
3–4 Schritt li zurück  
5–6 Schritt re zurück  
7–8 schliessen mit li Fuss

Arme einstützen  
1–2 auf Zehen (relevée)  
3–4 auf ganzen Fuss  
5–6 auf Zehen (relevée)  
7–8 auf ganzen Fuss

Arme wieder locker hängen lassen  
1–2 Schritt re zur Seite  
3–4 Nachstellschritt li  
5–6 Schritt re zur Seite  
7–8 schliessen mit li Fuss

Arme einstützen  
1–2 Tupf mit re Fussspitze vorne  
3–4 Tupf mit re Fussspitze seitlich re  
5–6 Tupf mit re Fussspitze hinten  
7–8 schliessen

Arme wieder locker hängen lassen  
1–2 Schritt li zur Seite  
3–4 Nachstellschritt re  
5–6 Schritt li zur Seite  
7–8 schliessen mit re Fuss

Arme einstützen  
1–2 Tupf mit li Fussspitze vorne  
3–4 Tupf mit li Fussspitze seitlich li  
5–6 Tupf mit li Fussspitze hinten  
7–8 schliessen

## Refrain

Arme einstützen

- 1–2 re nach vorne Ausfallschritt
- 3–4 re zurück in die Mitte neben li
- 5–6 li nach vorne Ausfallschritt
- 7–8 li zurück in die Mitte

- 1–2 mit Finger zeigen nach re (oder li),  
Blick re (oder li)
- 3–4 mit Finger zeigen auf andere Seite  
(li oder re), Blick re oder li
- 5–6 re Zeigefinger nach vorne zeigen,  
li Hand eingestützt, in Knie (pliée)
- 7–8 bleiben

Arme einstützen

- 1–2 re nach hinten Ausfallschritt
- 3–4 re zurück in die Mitte neben li
- 5–6 li nach hinten Ausfallschritt
- 7–8 li zurück in die Mitte

- 1–4 Arme über Kopf kreisen
- 5–8 «Party»-Arme

---

## Level 2 (Mittlere Version)

Einfache Version im doppelten Tempo,  
2× Durchgang mit Arm-Erschwerung

- 1 Schritt re nach vorne
- 2 Schritt li nach vorne
- 3 Schritt re nach vorne
- 4 schliessen mit li Fuss dabei Arme locker  
hängen lassen

- 5 auf Zehen (relevée) und Arme nach oben  
strecken, Fäuste machen
- 6 auf ganzen Fuss und Arme nach unten
- 7 auf Zehen (relevée) und Arme nach oben  
strecken, Fäuste machen
- 8 auf ganzen Fuss und Arme nach unten

Arme wieder locker hängen lassen

- 1 Schritt re zurück
- 2 Schritt li zurück
- 3 Schritt re zurück
- 4 schliessen mit li Fuss

- 5 auf Zehen (relevée) und Arme nach oben  
strecken, Fäuste machen
- 6 auf ganzen Fuss und Arme nach unten
- 7 auf Zehen (relevée) und Arme nach oben  
strecken, Fäuste machen
- 8 auf ganzen Fuss und Arme nach unten

Arme wieder locker hängen lassen

- 1 Schritt re zur Seite
- 2 Nachstellschritt li
- 3 Schritt re zur Seite
- 4 schliessen mit li Fuss

Arme einstützen

- 5 Tupf mit re Fussspitze vorne
- 6 Tupf mit re Fussspitze seitlich re
- 7 Tupf mit re Fussspitze hinten
- 8 schliessen

Arme wieder locker hängen lassen

- 1 Schritt li zur Seite
- 2 Nachstellschritt re
- 3 Schritt li zur Seite
- 4 schliessen mit re Fuss

Arme einstützen

- 5 Tupf mit li Fussspitze vorne
- 6 Tupf mit li Fussspitze seitlich li
- 7 Tupf mit li Fussspitze hinten
- 8 schliessen

## Repetition von Level 2

### 2× Refrain

wie Level 1

---

### Zwischenteil: in Balance bleiben

4×8: auf beiden Beinen bzw. Füßen stehend schwanken (wie ein Baum im Wind) – seitlich; oder wie ein Brett nach vorne und hinten lehnen, im Oberkörper gerade bleiben; oder auf einem Bein Balance halten (Flieger machen); weitere eigene Balance-Ideen.

---

### Level 3 (schwierige Version)

Schrittvariation plus Erschwerung der Arme

- 1 Tupf re Fuss seitlich re
- 2 Schritt re nach vorne
- 3 Tupf li Fuss seitlich li
- 4 Schritt li neben re, schliessen

- 5 auf Zehen (relevée) re Arm hoch mit Zeigefinger nach oben gestreckt
- 6 auf ganzen Fuss und Arm nach unten
- 7 auf Zehen (relevée) und li Arm hoch mit Zeigefinger nach oben gestreckt
- 8 auf ganzen Fuss und Arm nach unten

Arme wieder locker hängen lassen

- 1 Schritt re zur Seite re
- 2 li Fuss hinter re kreuzen
- 3 Schritt re zur Seite re
- 4 li Fuss neben re schliessen (= Grapevine re)

- 5 auf Zehen (relevée) re Arm zur Seite mit Zeigefinger und Blick
- 6 auf ganzen Fuss, Arm zurück
- 7 auf Zehen (relevée) li Arm zur Seite mit Zeigefinger und Blick
- 8 auf ganzen Fuss, Arm zurück

Arme wieder locker hängen lassen

- 1 Tupf re Fuss seitlich re
- 2 Schritt re nach hinten
- 3 Tupf li Fuss seitlich li
- 4 Schritt li neben re, schliessen

- 5 auf Zehen (relevée) re Arm hoch mit Zeigefinger nach oben gestreckt
- 6 auf ganzen Fuss und Arm nach unten
- 7 auf Zehen (relevée) und li Arm hoch mit Zeigefinger nach oben gestreckt
- 8 auf ganzen Fuss und Arm nach unten

Arme wieder locker hängen lassen

- 1 Schritt li zur Seite li
- 2 re Fuss hinter li kreuzen
- 3 Schritt li zur Seite li
- 4 re Fuss neben li schliessen (= Grapevine li)

- 5 auf Zehen (relevée) li Arm zur Seite mit Zeigefinger und Blick
- 6 auf ganzen Fuss, Arm zurück
- 7 auf Zehen (relevée) re Arm zur Seite mit Zeigefinger und Blick
- 8 auf ganzen Fuss, Arm zurück

## Repetition des Ablaufs Level 3 mit li beginnend nach li:

- 1 Tupf li Fuss seitlich li
  - 2 Schritt li nach vorne
  - 3 Tupf r Fuss seitlich re
  - 4 Schritt re neben li, schliessen
- 
- 5 auf Zehen (relevée) li Arm hoch mit Zeigefinger nach oben gestreckt
  - 6 auf ganzen Fuss und Arm nach unten
  - 7 auf Zehen (relevée) und re Arm hoch mit Zeigefinger nach oben gestreckt
  - 8 auf ganzen Fuss und Arm nach unten

- Arme wieder locker hängen lassen
- 1 Schritt li zur Seite li
  - 2 re Fuss hinter li kreuzen
  - 3 Schritt li zur Seite li
  - 4 re Fuss neben li schliessen (= Grapevine li)

- 5 auf Zehen (relevée) li Arm zur Seite mit Zeigefinger und Blick li
- 6 auf ganzen Fuss, Arm zurück
- 7 auf Zehen (relevée) re Arm zur Seite mit Zeigefinger und Blick re
- 8 auf ganzen Fuss, Arm zurück

- Arme wieder locker hängen lassen
- 1 Tupf li Fuss seitlich li
  - 2 Schritt li nach hinten
  - 3 Tupf re Fuss seitlich re
  - 4 Schritt re neben li, schliessen

- 5 auf Zehen (relevée) li Arm hoch mit Zeigefinger nach oben gestreckt
- 6 auf ganzen Fuss und Arm nach unten
- 7 auf Zehen (relevée) und re Arm hoch mit Zeigefinger nach oben gestreckt
- 8 auf ganzen Fuss und Arm nach unten

- Arme wieder locker hängen lassen
- 1 Schritt re zur Seite re
  - 2 li Fuss hinter re kreuzen
  - 3 Schritt re zur Seite re
  - 4 li Fuss neben re schliessen (= Grapevine re)

- 5 auf Zehen (relevée) re Arm zur Seite mit Zeigefinger und Blick re
- 6 auf ganzen Fuss, Arm zurück
- 7 auf Zehen (relevée) li Arm zur Seite mit Zeigefinger und Blick li
- 8 auf ganzen Fuss, Arm zurück

---

## 2× Refrain

wie Level 1 und 2 mit Erschwerung der Arme:

- 1–2 re nach vorne Ausfallschritt, Arme nach hinten strecken mit Fäusten
  - 3–4 re zurück in die Mitte neben li, Arme zurück
  - 5–6 li nach vorne Ausfallschritt, Arme nach hinten strecken mit Fäusten
  - 7–8 li zurück in die Mitte, Arme zurück
- 
- 1–2 mit Finger zeigen nach re (oder li) und mit Blick
  - 3–4 mit Finger zeigen auf andere Seite (li oder re) und mit Blick
  - 5–6 re Zeigefinger nach vorne zeigen, li Hand eingestützt, in Knie (pliée)
  - 7–8 bleiben

- 1–2 re nach hinten Ausfallschritt, Arme vor Oberkörper kreuzen mit Fäusten
  - 3–4 re zurück in die Mitte neben li, Arme zurück
  - 5–6 li nach hinten Ausfallschritt, Arme vor Oberkörper kreuzen mit Fäusten
  - 7–8 li zurück in die Mitte, Arme zurück
- 
- 1–4 Arme über Kopf kreisen
  - 5–8 «Party»-Arme

---

## Freie Schlusspose