

# MOVIMENTS

## CANTÀNIA 2020 – VIRTU@L

### 02. EL MÓN DIGITAL. (Números 1 i 0).

- COMPÀS 1 agafem els números 1 i 0, els guardem al costat.
- COMPÀS 16 pugem 1 i 0 lentament enlaire fins a tenir els braços estirats, ens quedem amb els 1 i 0 a dalt fins al final del COMPÀS 23.
- COMPÀS 24 (cor 4 canta: “ Bateria, mode, avió...” ) moviment de 1 i 0 amunt i avall. Comencem amb mà dreta a dalt i mà esquerra a baix, anem alternant amunt i avall, fem el moviment fins el COMPÀS 31.
- COMPÀS 32 deixem els 1 i 0 a terra.
- COMPÀS 39 balanceig, movem les espatlles fent un petit moviment de rotació del tronc. L’iniciem amb espatlla dreta davant i esquerra darrera. Mantenim el moviment fins el final del COMPÀS 50.
- COMPÀS 51 mateix moviment de balanceig afegint braços, colzes a prop del tors i palmells de les mans mirant al terra. Mantenim el moviment fins el COMPÀS 58 que aturem el balanceig i centrem el tors frontalment per baixar els braços lentament.
- Del COMPÀS 65 al COMPÀS 73 sèrie de moviments il·lustratius:
  - “Crea un avatar” - moviment de pes enrere.
  - “converteix-te en un lleó” – mà dreta fa gest d’urpa.
  - “ o potser amb tortuga” – braços doblegats i paral·lels al costat del cap amb les mans mostrant el seu dors al públic (el cap queda entremig de les mans).
  - “Xerra i fes amics” – mà esquerra fa la forma de tassa i la mà dreta el gest de girar la cullera dins la tassa.
  - “o del Japó” – gest de mans juntes davant el pit.
  - “I juga” – tanco mans i les col·loco puny amb puny (davant el pit amb els colzes enlaire).
  - “Sí!” – obro les mans mostrant el palmell al públic tot dibuixant un cercle.
  - “Aprèn a fer cuscús” – gest de menjar, amb la mà esquerra fem el plat i amb la mà dreta fem el gest de menjar amb la cullera.
  - “Aprèn anglès” – dit índex de la mà dreta enlaire i marca dos temps. (Mantenim la posició).
  - “o rus” – dit índex de la mà esquerra enlaire i marca dos temps. (Mantenim la posició).
  - “Trepitja la lluna” – dibuixem un cercle amb els dits índex. I després fem el moviment de caminar sense gravetat (molt lent) buscant asimetria.
- COMPÀS 74 iniciem altre vegada el balanceig fins al final del COMPÀS 81.
- COMPÀS 90 agafem els 1 i 0 i els guardem al costat del cos, mentre el Marcel diu: “Què vols dir? Que pots fer veure que ets una altra persona?”
- COMPÀS 98 reprenem el balanceig amb els números a baix al costat de les cames, fins al final del COMPÀS 105.
- COMPÀS 106 moviment de 1 i 0 amunt i avall com havíem fet en el compàs 24 (comencem amb la mà dreta amunt), mantenim el moviment fins al final del COMPÀS 109.

- COMPÀS 110 baixem els 1 i 0 al pit.
- COMPÀS 111 en el “FA de mirall” pugem els dos números enlaire per sobre el cap.
- COMPÀS 113 moviment dels braços cap a la dreta (“cel”) i després cap a l’esquerra (“en un”) marcant la blanca. Repetim moviments al COMPÀS 114.
- COMPÀS 115 dibuixem un cercle sencer continuant el moviment anterior, inici dreta, baix, esquerra i dalt, ens aturem braços enlaire en el COMPÀS 116.
- COMPÀS 117 baixem braç esquerra i mantenim el braç dret enlaire.
- COMPÀS 118 baixem braç dret i pugem braç esquerra.
- COMPÀS 119 en el primer temps baixem els 1 i 0 a l’alçada del pit. En el tercer temps pugem els 1 i 0 enlaire. FINAL CANÇÓ ens quedem en la posició fins que el director musical ens avisi.

### **03. EL BLUES D’EN MARCEL.**

- COMPÀS 21 petar de dits a contratemps fins al final del COMPÀS 28.
- COMPÀS 29 moviment de pausa amb mans obertes, dos canvis de posició amb la música final del COMPÀS 29 i inici del COMPÀS 30, ens quedem immòbils fins el final del COMPÀS 32.
- COMPÀS 33 petar de dits a contratemps fins al final del COMPÀS 36.
- COMPÀS 51 el Marcel canta: “I veig que estan un pèl estranys” arronsem les espatlles, braços estirats amb els palmells de les mans al públic i amb cara de no entendre res. Mantenim la imatge fins al final del COMPÀS 54.
- COMPÀS 55 quan el Marcel canta: “I amb somriures diplomàtics...” posem la imatge de somriure tens/forçat i mans al costat de la cara movent els dits. Mantenim la imatge fins que ens toca cantar “Em sento gris...”.
- COMPÀS 58 COR 1 i 2 canten “Em sento gris...” i fan el gest d’amagar-se darrera els seus braços amb el pes enrere. Mantenim la posició fins al final del COMPÀS 59.
- COMPÀS 59 COR 3 i 4 canten “Em sento gris...” i fan el gest d’amagar-se darrera els seus braços amb el pes enrere. Mantenim la posició fins al final del COMPÀS 59.
- COMPÀS 60 dibuixem un petit cercle amb les mans i acabem amb la posició d’aguantar un pastís amb les dues mans juntes davant la cara i el cos inclinat una mica endavant. Ens quedem en aquesta posició fins que tornem a cantar “Em sento gris, em sento gris” TOTS ELS CORS en el COMPÀS 67 que acompanyem amb el moviment anterior dues vegades. Compte abans en el COMPÀS 63 bufem les espelmes, just abans que el Marcel canta “Un potent ordinador...” Primer temps del compàs 63.
- COMPÀS 69 baixem els braços.
- COMPÀS 86 petar de dits a contratemps fins el final del COMPÀS 93.
- COMPÀS 94 moviment de pausa amb mans obertes, dos canvis de posició amb la música final del COMPÀS 95 i inici del COMPÀS 96, ens quedem immòbils fins al final del COMPÀS 97.
- COMPÀS 98 petar de dits a contratemps fins al final del COMPÀS 101.
- COMPÀS 102 en l’acord repetim la posició d’amagar-se darrera els braços (mateix gest de quan cantem “em sento gris”).

#### **04. LA CREACIÓ DE LA SARA. (Paper de cel·lofana).**

- REPRESENTACIÓ DE LA PLUJA.
- COMPÀS 7 ens girem cap a l'esquerra i ens col·loquem de perfil.
- Del COMPÀS 8 al COMPÀS 11 sèrie de moviments il·lustratius:  
"Vols uns bons abdominals?" inflem pit i planxem la panxa amb les mans.  
"Pectorals esculturals?" piquem el pit amb els dos punys com si fóssim gorilles.  
"Quatre dosis setmanals" mà dreta al públic ensenyant 4 dits i petit gest de mostrar 4 vegades. Braç esquerra baixa relaxat al costat.  
"Músculs monumentals" gest de marcar múscul amb el braç dret amb el puny tancat (angle recte).
- Final del COMPÀS 11 baixem el braç dret i agafem espatlla/braç del company de davant.
- COMPÀS 14 en el "Ei!" senyalem amb el dit índex de la mà dreta a públic, ens mantenim en el perfil.
- COMPÀS 15 en el "Tu!" repetim gest de senyalar.
- COMPÀS 16 deixem el perfil i ens col·loquem frontals al públic.
- Final del COMPÀS 17 i inici del COMPÀS 18 "Vols bols?" col·loquem les mans al costat de la cara amb les mans ben obertes, palmells mirant públic i els polzes tocant-se sota la barbeta.
- COMPÀS 19 amb la posició anterior i sense moure el cap, mourem el cos fent un moviment serpentejant pujant i baixant (no és necessari anar iguals), fins al final del COMPÀS 25 quan diem "aquí" aturem el serpentejar.
- COMPÀS 26 baixem els braços.
- COMPÀS 125 en el tercer temps SEUEN.

#### **05. TOT EL QUE JO PUC FER PER TU. (Màscara de cartró ondulat).**

- El COR S'AIXECA quan la Sara diu: "What can I do for you?"
- COMPÀS 5 moviment de picar el teclat d'un ordinador fins el COMPÀS 8.
- COMPÀS 8 quan cantem "introbables" ens posem les mans al cap.
- COMPÀS 9 moviment de picar el teclat d'un ordinador fins el COMPÀS 11.
- COMPÀS 11- 12 quan cantem "irrefutables" gest de no saber amb les mans al costat del tors, palmells miren al cel.
- COMPÀS 13 gest de mirar a través d'una lupa amb el cos inclinat endavant, la lupa l'agafem amb la mà dreta, mantenim la posició fins al final del COMPÀS 15.
- COMPÀS 17 moviment de picar el teclat d'un ordinador fins el COMPÀS 19.
- COMPÀS 19 quan cantem "fons" fem el gest de victòria amb les dues mans.
- COMPÀS 21 moviment de picar el teclat d'un ordinador fins el COMPÀS 26.
- COMPÀS 26 i 27 amb els braços creuats i els punys tancats fem dos cops al pit quan cantem "tot el que jo", després desfaig la posició anterior i assenyalo amb els dos dits índexs al públic quan cantem "puc fer per tu."
- Del COMPÀS 33 al final del COMPÀS 44 fem moviments amb una pantalla digital imaginària que tenim davant nostre.
- COMPÀS 48 moviment d'espolsar-nos l'espatlla en el segon i tercer temps del compàs.

- COMPÀS 54 i 55 repetim la coreografia anterior (compàs 26 i 27) de “tot el que jo puc fer per tu.”
- COMPÀS 57 agafem la màscara i ens la col·loquem.
- COMPÀS 76 iniciem moviment d’ingravidesa amb els braços (cames doblegades i moviment lliure) fins el COMPÀS 81.
- COMPÀS 82 estirem el braç dret amb el puny tancat quan cantem “i aixeca el”
- COMPÀS 83 quan cantem “vol” incorporem el braç esquerra amb el puny tancat construint la imatge de súper heroi.
- Quan el Marcel diu: “Uau, Sara!!!”, ens posem a volar lliurement fins que el Marcel diu: “És el meu llibre preferit”, que deixem de volar i baixem els braços.
- COMPÀS 89-90 quan cantem “Segueix la pista d’un tresor” ens posem uns binocles (els fem amb les dues mans), el tors inclinat una mica endavant. Mantenim la posició fins el COMPÀS 97.
- COMPÀS 97 desfem la posició anterior quan cantem “**por!**”, obrim les mans (palmells al públic) i les baixem pel costat.
- Del COMPÀS 105 i fins al final del COMPÀS 112 moviment de TXA, TXA, TXA, petit moviment de braços i cames (comencem amb la cama dreta).
- COMPÀS 114 creem la imatge de zombis.
- COMPÀS 115 creem la imatge de anar sobre un drac, ens agafem les mans i tirem el pes enrere.
- COMPÀS 117 diem que NO amb el cap.
- COMPÀS 119 repetim el gest de victòria que em fet en el compàs 19 quan cantem “crac”.
- Del COMPÀS 121 i fins el final COMPÀS 125 moviment de TXA, TXA, TXA (comencem amb la cama dreta).
- COMPÀS 127 repetim la coreografia de “tot el que jo puc fer per tu.”
- COMPÀS 129 i fins al final del COMPÀS 138 moviment de TXA, TXA, TXA (comencem amb la cama dreta).
- COMPÀS 147 pugem lentament els dos braços estirats en posició de V fins a dalt de tot amb el gest de victòria. Ens quedem en aquesta posició fins al final del COMPÀS 151.
- En l’acord del COMPÀS 152 canviem la posició, ens posem de perfil, baixem els braços amb els punys tancats i aixequem la cama dreta (gest de celebració).
- Després ens traiem la màscara i la deixem al terra.

## **06. CORRE, SALTA.**

- COREOGRAFIA: la primera vegada que la faig la frase coreogràfica giro el tors a la dreta, la segona giro el tors a l’esquerra.  
 “corre” doblego genolls.  
 “salta” estiro genolls  
 “mira” doblego genolls.  
 “puja” estiro genolls.  
 “torna” doblego genolls.  
 “baixa” giro tors al costat sense estirar genolls.  
 “gira” torno el tors al centre sense estirar genolls.  
 “busca” estiro genolls.

IMPORTANT: només faig la coreografia quan canto i sempre començo el gir de tors a la dreta.

- COMPÀS 5 inicia la coreografia el COR 1 i 2 fins el COMPÀS 8.
- COMPÀS 7 inicia la coreografia el COR 3 i 4 fins el COMPÀS 8.
- COMPÀS 13 inicia la coreografia el COR 1 i 2 fins el COMPÀS 16.
- COMPÀS 14 inicia la coreografia el COR 3 i 4 fins el COMPÀS 16.
- COMPÀS 19 moviment de MARXA fins el COMPÀS 30. Cames semi-flexionades (petit rebot) i moviment dels braços (doblegats) amb les mans tancades (punys). Imatge de córrer o caminar.
- COMPÀS 31 aixequem els braços enlaire (forma de V) amb les mans obertes quan cantem "Jugant".
- COMPÀS 32 i 33 baixem els braços per davant del cos.
- COMPÀS 36 el COR 1 reprèn la MARXA fins el final del COMPÀS 62.
- COMPÀS 40 el COR 2 reprèn la MARXA fins el final del COMPÀS 62.
- COMPÀS 44 el COR 3 reprèn la MARXA fins el final del COMPÀS 62.
- COMPÀS 48 el COR 4 reprèn la MARXA fins el final del COMPÀS 62.
- COMPÀS 67 inicia la coreografia el COR 1 i 2 fins el COMPÀS 70.
- COMPÀS 69 inicia la coreografia el COR 3 i 4 fins el COMPÀS 70.
- COMPÀS 75 inicia la coreografia el COR 1 i 2 fins el COMPÀS 77.
- COMPÀS 76 inicia la coreografia el COR 3 i 4 fins el COMPÀS 77.
- COMPÀS 78 - TOTS ELS CORS dobleguem genolls quan cantem "vine i", i estirem genolls quan cantem "juga".
- COMPÀS 81 quan cantem "ja!" posició final de LLAMP. El braç dret estirat i l'esquerra doblegat amb els palmells de les mans mirant el terra, girem el cap i mirem la nostra mà dreta.

## 07. LA MÚSICA.

- COMPÀS 37 construïm la imatge de portar una motxilla. Mantenim la posició de braços fins el final del compàs 47.
- ALEGRE A LA IRLANDESA, COMPÀS 40 COR 1 i 2 inicien petit moviment de caminar, en el TERCER TEMPS DEL COMPÀS s'afegeixen COR 3 i 4 fins el final del compàs 47.
- ALEGRE A LA MOZART, COMPÀS 48 desfem la posició de motxilla i caminar.
- Del COMPÀS 50 al final del COMPÀS 57 moviment de dirigir una orquestra o coral.
- ROCK & ROLL, Del COMPÀS 58 fins el final del COMPÀS 69 toquem una guitarra elèctrica.
- AIRE ORIENTAL, COMPÀS 70 salutació oriental (mans juntes davant el pit, colzes enlaire) fins el final del COMPÀS 78.
- TANGO, COMPÀS 79 construïm la posició de tango (la mà dreta aixecada a l'alçada del cap i l'esquerra davant el pit) i iniciem moviment de rotació/gir del tors cap a la dreta. Fem el moviment fins el final del COMPÀS 94.
- CANT AFRICÀ, del COMPÀS 95 fins el final del COMPÀS 98 fem el moviment de pujar i baixar les mans enlaire per sobre del cap doblegant els colzes.

- HIP HOP, del COMPÀS 99 fins el final del COMPÀS 102 moviment de rap amb les mans (dibuixant semicercles de fora el cos cap a dins) col·loquem el cos una mica inclinat enrera.
- SARDANA, del COMPÀS 103 fins el final del 106. Ens agafem de les mans amb les persones que tinguem al costat i marquem amb les mans els tres primers temps amb tres cops endavant.
- COMPÀS 107 baixem els braços.
- COMPÀS 150 pugem els braços amb les mans obertes.
- COMPÀS 152 quan cantem “mà” fem tremolar les mans fins que s’acaba la música, final del compàs 153. Ens quedem amb els braços enlaire fins que el director musical ens avisi.

#### **08. LA PLUJA.** (Llums led).

- COREOGRAFIA: amb les llums a cada mà (amagades amb el puny tancat) pugem mà dreta (alçada del cap), obrim (mostrant la llum) i baixem lentament fins la cintura on tanquem la mà. Repetim amb la mà esquerra exactament el mateix.
- COMPÀS 13 el COR 3-4 inicia la coreografia amb el “Plim”, fins el final del COMPÀS 28.
- COMPÀS 14 el COR 1-2 inicia la coreografia amb el “Plom”, fins el final del COMPÀS 28.
- A partir del COMPÀS 29 mantenim els llums led dins les mans tancades (punys) al costat del cos.
- Repetim la coreografia en el COMPÀS 52 el COR 3-4 i el COMPÀS 53 el COR 1-2, fins el final del COMPÀS 67.
- COMPÀS 144 mirem al cel i mostrem les mans al cel (alçada del pit), fins el final de la música.
- Quan s’acaba la música tanquem punys i seiem. Després tanquem i guardem les llums.

#### **09. QUÈ FAIG?**

DIVIDIM LA CLASSE AMB TRES GRUPS I CADA GRUP FA UNA ACCIÓ DIFERENT

- **GRUP 1** (drets de cara a públic): PICA PARET + ESTÀTUA. Del COMPÀS 2 al 4 piquem a les cames amb les mans a cada paraula “Un-dos-tres!-Pica-paret!-Un-dos-tres!” (8 vegades) i ens girem per mirar darrera i quedar-nos quiets.
- **GRUP 2** (asseguts i amb parelles parlant): BLA, BLA, BLA + ESTÀTUA. Del COMPÀS 2 al 4 parlen i després de “tres!” gir i estàtua de cara al públic.
- **GRUP 3** (asseguts i amb parelles de perfil): PEDRA, PAPER, TISORA + ESTÀTUA. Del COMPÀS 2 al 4 juguen a pedra, paper, tisora seguin el ritme de les paraules. Al final després del “tres” del compàs 4 es queden estàtua mantenint la posició del joc.
- En el COMPÀS 8 el GRUP 1 s’asseuen.
- COMPÀS 43 COR 2 i 3 riu i parla sonorament i amb innocència.
- COMPÀS 87 COR 2 i 3 riu suau i entranyable.

## 10. ADEU.

- ANACRUSA del COMPÀS 24 fem el gest d'adéu aixecant la mà dreta.
- COMPÀS 25 baixem la mà.
- COMPÀS 30 quan la Gina diu: "Mireu: Per fi ve en Marcel..." el cor fa gestos de celebració, es poden abraçar entre ells, xocar-la... l'acció s'acaba en el COMPÀS 34.

## 11. FINAL. (Nombres 1 i 0).

- COMPÀS 19 ens aixequem per cantar "Un món que es deixa..." amb els nombres 1 i 0 al costat del cos.
- Del COMPÀS 31 al final del COMPÀS 34 fem la coreografia de "Corre, salta". Dues vegades, la primera vegada girem a la dreta, la segona a l'esquerra.
- Del COMPÀS 35 al final del COMPÀS 38, moviment de flexionar les cames i estirar.  
En el "Cor-" doblego genolls i en el "-re" estiro genolls.  
En el "Sal-" doblego genolls i en el "-ta!" estiro genolls.  
En el "Mi-" doblego genolls i en el "-ra" estiro genolls.  
En el "Pu-" doblego genolls i en el "-ja" estiro genolls.  
En el "Tor-" doblego genolls i en el "-na" estiro genolls.  
En el "Bai-" doblego genolls i en el "-xa" estiro genolls.  
En el "Gi-" doblego genolls i en el "-ra" estiro genolls.  
En el "Bus-" doblego genolls i en el "-ca" estiro genolls.
- COMPÀS 39 el COR 1 repeteix la coreografia de "Corre, salta" fins el final del COMPÀS 42.
- COMPÀS 39 el COR 2 repeteix el moviment de flexionar les cames i estirar fins el final COMPÀS 42.
- COMPÀS 40 el COR 3 fa la coreografia de "Corre, salta" fins el final del COMPÀS 42. (Atenció no es fa la coreografia sencera).
- COMPÀS 41 el COR 4 fa la coreografia de "Corre, salta" fins el final del COMPÀS 42. (Atenció no es fa la coreografia sencera).
- Del COMPÀS 63 al final del COMPÀS 66 fem la coreografia de "Corre, salta". Dues vegades, la primera vegada girem a la dreta, la segona a l'esquerra.
- Del COMPÀS 67 al final del COMPÀS 70, moviment de flexionar les cames i estirar.
- COMPÀS 71 el COR 1 repeteix la coreografia de "Corre, salta" fins el final del COMPÀS 74.
- COMPÀS 71 el COR 2 repeteix el moviment de flexionar les cames i estirar fins el final COMPÀS 74.
- COMPÀS 72 el COR 3 fa la coreografia de "Corre, salta" fins el final del COMPÀS 74. (Atenció no es fa la coreografia sencera).
- COMPÀS 73 el COR 4 fa la coreografia de "Corre, salta" fins el final del COMPÀS 74. (Atenció no es fa la coreografia sencera).
- COMPÀS 95 comencem a aixecar el braços amb els nombres 1 i 0.
- COMPÀS 96 els nombres 1 i 0 a l'alçada del pit.
- COMPÀS 97 els nombres 1 i 0 per sobre del cap.
- FINAL DEL COMPÀS 102 FOSC. Ens quedem amb els braços aixecats fins que el director musical ens avisi.