

# MOVE-Song

Bilder vom Auftritt bei der Integra

## Intro



*Alle MOVErinnen sitzen im Rollstuhl, im Pacer, am Sitz des Rollators, stehen im mobilen Stehständer und beugen den Oberkörper weit nach vorne!  
Eine MOVE-Trainerin weckt die MOVErinnen der Reihe nach auf, indem sie ihnen über den Rücken streicht. Die MOVErinnen setzen sich dann gerade hin und schauen nach vorne zum Publikum!*

## 1. Strophe



Lying in my bed, waiting for someone to lift me out –

*(Hände falten und Kopf seitlich darauflegen – S schlafen imitieren)*

NOW

*Bei NOW immer beide Hände weit über den Kopf strecken*



Sitting in my chair, waiting for you to push me about – NOW

*(Mit dem Rollstuhl / dem Rollator im Rhythmus hin und her wackeln)*



I'd like to do it, all by myself

*(Mit beiden Händen auf sich selbst zeigen)*

To make my choices, all by myself

*(Rechten und linken Arm ausstrecken)*



Although I'm trapped in this body,

*(Arme vor der Brust überkreuzen)*

I don't need no help from nobody

*(Arme nach vorne weg strecken - Hände in Abwehrhaltung)*



Refrain:



MOVE - Mobility - I want to use my body - Like I ought to do  
 MOVE is a chance to do - Whatever it is, that I wanna do.

*(Arme über den Kopf strecken und im Rhythmus zur Musik bewegen)*

## 2. Strophe



I know there's a way - all I have to do is set my goals - **NOW**

*(Die Hand an den Kopf legen, und dann nach oben weghalten (soll zeigen, dass man eine Idee hat))*

But I'd like you to - help me –  
cause I'm going to achieve it – **NOW**

*(Einen Arm nach vorne strecken und mit dem Zeigefinger nach vorne zeigen – dann auf sich selbst zeigen (Ich brauch dich dazu, um meine Ziele zu erreichen))*



It won't be easy / that much I know

*(Die Hand hin und her bewegen (für es wird schwierig))*

But I'm gonna do it / even if it's slow  
*(Mit der Hand den Schweiß von der Stirn wischen.  
Zuerst mit der linken, dann mit der rechter Hand)*



Although I'm trapped in this body, I don't need no help from nobody

*(Arme vor der Brust überkreuzen – Arme nach vorne weg strecken –  
Hände in Abwehrhaltung)*

Refrain:



MOVE - Mobility - I want to use my body - Like I ought to do  
MOVE is a chance to do - Whatever it is, that I wanna do.  
*(Arme über den Kopf strecken und im Rhythmus zur Musik bewegen)*

Get off your chair / Stand on your feet

Tell your body and your soul to meet

*(Die MOVErInnen stehen mit oder ohne Hilfe auf und bleiben stehen)*



MOVE - Mobility - I want to use my body - Like I ought to do  
MOVE is a chance to do - Whatever it is, that I wanna do.

*(Die MOVErInnen gehen so weit wie möglich nach vorne – bleiben dann stehen)*

*Alle stehen, wenn möglich, heben die Hände über den Kopf und bewegen sie bis zum Schluss im Rhythmus hin und her!*

*Viel Spaß beim Mitmachen!*

