

Schweizerischer Turnverband
Fédération suisse de gymnastique
Federazione svizzera di ginnastica



25.01.2026

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
------------	-------	---------------------------	------	--	--	------------------------------------

[illegible]

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

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

Teil 4	Time	I = 1x8	Beschreibung Silver	Beschreibung Color
Growing Up Lordinium	07:03	IIII	<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 über li Schulter 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	IIII 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 --> bei 9 Personen pro Tuch auf 1,3,5,7,1,3,5,7 Tuch greifen und marschieren. Person li beginnt, dann immer abwechselnd re/li</p> <p>Person mit Tuch behält Gymbag in anderer Hand (ev. zusammenfalten)</p> <p>1 Arm beim Marschieren mitschwnigen (gestreckt)</p> <p>(evtl. Schlangenlinien oder Zickzack)</p>	<p>4x8 in neue Aufstellung joggen (Linien) Fächer re vom Körper vor und zurück schwingen</p>
	07:32	IIII Violine	<p>1-8 in >< gehen, Tuch nur mit einer Hand halten</p> <p>1-4 Tuch hoch strecken 5-8 Tuch auf Hüfthöhe</p> <p>1-8 zurück in Ausgangsposition 1-4 Tuch hoch strecken</p>	<p>Aufstellung à 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>5-8 Tuch auf Hüfthöhe --> alle Personen auf eine Seite wechseln, Tuch mit re Hand halten (! es müssen nicht alle Personen Seite wechseln!)</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	<p>4x8 Colors einkreisen</p> <p>Weitergehen im Kreis, wenn früher fertig</p>	<p>4x8 in neue Aufstellung gehen/joggen --> Kreis --> Silver kreist Color ein Fächer Spirale à Drehrichtung der Spirale immer wieder wechseln</p>
08:00	II Percussion	<p>1-8 Tuch «wedeln», auf Brusthöhe 1-8 Tuch «wedeln» & ablegen</p>	<p>2x8 in Kreisrichtung gehen</p> <p>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 (über li Schulter), über Tuch gehen, Gymbag mit beiden Händen fassen</p> <p>1-4 V-Step mit re, Gymbag re-li oben, re-li unten 5-8 Ausfallschritt nach re & liegende 8</p> <p>1x8 wiederholen</p> <p>1-3 Beine geschlossen & Gymbag hochstrecken</p>	<p>Nach aussen drehen 2x8 offener Fächer oben „wedeln“</p> <p>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 rw in Kreis 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>1-4 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</p> <p>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</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>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 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 "fuchteln" und im Kreis um Colors gehen,	In Kreis hinein gehen und offenen Fächer vor Kopf „wedeln“
	08:41	III	<p>1-8 rw in Kreis 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>

				1,2 Ausfallschritt rw mit re (in Kreismitte), Fächer gegen Kreismitte hoch ziehen 3,4 zurück & Fächer tiefziehen 5,6 Ausfallschritt vw mit re Bein, Fächer gerade hochziehen 7,8 re Bein zu li schliessen, Fächer tiefziehen, Blick nach aussen
	08:55	III I(3)	Tuch nehmen und in neue Aufstellung gehen – <i>noch offen</i> –	In neue Aufstellung gehen – <i>noch offen</i> -

[illegible]

[illegible]