



## So machst Du bei der Aktion mit dem Tanzvideo mit!

Eine der besten Möglichkeiten, um den Winter- und Coronablues abzuschütteln: Tanzen und Spaß haben! Und das geht so:

- Das Lied heißt "Back on your feet" und ist von Kimberose. Du kannst es Dir [hier auf YouTube anschauen \(klick!\)](#). Und ja: wir haben die Erlaubnis der Künstlerin, das Lied für diese Kampagne zu verwenden.
- Das Tutorial, also die [Choreographie, die Ihr dazu einstudiert, findet Ihr hier \(klick!\)](#). Es sind insgesamt 6 Tanzschritte, die auf französisch und englisch erklärt und detailliert gezeigt werden, und es macht echt gute Laune! (auch, wenn ihr gerade keinen so Beatles-mäßigen Zebrastreifen vor der Haustür habt;-))
- Wenn Ihr so weit seid, nehmt Ihr Euch **in beliebiger Länge** auf. Wenn eine Abfolge zu schwierig für Euch ist, dann laßt sie aus und tanzt die anderen Schritte.
- Bitte nehmt es im **Querformat, möglichst gut sichtbar/ ausgeleuchtet**, auf.
- Schön ist es, wenn Ihr **oben hell und unten dunkel gekleidet** seid.
- Wichtig sind natürlich: **die unterschiedlichen Socken!** Tragt sie sichtbar im Video!
- Mit mehreren (Corona-konform) macht es noch mehr Spaß!
- **Du lädst das Video [unter diesem Link hoch \(klick!\)](#)**
- Dort findest Du auch Eure **Einverständniserklärung, die Du bitte dort ausgefüllt auch hochlädst.** („Authorization“).
- **Was passiert mit dem Video?**
  - 1) Wenn Du es bis zum 08. März hochlädst, wird es mit Videos aus den anderen Ländern zu einem Gesamtvideo geschnitten, das in der Woche vor dem 21.03. breit verteilt wird.
  - 2) Du kannst es idealerweise ab ca. Mitte März selber auf Social Media, auf Deiner Website, per WhatsApp... teilen. Damit es von Vielen gefunden wird: mit dem Hashtag **#eufortrisomy21**

Das klingt jetzt vielleicht aufwändiger, als es ist. **Im Kern ist es: Tanzschritte üben, aufnehmen, hochladen:-)** Und einige von uns sind ja auch schon geübt im Aufnehmen von Tanzvideos.

Wenn noch Fragen sind, schreibe uns an [eufortrisomy21@downsyndromkongress.de](mailto:eufortrisomy21@downsyndromkongress.de) – Viel Spaß, wir freuen uns auf die vielen bunten Videos!

