

INTRO: I raise my arms to the sky On my knees I pray, I'm not afraid anymore I will walk through that door	stehen oder frei bewegen
BREAK: Walk, dance, rise Walk, dance, rise	8x march 4 Arme U nach unten 2 Arme U nach oben 2 Arme Rise Zeigefinger 8x march WDH
STROPHE: I can see a world where we all live Safe and free from all oppression No more rape or incest, or abuse Women are not a possession	4x Step touch Start immer mit rechts A klap auf 2 2x Grapevine A klap auf 4 4x Step touch vo + rück A schnipp auf 2 – unten und oben 3 Schritte vor + Kick / 3 Schritte rückwärts + Tipp = $\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts
You've never owned me, don't even know me I'm not invisible, I'm simply wonderful I feel my ... I feel alive, I feel so amazing	STROPHE WDH (nochmal 4x8 Zählzeiten)
REFRAIN: I dance cause I love Dance cause I dream Dance cause I've had enough Dance to stop the screams Dance to break the rules Dance to stop the pain Dance to turn it upside down	$\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts, auf die 1 jump nach re und Arme hoch, federn auf die 1 jump nach li und 1 Arme hoch, federn jumps abwechselnd nach re und li WDH (insgesamt 7x)
Its time to break the ... chain, oh yeah	step re raus + re Arm raus / step li raus + li A raus Arme über außen nach oben führen, Fäuste vor dem Körper nach unten führen
BREAK: Rise, Dance Rise, Dance	8x march 4 rechter Arm Zeigefinger 4 Arme U nach oben 8x march 4 rechter Arm Zeigefinger 4 Arme U nach oben
STROPHE: In the middle of this madness, we will I know there is a better world Take your	STROPHE WDH 4x8 Zählzeiten s.o.
This is my body, my body's holy No more excuses, no more abuses We are mothers, we are teachers,...	$\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts Strophe WDH 4x8 Zählzeiten s.o.
REFRAIN: I dance cause I love ... It's time to break the chain, oh yeah Break the Chain, oh yeah	$\frac{1}{4}$ Drehung nach rechts = jumps abwechselnd nach re und li (insgesamt 7x) s.o. step re raus + re Arm raus / step li raus + li A raus Arme über außen nach oben führen, Fäuste vor dem Körper nach unten führen Arme über außen nach oben führen, Fäuste vor dem Körper nach unten führen
INSTRUMENTAL Sister won't you help me, sister won't you rise Dance, rise, Dance, rise	8x8 freies tanzen!
ZWISCHENTEIL: This is my body, my body's holy No more excuses, no more abuses We are mothers, we are teachers, We are beautiful, beautiful creatures	alle in die Hocke im Folgenden stehen alle auf, die sich angesprochen fühlen: Mütter - Lehrerinnen ALLE anderen aufstehen
REFRAIN: I dance cause I love ... Its time to break the ...	jumps abwechselnd nach re und li (insgesamt 7x) - wie oben
REFRAIN: I dance cause I love....	Refrain wird nochmal komplett wiederholt
OUTRO: Break the Chain, oh... One Billion Rising	beide Arme gleichzeitig nach außen – und halten langsam den Zeigefinger mit gestrecktem Arm erheben

A= Arm-Arme // WDH = wiederholen / li = links // re = rechts // s.o. = siehe oben

Eine einfachere Form gibt es als Tanztutorial auf YouTube - und die komplette Choreografie!!!! Fragen? Wende Dich an tanz@tv-markdorf.de