

Mani per tutti... tutti per mano

A.C.R. della Spezia-Sarzana-Brugnato

Testo: G. Boracchia, M. Rovinalti Musica: A. Sammartano Cantante: F. Maccari

...da un'idea dell'équipe dei Ragazzi... i gesti sono stati inventati al Campo 12/13 "In fede, Francesco."

Mani in alto, dove andiamo?
Quante *mani* insieme qui!!!
Ma che storia costruiamo
e la mente vola...
Io non sono quello che ho,
l'ho scoperto e te lo dirò,
è per tutti quello che c'è,
sai perché...

Bella è l'ACR tutti ci unisce,
nessuno che sparisce
Bella è l'ACR **tutti per mano**
saremo un aeroplano
Bella è l'ACR forza ragazzi
saltiamo come pazzi
Bella è l'ACR **mani per tutti**,
la gioia esploderà

Pugni chiusi, stringi i denti,
sei arrabbiato oppure no!!!
Palme in alto, cerchi aiuto
e il mio cuore ti aprirò...
Con le *mani* pace ti do,
nei tuoi occhi la cercherò,
l'amicizia trionferà
e si canterà...

Bella è l'ACR tutti ci unisce,
nessuno che sparisce
Bella è l'ACR **tutti per mano**
saremo un aeroplano
Bella è l'ACR se sorridiamo
il mondo coloriamo
Bella è l'ACR **mani per tutti**,
la gioia esploderà

Io non sono quello che ho,
l'ho scoperto e te lo dirò,
è per tutti quello che c'è,
sai perché...
Con le *mani* pace ti do,
nei tuoi occhi la cercherò,
l'amicizia trionferà
e si canterà...

Bella è l'ACR tutti ci unisce,
nessuno che sparisce
Bella è l'ACR **tutti per mano**
saremo un aeroplano
Bella è l'ACR forza ragazzi
saltiamo come pazzi
Bella è l'ACR **mani per tutti**,
la gioia esploderà...

Mani per tutti... tutti per *mano*

A.C.R. della Spezia-Sarzana-Brugnato

Testo: G. Boracchia, M. Rovinalti Musica: A. Sammartano Cantante: F. Maccari

...da un'idea dell'équipe dei ragazzi... i gesti sono stati inventati al Campo 12/13 "In fede, Francesco."

DO SOL MI- FA DO SOL MI- FA

Mani in alto, dove andiamo? Quante *mani* insieme qui!!!

DO SOL MI- FA DO SOL MI- FA

Ma che storia costruiamo e la mente vola...

DO SOL

Io non sono quello che ho, l'ho scoperto e te lo dirò,

MI- FA SOL

è per tutti quello che c'è, sai perché...

DO SOL FA SOL DO LA- FA SOL

Bella è l'ACR tutti ci unisce, nessuno che sparisce

DO SOL FA SOL DO LA- FA SOL

Bella è l'ACR tutti per *mano* saremo un aeroplano

DO SOL FA SOL DO LA- FA SOL

Bella è l'ACR forza ragazzi saltiamo come pazzi

DO SOL FA SOL DO LA- FA SOL DO

Bella è l'ACR *mani* per tutti, la gioia esploderà

DO SOL MI- FA DO SOL MI- FA

Pugni chiusi, stringi i denti, sei arrabbiato oppure no!!!

DO SOL MI- FA DO SOL MI- FA

Palme in alto, cerchi aiuto e il mio cuore ti aprirò...

DO SOL

Con le *mani* pace ti do, nei tuoi occhi la cercherò,

MI- FA SOL

l'amicizia trionferà e si canterà...

DO SOL FA SOL DO LA- FA SOL

Bella è l'ACR tutti ci unisce, nessuno che sparisce

DO SOL FA SOL DO LA- FA SOL

Bella è l'ACR tutti per *mano* saremo un aeroplano

DO SOL FA SOL DO LA- FA SOL

Bella è l'ACR se sorridiamo il mondo coloriamo

DO SOL FA SOL DO LA- FA SOL DO

Bella è l'ACR *mani* per tutti la gioia esploderà

DO SOL

Io non sono quello che ho, l'ho scoperto e te lo dirò,

MI- FA SOL

è per tutti quello che c'è, sai perché...

DO SOL

Con le *mani* pace ti do, nei tuoi occhi la cercherò,

MI- FA SOL

l'amicizia trionferà e si canterà...

DO SOL FA SOL DO LA- FA SOL

Bella è l'ACR tutti ci unisce, nessuno che sparisce

DO SOL FA SOL DO LA- FA SOL

Bella è l'ACR **tutti per *mano*** saremo un aeroplano

RE LA SOL LA RE SI- SOL LA

Bella è l'ACR forza ragazzi saltiamo come pazzi

RE LA SOL LA RE SI- SOL LA RE

Bella è l'ACR ***mani* per tutti**, la gioia esploderà...

Mani per tutti... tutti per *mano*

A.C.R. della Spezia-Sarzana-Brugnato

Testo: G. Boracchia, M. Rovinalti Musica: A. Sammartano Cantante: F. Maccari

...da un'idea dell'équipe dei Ragazzi... i gesti sono stati inventati al Campo 12/13 "In fede, Francesco."

¹Mani in alto, ²dove andiamo?

³Quante *mani* insieme qui!!!

⁴Ma che storia costruiamo

⁵e la mente vola...

⁶Io non sono quello che ho,

⁷l'ho scoperto e te lo dirò,

⁸è per tutti quello che c'è,

⁹sai perché...

¹⁰Bella è ¹¹l'ACR ¹²tutti ci unisce,

¹³nessuno che sparisce

¹⁴Bella è ¹⁵l'ACR ¹⁶tutti per *mano*

saremo un aeroplano

¹⁷Bella è ¹⁸l'ACR ¹⁹forza ragazzi

²⁰saltiamo come pazzi

²¹Bella è ²²l'ACR ²³*mani per tutti*,

la gioia esploderà

²⁴Pugni chiusi, ²⁵stringi i denti,

sei arrabbiato oppure no!!!

²⁶Palme in alto, cerchi aiuto

e il mio cuore ti aprirà...

²⁷Con le *mani* pace ti do,

²⁸nei tuoi occhi la cercherò,

²⁹l'amicizia trionferà

e si canterà...

Cominciare girati battendo le mani per due giri di musica [(DO SOL MI - FA) *2] senza parole.

1. Mettere le mani in posizione di arresto.

2. Guardare l'orizzonte con una mano sulla fronte.

3. Fare un passo in avanti agitando le mani in alto ed un passo indietro agitando le mani in basso; poi, agitare le mani in alto sul posto.

4. Mettere le mani una sopra l'altra come nell'atto di costruire un muro.

5. Mettere le mani sulla nuca e poi farle roteare allontanandole dalla testa.

6. Stendere le braccia in avanti con i pugni chiusi, portarle al petto come nell'atto di remare e portarle nuovamente in avanti con le palme aperte verso l'alto.

7. Indicarsi con il pollice e poi indicare gli altri con l'indice.

8. Distendere le braccia all'altezza del petto, mettere la mano destra sulla sinistra, entrambe a palme in alto, e allargare le braccia.

9. Scuotere il dito indice come per insegnare qualcosa.

10. Portare il piede destro in avanti, scuotere la mano come per far scendere il termometro.

11. Stendere le braccia in avanti con gl'indici che fanno su e giù indicando tutti.

12. Mettere le braccia sulle spalle dei vicini e andare in avanti.

13. Lasciarsi, girarsi e tornare indietro come per sparire...

14. Indicarsi con entrambe le mani e poi metterle come quando il Sacerdote recita il Padre Nostro.

15. Stendere le braccia in avanti con gl'indici che fanno su e giù indicando tutti.

16. Tenersi per mano e, con le mani ancora unite, fare l'aeroplano.

17. Portare il piede destro in avanti, scuotere la mano come per far scendere il termometro.

18. Stendere le braccia in avanti con gl'indici che fanno su e giù indicando tutti.

19. Saltare verso destra e fare il segno del forzuto e lo stesso verso sinistra.

20. Saltare con le mani sulla nuca ondeggiando.

21. Indicarsi con entrambe le mani e poi metterle come quando il Sacerdote recita il Padre Nostro.

22. Stendere le braccia in avanti con gl'indici che fanno su e giù indicando tutti.

23. Andare in avanti tenendosi per mano e poi lasciarsi lanciando le braccia in alto e tornando indietro a gambero.

¹⁰Bella è ¹¹l'ACR ¹²tutti ci unisce,
¹³nessuno che sparisce
¹⁴Bella è ¹⁵l'ACR ¹⁶**tutti per *mano***
saremo un aeroplano
¹⁷Bella è ¹⁸l'ACR ³⁰se sorridiamo
il mondo ³¹coloriamo
²¹Bella è ²²l'ACR ²³***mani per tutti,***
la gioia esploderà

⁶Io non sono quello che ho,
⁷l'ho scoperto e te lo dirò,
⁸è per tutti quello che c'è,
⁹sai perché...
²⁷Con le *mani* pace ti do,
²⁸nei tuoi occhi la cercherò,
²⁹l'amicizia trionferà
e si canterà...

¹⁰Bella è ¹¹l'ACR ¹²tutti ci unisce,
¹³nessuno che sparisce
¹⁴Bella è ¹⁵l'ACR ¹⁶**tutti per *mano***
saremo un aeroplano
¹⁷Bella è ¹⁸l'ACR ¹⁹forza ragazzi
²⁰saltiamo come pazzi
²¹Bella è ²²l'ACR ²³***mani per tutti,***
la gioia esploderà...

24. Alzare le braccia in alto afferrando, con la mano destra, il polso della mano sinistra chiusa a pugno.
25. Mantenendo questa posizione ruotare di $\frac{1}{4}$ saltando verso destra, ruotare di un altro quarto e poi completare il giro ritornando nella posizione iniziale e stendendo le braccia verso il basso.
26. Mettere le mani stese con le palme verso l'alto come per chiedere qualcosa, portarle al petto incrociandole ed allargarle nuovamente come per offrire il proprio cuore a tutti.
27. Incrociare le braccia prendendo le mani dei vicini e scambiandosi il segno di pace.
28. Continuare come prima scambiandosi anche degli sguardi.
29. Dare un'ancata al vicino, buttarsi giù e tornare su saltando con le mani in alto.
30. Partire dal basso facendo un semicerchio con gli indici (sorriso) e, dopo una breve pausa, completare il cerchio (mondo).
31. Buttarsi giù ancheggiando e facendo delle piccole esplosioni con le mani.