Stuhltanz

14 Tanzbewegungen im Sitzen mit Bildern. Ein Lied.

Wakeout

Nimm einen stabilen Stuhl ohne Rollen, Füße flach auf den Boden. Beweg dich so groß oder so klein, wie du magst, und atme weiter. Hör auf, wenn etwas wehtut oder dir schwindelig wird.



Spür den Beat

Hände auf die Knie. Im Takt wippen.

2 × 8 Zählzeiten



Schultertanz

Schultern im Takt wippen lassen.

2 × 8 Zählzeiten



Kopfschwingen

Kopf sanft von Seite zu Seite neigen.

2 × 8 Zählzeiten



Stampfen nach vorn

Am Sitz festhalten. Füße abwechselnd vorn auftippen.

2 × 8 Zählzeiten



Knie-Shimmy

Beide Knie nach links und rechts schwingen, Arme locker.

2 × 8 Zählzeiten



Cha-Cha-Cha

Ellbogen vor dir gebeugt. Arme links und rechts: eins, zwei, Cha-Cha-Cha.

2 × 8 Zählzeiten



Ententanz

Hände an die Brust. Mit den Ellbogen flattern wie mit Flügeln.

2 × 8 Zählzeiten



Komm her und tanz

Mit einer Hand heranwinken, dann mit der anderen, als riefst du jemanden zu dir.

2 × 8 Zählzeiten



Ellbogenwellen

Eine Welle durch die Arme schicken, von einem Ellbogen zum anderen.

2 × 8 Zählzeiten



Siegerfaust links

Linke Faust acht Zählzeiten lang in die Luft stoßen. Dann die rechte.

2 × 8 Zählzeiten



Boxen in den Himmel

Fäuste abwechselnd hoch zur Decke.

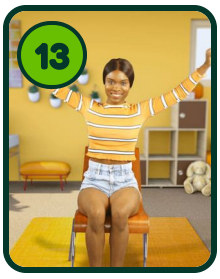
2 × 8 Zählzeiten



Dach hochstemmen

Handflächen hoch. Mit beiden Händen die Decke wegdrücken.

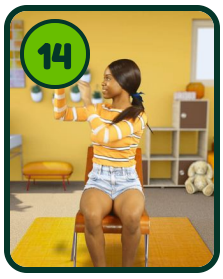
2 × 8 Zählzeiten



Scheibenwischer

Beide Arme hoch. Links und rechts schwenken wie Scheibenwischer.

2 × 8 Zählzeiten



Streusel

Hände hoch. Mit den Fingern zappeln und dich von Seite zu Seite drehen.

2 × 8 Zählzeiten

Alle Übungen im Video:

wakeout.app/de/uebungen/aktive-pause-buero-stuhltanz-uebungen

Deine Stuhltanz-Choreografie

Jede Bewegung zweimal acht Zählzeiten, der Reihe nach. Zwei Durchgänge sind etwa ein Lied.

Kurzes Lied? Die Version mit 8 Bewegungen:

1. Spür den Beat
2. Schultertanz
4. Stampfen nach vorn
6. Cha-Cha-Cha
7. Ententanz
11. Boxen in den Himmel
12. Dach hochstemmen
13. Scheibenwischer