Baile en la silla

14 pasos de baile sentado con imágenes. Una canción.

Wakeout

Usa una silla firme sin ruedas, pies planos. Hazlo tan grande o tan pequeño como quieras y sigue respirando. Para si algo duele o te mareas.



Siente el ritmo

Manos en las rodillas. Rebota al ritmo.

2 × 8 tiempos



Baile de hombros

Mueve los hombros al ritmo.

2 × 8 tiempos



Vaivén de cabeza

Inclina la cabeza suave de lado a lado.

2 × 8 tiempos



Pisotones al frente

Agarra el asiento. Pisa con un pie y el otro.

2 × 8 tiempos



Shimmy de rodillas

Rodillas a cada lado, brazos sueltos.

2 × 8 tiempos



Chachachá

Codos doblados al frente. Brazos a los lados: un, dos, cha-cha-chá.

2 × 8 tiempos



Baile del pollito

Manos al pecho. Aletea con los codos como alas.

2 × 8 tiempos



Ven aquí y baila

Llama con una mano y luego con la otra, como invitando a un amigo.

2 × 8 tiempos



Olas con los codos

Haz una ola con los brazos, de un codo al otro.

2 × 8 tiempos



Puño arriba, mano izquierda

Puño izquierdo arriba durante ocho tiempos. Luego el derecho.

2 × 8 tiempos



Puñetazos al cielo

Golpea hacia el techo, un brazo a la vez.

2 × 8 tiempos



Levanta el techo

Palmas arriba. Empuja el techo.

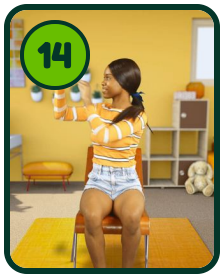
2 × 8 tiempos



Limpiaparabrisas

Brazos arriba. Muévelos a los lados como limpiaparabrisas.

2 × 8 tiempos



Chispitas

Manos arriba. Mueve los dedos mientras giras de lado a lado.

2 × 8 tiempos

Mira cada movimiento en video:

wakeout.app/es/ejercicios/pausas-activas-divertidas-en-el-trabajo

Tu coreografía de baile en silla

Haz cada paso durante dos cuentas de ocho, en orden. Dos vueltas completas son más o menos una canción.

¿Canción corta? La versión de 8 pasos:

1. Siente el ritmo
2. Baile de hombros
4. Pisotones al frente
6. Chachachá
7. Baile del pollito
11. Puñetazos al cielo
12. Levanta el techo
13. Limpiaparabrisas