Danse sur chaise

14 mouvements de danse assise avec images. Une chanson.

Wakeout

Chaise solide sans roulettes, pieds à plat. Fais grand ou petit, comme tu veux, et respire. Arrête si quelque chose fait mal ou si la tête tourne.



Ressens le rythme

Mains sur les genoux.
Rebondis en rythme.

2 × 8 temps



Danse d'épaules

Fais rebondir tes épaules en rythme.

2 × 8 temps



Balancements de tête

Penche doucement la tête d'un côté à l'autre.

2 × 8 temps



Pas frappés devant

Tiens l'assise. Tape un pied, puis l'autre.

2 × 8 temps



Shimmy des genoux

Balance les deux genoux à gauche et à droite, bras relâchés.

2 × 8 temps



Le Cha Cha

Coudes pliés devant toi. Bras à gauche, à droite : un, deux, cha-cha-cha.

2 × 8 temps



Danse des canards

Mains près de la poitrine.
Bats des coudes comme des ailes.

2 × 8 temps



Viens danser avec moi

Fais signe d'une main vers toi, puis de l'autre, comme pour appeler quelqu'un.

2 × 8 temps



Vagues des coudes

Fais passer une vague dans tes bras, d'un coude à l'autre.

2 × 8 temps



Poing levé, main gauche

Lève le poing gauche en rythme pendant huit temps. Puis le droit.

2 × 8 temps



Coups de poing vers le ciel

Un poing vers le plafond, puis l'autre.

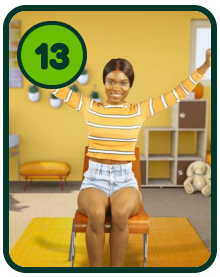
2 × 8 temps



Pousse le plafond

Paumes en haut, pousse le plafond des deux mains.

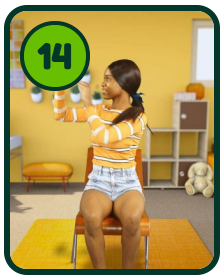
2 × 8 temps



Essui-glaces

Les deux bras en l'air. Balance-les à gauche et à droite comme des essuie-glaces.

2 × 8 temps



Paillettes

Mains en l'air. Agite les doigts en tournant d'un côté à l'autre.

2 × 8 temps

Tous les mouvements en vidéo :

wakeout.app/fr/exercices/pause-active-travail-danse-sur-chaise

Ta chorégraphie de danse sur chaise

Chaque mouvement pendant deux fois huit temps, dans l'ordre. Deux tours, c'est à peu près une chanson.

Chanson courte ? La version en 8 mouvements :

1. Ressens le rythme
2. Danse d'épaules
4. Pas frappés devant
6. Le Cha Cha
7. Danse des canards
11. Coups de poing vers le ciel
12. Pousse le plafond
13. Essui-glaces