Ballo sulla sedia

14 mosse di ballo da seduti con le figure. Una canzone.

Wakeout

Usa una sedia stabile senza ruote, piedi a terra. Fai le mosse grandi o piccole come preferisci e continua a respirare. Fermati se senti dolore o ti gira la testa.



Senti il ritmo

Mani sulle ginocchia. Molleggia a tempo.

2 × 8 tempi



Ballo delle spalle

Fai ballare le spalle a tempo.

2 × 8 tempi



Oscillazioni della testa

Inclina piano la testa di qua e di là.

2 × 8 tempi



Pestoni in avanti

Tieni il sedile. Pesta un piede, poi l'altro.

2 × 8 tempi



Shimmy di ginocchia

Ginocchia di qua e di là, braccia morbide.

2 × 8 tempi



Il cha cha cha

Gomiti piegati davanti. Braccia di qua e di là: un, due, cha cha cha.

2 × 8 tempi



Ballo del qua qua

Mani al petto. Sbatti i gomiti come ali.

2 × 8 tempi



Vieni a ballare

Chiama con una mano, poi con l'altra, come per invitare un amico.

2 × 8 tempi



Onde con i gomiti

Fai un'onda con le braccia, da un gomito all'altro.

2 × 8 tempi



Esulta col pugno, mano sinistra

Pugno sinistro in aria per otto tempi. Poi il destro.

2 × 8 tempi



Pugni verso il cielo

Pugni verso il soffitto, un braccio alla volta.

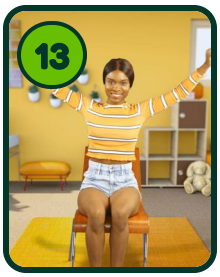
2 × 8 tempi



Spingi il soffitto

Palmi in su. Spingi il soffitto.

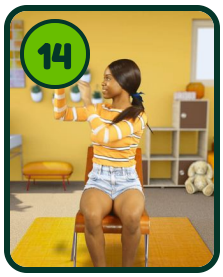
2 × 8 tempi



Tergicristalli

Braccia in alto. Falle oscillare come tergicristalli.

2 × 8 tempi



Spruzzatine

Mani in alto. Muovi le dita mentre giri di qua e di là.

2 × 8 tempi

Guarda ogni mossa in video:

wakeout.app/it/esercizi/esercizi-pausa-lavoro-balli-da-seduti

La tua coreografia di ballo sulla sedia

Fai ogni mossa per due volte otto tempi, in ordine. Due giri completi fanno circa una canzone.

Canzone corta? La versione da 8 mosse:

1. Senti il ritmo
2. Ballo delle spalle
4. Pestoni in avanti
6. Il cha cha cha
7. Ballo del qua qua
11. Pugni verso il cielo
12. Spingi il soffitto
13. Tergicristalli