의자 댄스

그림으로 보는 앉아서 추는 댄스 동작 14가지. 노래 한 곡.

Wakeout

바퀴 없는 튼튼한 의자에 앉아 발을 바닥에 평평하게 두세요. 동작은 크게 해도 작게 해도 좋아요. 숨은 계속 쉬세요. 아프거나 어지러우면 멈추세요.



비트 느끼기

손은 무릎에. 박자에 맞춰 몸을 들썩여요.

2 × 8카운트



어깨 춤

박자에 맞춰 어깨를 들썩여요.

2 × 8카운트



헤드 스윙

고개를 좌우로 부드럽게 기울여요.

2 × 8카운트



앞으로 발 구르기

의자를 잡고, 발을 번갈아 앞으로 톡.

2 × 8카운트



무릎 흔들기

두 무릎을 좌우로 흔들어요. 팔은 편하게.

2 × 8카운트



차차

팔꿈치를 굽혀 앞에. 팔을 좌우로, 하나, 둘, 차차차.

2 × 8카운트



닭 춤

손은 가슴 가까이. 팔꿈치를 날개처럼 파닥여요.

2 × 8카운트



이리 와서 춤추기
친구를 부르듯 한 손씩 번갈아 손짓해요.

2 × 8카운트



팔꿈치 파도
한쪽 팔꿈치에서 반대쪽까지 팔로 물결을 보내요.

2 × 8카운트



왼손 주먹 펌프
왼 주먹을 8카운트 동안 위로 흔들어요. 다음은 오른쪽.

2 × 8카운트



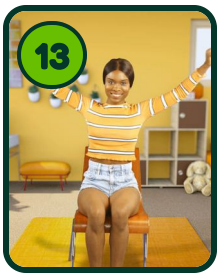
스카이 펀치
주먹을 번갈아 천장으로 뻗어요.

2 × 8카운트



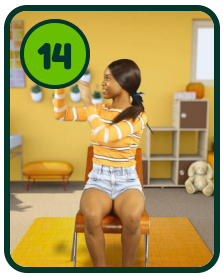
천장 밀어 올리기
손바닥은 위로. 두 손으로 천장을 밀어요.

2 × 8카운트



와이퍼
두 팔을 올려 와이퍼처럼 좌우로 흔들어요.

2 × 8카운트



가루 뿌리기
손은 높이. 손가락을 꼼지락대며 몸을 좌우로 돌려요.

2 × 8카운트

모든 동작을 영상으로 보기:

wakeout.app/ko/exercises/chair-dancing-desk-break-fun

나의 의자 댄스 안무

동작마다 8카운트를 두 번씩, 순서대로 해요. 두 바퀴 돌면 노래 한 곡쯤이에요.

노래가 짧나요? 8가지 동작 버전:

1. 비트 느끼기
2. 어깨 춤
4. 앞으로 발 구르기
6. 차차
7. 닭 춤
11. 스카이 펀치
12. 천장 밀어 올리기
13. 와이퍼