Dança na Cadeira

14 passos de dança sentada, com figuras. Uma música.

Wakeout

Use uma cadeira firme sem rodinhas, pés no chão. Faça tão grande ou tão pequeno quanto quiser e continue respirando. Pare se algo doer ou se sentir tontura.



Sinta a Batida

Mãos nos joelhos. Balance no ritmo.

2 × 8 tempos



Dança dos Ombros

Balance os ombros no ritmo.

2 × 8 tempos



Balanço de Cabeça

Incline a cabeça de leve para os lados.

2 × 8 tempos



Pisadas para Frente

Segure o assento. Pise com um pé e o outro.

2 × 8 tempos



Rebolado de Joelhos

Joelhos de um lado a outro, braços soltos.

2 × 8 tempos



Cha-Cha-Chá

Cotovelos dobrados à frente. Braços aos lados: um, dois, cha-cha-chá.

2 × 8 tempos



Dança da Galinha

Mãos perto do peito. Bata os cotovelos como asas.

2 × 8 tempos



Vem Cá e Dança

Chame com uma mão, depois com a outra, como quem chama um amigo.

2 × 8 tempos



Ondas de Cotovelo

Faça uma onda com os braços, de um cotovelo ao outro.

2 × 8 tempos



Punho para o Alto: Mão Esquerda

Punho esquerdo para o alto por oito tempos. Depois o direito.

2 × 8 tempos



Socos para o Céu

Soque em direção ao teto, um braço de cada vez.

2 × 8 tempos



Levanta o Teto

Palmas para cima. Empurre o teto.

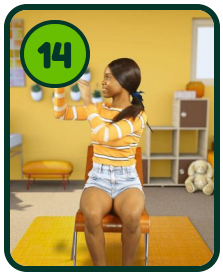
2 × 8 tempos



Limpadores de Para-brisa

Braços no alto. Balance de um lado a outro como limpadores.

2 × 8 tempos



Granulado

Mãos no alto. Mexa os dedos enquanto gira de um lado a outro.

2 × 8 tempos

Veja cada movimento em vídeo:

wakeout.app/pt-br/exercicios/pausa-ativa-danca-na-cadeira

Sua coreografia de dança na cadeira

Faça cada passo por duas contagens de oito, em ordem. Duas voltas completas dão mais ou menos uma música.

Música curta? A versão de 8 passos:

1. Sinta a Batida
2. Dança dos Ombros
4. Pisadas para Frente
6. Cha-Cha-Chá
7. Dança da Galinha
11. Socos para o Céu
12. Levanta o Teto
13. Limpadores de Para-brisa