椅子舞

14个坐着跳的舞蹈动作，附图。一首歌。

Wakeout

用一把不带轮子的结实椅子，双脚平放。动作大一点小一点都随你，保持呼吸。哪里疼或头晕就停下。



感受节拍

手放膝上，跟着节拍弹动。

2 × 8拍



肩膀舞

跟着节拍抖动肩膀。

2 × 8拍



摇头摆脑

头轻轻向左右两边倾。

2 × 8拍



向前跺脚

扶住椅面。一脚往前点地，再换脚。

2 × 8拍



膝盖抖抖

双膝一起左右摆，手臂放松。

2 × 8拍



恰恰舞

手肘弯在身前。手臂左右摆：一、二、恰恰恰。

2 × 8拍



小鸡舞

双手靠近胸口，手肘像翅膀一样扇动。

2 × 8拍



过来一起跳

一只手往自己这边招，再换手，像在叫朋友过来。

2 × 8拍



手肘波浪

让波浪穿过手臂，从一边手肘传到另一边。

2 × 8拍



握拳欢呼（左手）

左拳向上挥八拍，再换右拳。

2 × 8拍



冲天拳

一拳朝天花板打，再换另一拳。

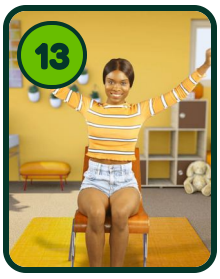
2 × 8拍



举手嗨起来

掌心朝上，双手往天花板推。

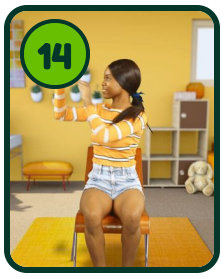
2 × 8拍



雨刷摆摆

双臂举高，像雨刷一样左右摆。

2 × 8拍



撒彩糖

双手举高。一边抖动手指，一边左右转身。

2 × 8拍

每个动作的视频都在这里：

wakeout.app/zh-hans/exercises/chair-dancing-desk-break-fun

你的椅子舞编舞

每个动作跳两个八拍，按顺序来。跳两遍大约是一首歌。

歌比较短？8个动作的版本：

1. 感受节拍
2. 肩膀舞
4. 向前跺脚
6. 恰恰舞
7. 小鸡舞
11. 冲天拳
12. 举手嗨起来
13. 雨刷摆摆