椅子舞

14 個附圖的坐姿舞蹈動作，一首歌的長度。

Wakeout

請用沒有輪子的穩固椅子，雙腳平踩地面。動作要大要小都隨你，記得呼吸。覺得痛或頭暈就停下來。



感受節拍

手放膝上，跟著節拍彈動。

2 × 8 拍



肩膀舞

跟著節拍抖動肩膀。

2 × 8 拍



甩甩頭

頭輕輕往左右兩邊傾。

2 × 8 拍



向前踏步

扶住椅面。一腳往前點地，再換腳。

2 × 8 拍



膝蓋抖抖舞

雙膝一起左右擺，手臂放鬆。

2 × 8 拍



恰恰舞

手肘彎在身前。手臂左右擺：一、二、恰恰恰。

2 × 8 拍



小雞舞

雙手靠近胸口，手肘像翅膀一樣拍動。

2 × 8 拍



過來一起跳

一手往自己這邊招，再換手，像在叫朋友過來。

2 × 8 拍



手肘波浪

讓波浪穿過手臂，從一邊手肘傳到另一邊。

2 × 8 拍



左手握拳揮舞

左拳往上揮八拍，再換右拳。

2 × 8 拍



天空出拳

一拳往天花板打，再換另一拳。

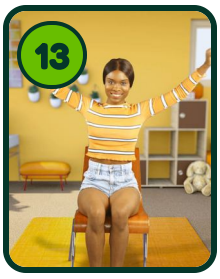
2 × 8 拍



撐起屋頂

掌心朝上，雙手往天花板推。

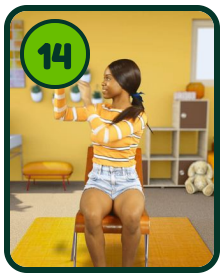
2 × 8 拍



雨刷

雙臂舉高，像雨刷一樣左右擺。

2 × 8 拍



撒糖粉

雙手舉高。一邊抖動手指，一邊左右轉身。

2 × 8 拍

每個動作的影片都在這裡：

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

你的椅子舞編舞

每個動作跳兩個八拍，照順序來。跳兩遍大約是一首歌。

歌比較短？8 個動作的版本：

1. 感受節拍
2. 肩膀舞
4. 向前踏步
6. 恰恰舞
7. 小雞舞
11. 天空出拳
12. 撐起屋頂
13. 雨刷