

SITZTÄNZE

Bewegt wird sich rhythmisch im 4/4 Takt

„Sitztanz 1“

1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag
rechten Fuß auf die Ferse stellen	Fuß wieder ranziehen	rechten Fuß auf die Ferse stellen	Fuß wieder ranziehen
rechts	ran	rechts	ran
linken Fuß auf die Ferse stellen	Fuß wieder ranziehen	linken Fuß auf die Ferse stellen	Fuß wieder ranziehen
links	ran	links	ran
mit der rechten Hand auf das rechte Knie und der linken Hand auf das linke Knie des Nachbarn rechts tippen	mit der rechten Hand auf das rechte Knie und der linken Hand auf das linke Knie des Nachbarn rechts tippen	mit der linken Hand auf das linke Knie und der rechten Hand auf das rechte Knie des Nachbarn links tippen	mit der linken Hand auf das linke Knie und der rechten Hand auf das rechte Knie des Nachbarn links tippen
grapschen	rechts und	grapschen	links
mit der rechten Hand auf das linke Knie des Nachbarn rechts und der linken Hand auf das eigene	mit der rechten Hand auf das linke Knie des Nachbarn rechts und der linken Hand auf das eigene rechte Knie tippen	mit der linken Hand auf das rechte Knie des Nachbarn links und der rechten Hand auf das eigene linke Knie tippen	mit der linken Hand auf das rechte Knie des Nachbarn links und der rechten Hand auf das eigene

rechte Knie tippen			linke Knie tippen
einmal	rechts und	einmal	links
mit der rechten Faust nach vorne boxen	mit der rechten Faust nach vorne boxen	mit der linken Faust nach vorne boxen	mit der linken Faust nach vorne boxen
boxen	rechts und	boxen	links
den rechten Arm über den linken Arm bewegen (rechte Hand über der linken)	den rechten Arm über den linken Arm bewegen (rechte Hand über der linken)	den linken Arm über den rechten Arm bewegen (linke Hand über der rechten)	den linken Arm über den rechten Arm bewegen (linke Hand über der rechten)
rechts	nach oben	links	nach oben
den Nachbarn rechts mit der rechten Hand an dessen linke Schulter tippen	den Nachbarn rechts mit der rechten Hand an dessen linke Schulter tippen	den Nachbarn links mit der linken Hand an dessen rechte Schulter tippen	den Nachbarn links mit der linken Hand an dessen rechte Schultertippfen
Nachbar	rechts und	Nachbar	links
die rechte Hand auf die eigene linke Schulter legen	die rechte Hand auf die eigene linke Schulter legen	die linke Hand auf die eigene rechte Schulter legen	die linke Hand auf die eigene rechte Schulter legen
rechts	nach links und	links	nach rechts

„Sitztanz 2“

1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag
den Oberkörper leicht nach rechts neigen	wieder gerade hinsetzen	den Oberkörper leicht nach links neigen	wieder gerade hinsetzen
neigen	rechts und	neigen	links
den Oberkörper leicht nach rechts neigen	wieder gerade hinsetzen	den Oberkörper leicht nach links neigen	wieder gerade hinsetzen
neigen	rechts und	neigen	links
die rechte Hand heben und drehen		die linke Hand heben und drehen	
rechte	Hand und	linke	Hand
beide Hände drehen		mit den Händen klatschen	
beide	Hände	klat-	schen
rechten Fuß auf die Ferse stellen	Fuß wieder ranziehen	linken Fuß auf die Ferse stellen	Fuß wieder ranziehen
rechter	Fuß und	linker	Fuß
beide Füße zusammen etwa 30 cm vor dem Stuhl aufsetzen		beide Füße zusammen direkt vor dem Stuhl aufsetzen	

beide	Füße	ran-	ziehen
mit rechts die linke Hand und mit links die rechte Hand der Nachbarn fassen		alle heben ein wenig den Po von den Stühlen	
Nachbarn	fassen	hoch	der Po
langsam wieder hinsetzen		mit den Händen leicht auf die Oberschenkel klopfen	
langsam	setzen	klop-	fen