ZITDANS

INLEIDING

Zowel in rusthuizen voor hoogbejaarden als bij fysiek gehandicapten stellen we een schrijnend isolement vast. De meesten leven een vrij eenzaam leventje, af en toe opgefrist door een bezoekje., maar ze missen de band van de gemeenschap. Er is duidelijk behoefte aan een aantal technieken die de mensen dichter tot elkaar brengen. Een conferencier, een zanger, een voordrachtkunstenaar kunnen deze mensen boeien maar brengen hen gewoonlijk niet uit hun isolement. Naast het samen zingen, het samen spelen, samen iets realiseren door middel van handvaardigheid, is de zitdans aangewezen om bij deze mensen het isolement te doorbreken. Eigenlijk is de zitdans een ***sociale therapie***. Daarenboven hebben zowel hoogbejaarden als fysiek gehandicapten gebrek aan beweging waardoor vaak een apatische toestand optreedt. Door immobiliteit vermindert de spierwerking en meteen ook de vitale levensfuncties. De zitdans brengt deze mensen terug in de gemeenschap die stimulerend werkt om samen met de anderen te bewegen. De zitdans is derhalve een belangrijk element in de ***fysieke therapie***. Bovendien worden het concentratievermogen en het reactievermogen gestimuleerd. De zitdans geeft de mogelijkheid aan personen met beperkte bewegingsmogelijkheid te genieten van muziek en beweging. Daarbij ontstaat een plezierige sfeer, die meteen de groep bindt en waarbij persoonlijke kwalen – soms ingebeelde – tijdelijk vergeten worden. Kortom de zitdans geeft mensen met beperkte bewegingsmogelijkheid zowel sociaal als fysiek en mentaal een bad 'vitaminen'.

Uit : 'Een reeks zitdansen' uitgegeven door Danskant vzw

ZITDANS : BERNAUER POLKA

Muziek : Bernauer Polka uit 'Dansen voor ouderen nr. 5' van Nevofoon
Opstelling : op stoel of rolstoel in kring – handen geven aan elkaar
Intro : 4 maten
Uitvoering : A – B – C – D (4x)
Choreografie : Christa Cauwenberghs (KBG – Danswerking)

A	1-2	Rechtervoet hak voorwaarts
	3-4	Rechtervoet naast linkervoet aansluiten
	5-8	Herhaal A 1-4
	9-16	Herhaal 1-8 doch met linkervoet
B	1-2	Wiegen naar rechts met armen op schouderhoogte
	3-4	Wiegen naar links met armen op schouderhoogte
	5-8	Herhaal B 1-4
C	1-2	Armen voor-opwaarts heffen
	3-4	Armen neerwaarts tot op de dijen
	5-8	Herhaal C 1-4
D	1-8	Met beide handen op eigen dijen klappen
	9-16	In eigen handen klappen
	17-32	Herhaal D 9-16

ZITDANS : DUNE MORI

Muziek : Dune Mori uit 'Senioren dansen de wereld rond' van KBG – Seniorensport
Opstelling : op stoel of rolstoel in kring, of stoelen willekeurig geplaatst
Intro : 8 maten
Uitvoering : A – B – A – B – A
Choreografie : Christa Cauwenberghs (KBG – Danswerking)

A	1-2	Rechterarm voorwaarts strekken – handpalm neerwaarts
	3-4	Linkerarm voorwaarts strekken – handpalm neerwaarts
	5-6	Rechterhand omdraaien – handpalm opwaarts
	7-8	Linkerhand omdraaien – handpalm opwaarts
	9-10	Tik met rechterhand op linkerschouder
	11-12	Tik met linkerhand op rechterschouder (armen liggen gekruist)
	13-14	Tik met linkerhand op linkerdij
	15-16	Tik met rechterhand op rechterdij
	1-16	Herhaal A 1 – 16
B	1-4	Vingerspel rechterhand : druk elke vinger, beginnende met de wijsvinger tegen de duim
	5-8	Druk elke vinger beginnende met de pink tegen de duim
	9-16	Herhaal B 1-8 doch met linkerhand

ZITDANS : SIRTAKI

Muziek : Sirtaki – Mooi Griekenland
Opstelling : op stoel of rolstoel in kring – handen geven aan elkaar
Intro : 2 maten (maatwijzer 2/4)
Uitvoering : A – B – C – D – rust (2 tellen) – C – D – rust (2 tellen) – C – D – rust (2 tellen) - 2x – A – B
Choreografie : Christa Cauwenberghs (KBG – Danswerking)

A	1-2	wiegen naar links
	3-4	wiegen naar rechts
	5-16	herhaal A 1-4 nog 3x
B	1	breng beide armen schuin links omhoog
	2	klap in de handen
	3	breng beide armen schuin rechts omhoog
	4	klap in de handen
	5-16	herhaal B 1-4 nog 3x
C	1-2	linkerhak voor zetten
	3-4	linkervoet terug aansluiten bij rechtervoet
	5-6	rechterhak voor zetten
	7-8	rechtervoet terug aansluiten bij linkervoet
	9-16	Herhaal C 1-8
D	1-2	linkerhiel heffen
	3-4	linkerhiel terug neerzetten
	5-6	rechterhiel heffen
	7-8	rechterhiel terug neerzetten
	9-16	Herhaal D 1-8

Variatie C en D : Hier kan men de handen op de dijen laten rusten, ofwel zijwaarts knippen met de vingers.

ZITDANS : DE LUSTIGE WEDUWE

Muziek : Walsritme – ¾ maat
Opstelling : stoelen willekeurig geplaatst of in een kring – danser neemt plaats achter een stoel – beide handen op de rugleuning
Intro : 4 maten
Uitvoering : A – B – C (2x)
Choreografie : Christa Cauwenberghs (KBG – Danswerking)

A	1-2	rechterarm voorwaarts zwaaien – zwaai achterwaarts terug
	3-4	rechterarm zijwaarts rechts zwaaien – zwaai terug
	5-8	wiegen afwisselend rechts – links – rechts – links : met beide handen op de stoelleuning wordt het gewicht telkens afwisselend op de rechter en linkervoet geplaatst.
B	1-2	linkerarm voorwaarts zwaaien – zwaai achterwaarts terug
	3-4	linkerarm zijwaarts links zwaaien – zwaai terug
	5-8	wiegen afwisselend links – rechts – links – rechts (Zie A 5-8)
C	1-2	rechterarm zijwaarts naar rechts zwaaien, zwaai voor het lichaam zijwaarts naar links
	3-4	rechterarm zijwaarts naar rechts zwaaien, zwaai met een boog terug tot rechterhand op stoelleuning
	5-6	linkerarm zijwaarts naar links zwaaien, zwaai voor het lichaam zijwaarts naar rechts
	7-8	linkerarm zijwaarts naar links zwaaien, zwaai met een boog terug tot linkerhand op stoelleuning.
D	1	zwaai beide armen tot zijwaarts gespreid
	2	zwaai beide armen terug tot gekruist voor het lichaam
	3-4	draai beide armen binnenwaarts helemaal rond tot zijwaarts gespreid
	5	zwaai beide armen terug tot gekruist voor het lichaam
	6	zwaai beide armen tot zijwaarts gespreid
	7-8	draai beide armen buitenwaarts helemaal rond tot gekruist voor het lichaam

AANDACHT : De dans kan zowel zittend als staande achter een stoel gedanst worden.
Tijdens het dansen buigt men lichtjes door de knieën.

ZITDANS : TRITSCH TRATSCH POLKA

Muziek : Tritsch Tratsch Polka uit 'Eurodansritmes' van KBG – Seniorensport
Opstelling : stoelen in een kring – dansers staande achter een stoel – beide handen liggen op de rugleuning van de stoel.
Intro : 2 maten van 4 tijden
Uitvoering : A – B – A – B – A – slot
Choreografie : Christa Cauwenberghs (KBG – Danswerking)

A	1	Rechtervoet tipt voorwaarts, rechtervoet tipt zijwaarts rechts
	2	3x ter plaatse stappen (rechts – links – rechts)
	3	linkervoet tipt voorwaarts, linkervoet tipt zijwaarts links
	4	3x ter plaatse stappen (links – rechts – links)
	5	rechtervoet tipt voorwaarts, rechtervoet tipt zijwaarts rechts
	6	3x ter plaatse stappen en 3x in eigen handen klappen
	7	linkervoet tipt voorwaarts, linkervoet tipt zijwaarts links
	8	3x ter plaatse stappen en 3x in eigen handen klappen
B	1	2 bijtrekpassen naar rechts tot aan de eerstvolgende stoel
	2	3x met tik ter plaatse stappen (rechts – links – rechts + links tik)
	3	2 bijtrekpassen naar links tot aan de oorspronkelijke stoel
	4	3x met tik ter plaatse stappen (links – rechts – links + rechts tik)
	5	2 bijtrekpassen naar rechts tot aan de eerstvolgende stoel
	6	3x met tik ter plaatse stappen en 4x in eigen handen klappen
	7	2 bijtrekpassen naar links tot aan de oorspronkelijke stoel
	8	3x met tik ter plaatse stappen en 4x in eigen handen klappen

Slot Handen geven aan elkaar en langzaam opwaarts heffen tot einde muziek.

ZITDANS

Begroetingswals
Opstelling : zit in kring
Choregrafie : Ingrid Peeters

Figuren :

1. Armen

1 rechterarm voorwaarts zwaaien en terug – 2x

2 linkerarm voorwaarts zwaaien en terug – 2x

3 beide armen voorwaarts zwaaien en terug – 2x

4 armen inhaken : wiegen rechts – wiegen links – 4x

2. Benen

1 rechterbeen voorwaarts zwaaien en terug – 2x

2 linkerbeen voorwaarts zwaaien en terug – 2x

3 beide benen voorwaarts zwaaien en terug – 2x

4 armen inhaken : wiegen rechts – wiegen links – 8x

3. Armen
Zie 1

4. Benen
Zie 2

5. Armen
Zie 1

6. Benen
Zie 2 maar 4x wiegen

7. Armen
Zie 1 – wiegen tot einde muziek.

ZITDANS
Two Times

Opstelling : zit in een kring
Choreografie : Ingrid Peeters (KBG – Seniorensport)

Figuren

1 stap rechts – links – rechts – shot links + klap
stap links – rechts – links – shot rechts + klap
2x

2 strek rechterarm schuin voorwaarts 2t.
strek linkerarm schuin voorwaarts 2t.
rechterhand op rechter dij – 2t.
linkerhand op linker dij – 2t.
2x

3 hef rechterbeen 2t.
zet rechterbeen neer 2t.
hef linkerbeen 2t.
zet linkerbeen neer 2t.
2x

4 breng rechterarm (90° gebogen) voor 2t. (1-2)
breng linkerarm (90° gebogen) voor 2t. (3-4)
armen spreiden en sluiten 2x 4t. (5-6-7-8)

ZITDANS

Tritsch Tratsch Polka

Opstelling : kringopstelling – zit op een stoel
Choreografie : Ingrid Peeters

Figuren :

A	1	Tip rechtervoet over linkervoet – tip rechtervoet zijwaarts rechts
	2	3x ter plaatse stappen (rechts – links – rechts)
	3	tip linkervoet over rechtervoet – tip linkervoet zijwaarts links
	4	3x ter plaatse stappen (links – rechts – links)
	5	herhaal 1
	6	herhaal 2 + klap gelijktijdig 3x in de handen
	7	herhaal 3
	8	herhaal 4 + klap gelijktijdig 3x in de handen
B	1	afwisselend rechterarm en linkerarm uitstrekken 2x(4t.)
	2	klap op eigen benen en in eigen handen 2x (4t)
		Herhaal 1 en 2 3x
Slot		handen vast : armen opwaarts 4t. – armen neerwaarts 4t. – armen opwaarts