ZITDANS

ZITDANS

Suza-mixer

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

Figuren :

1-8	1-4	linkervoet beginnen, 3x stappen – plaats rechterhiel voorwaarts
	5-8	rechtervoet beginnen, 3x stappen – plaats linkerhiel voorwaarts
1-8	1-4	klap met beide handen 2x op de benen en 2x in de handen
	5-8	herhaal
1-8	1-4	klap met beide handen 2x op de benen van de linkerbuur – klap met beide handen 2x op de eigen benen
	5-8	klap met beide handen 2x op de benen van de rechterbuur – klap met beide handen 2x op de eigen benen
1-8	1-2	strek linkerarm voorwaarts – strek rechterarm voorwaarts
	3-4	leg linkerhand op rechterschouder – leg rechterhand op linkerschouder
	5-8	herhaal 1-4

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

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)

FAR WEST-HUTSER

Dansvorm: Jan Wouters
Muziek: maatwijzer 4/4, voorspel van twee maten
Opstelling: op stoel of rolstoel in kring

Beide armen opwaarts

1 ♩ beide armen lichtjes gespreid opwaarts strekken.
♩ éénmaal in eigen handen klappen op schouderhoogte.

2 ♩ beide armen lichtjes gespreid opwaarts strekken.
♩ éénmaal in eigen handen klappen op schouderhoogte.

Een schoudertikje geven

3 ♩ een tikje geven met rechterhand op linkerschouder van rechterbuur.
♩ éénmaal in eigen handen klappen.

4 ♩ een tikje geven met linkerhand op rechterschouder van linkerbuur.
♩ éénmaal in eigen handen klappen.

Stappen op de plaats

5-6 achtmaal ter plaatse stappen afwisselend met rechter- en linkervoet.

Een schoudertikje geven

7-8 als 3-4.

De dans kan op de muziek precies achtmaal uitgevoerd worden.

Volgende woorden kunnen een auditieve steun geven :

hoog	klap	hoog	klap
schouder	klap	schouder	klap
stappen	stappen	op de	plaats
schouder	klap	schouder	klap