Sitting boogie

Opstelling : zitdans – kring

Muziek : **I wan'na be like you – CD The jungle book – track 5**
In the Mood – Glenn Miller

1 2 2x klap met beide handen op eigen dijen
3 4 2x klap in de handen
5 6 2x schaarbeweging rechter hand boven
7 8 2x schaarbeweging linker hand boven

1 2 2x vuisten op elkaar (rechter vuist boven)
3 4 2x vuisten op elkaar (linker vuist boven)
5 6 2x tik met linker hand tegen rechter elleboog
7 8 2x tik met rechter hand tegen linker elleboog

1 2 breng beide handen naar rechts (kijk rechts)
3 4 breng beide handen naar links (kijk links)
5 6 kijk naar rechter buurman
7 8 kijk naar linker buurman

1 2 hef rechter been en plaats terug
3 4 hef linker been en plaats terug
5 6 sta op of herhaal tel 1 2 : hef rechter been en plaats terug
7 8 ga terug zitten of herhaal tel 3 4 : hef linker been en plaats terug

of 1 2 hef rechter arm en plaats terug op rechter been
3 4 hef linker arm en plaats terug op linker been
5 6 herhaal tel 1 2
7 8 herhaal tel 3 4

KAN OOK OP SALSA-RITME => WORDT LANGZAMER :
3X KLAPPEN IPV 2X

Coffee Harvest

Opstelling : zitdans – kring

Muziek : Blame it on the bossa nova

Figuur A : Het plukken van de koffiebonen

Plaats de koffiemand op de dijen en hou vast de linkerhand

1 2 3 4 Pluk met de rechterhand 2x van rechtsboven naar de koffiemand toe

Hou de mand vast met de rechterhand

5 6 7 8 Pluk met de linkerhand 2x van linksboven naar de koffiemand toe

1 2 3 4 Pluk met rechterhand 2x – op schouderhoogte
5 6 7 8 Pluk met linkerhand 2x – op schouderhoogte

Figuur B : Het roeren van de bonen

1 2 3 4 met rechterhand 4x rechts roeren in de mand
5 6 7 8 met linkerhand 4x links roeren in de mand

Mand met beide handen vastnemen

1 2 3 4 mand met beide handen naar rechts draaien
5 6 7 8 mand met beide handen naar links draaien

Figuur C : Het tonen en schudden van de bonen

Koffiemand met beide handen vast

1 2 3 4 mand met beide handen omhoog brengen
5 6 7 8 en langzaam terug neer

1 2 3 4 mand met beide handen bewegen op en neer (schudden van de bonen)
5 6 78 herhaal schudden van de bonen

My Cherie

Opstelling : zitdans – grote kring

Muziek : **My Cherie – Al Martino – CD Casa Musica – The best of ballroom music Vol. 4 – track 2**

1 2 3 4 5 6	handen op de knieën – handpalmen opwaarts	
2 2 3 4 5 6	handen open spreiden – handen op de borst	
3 2 3 4 5 6	wieg links – wieg rechts	*hou je denkbeeldige partner*
4 2 3 4 5 6	wieg links – wieg rechts	*vast om te dansen*
5 2 3 4 5 6	breng handen aan de mond (gooi kushand)	
6 2 3 4 5 6	breng de handen terug naar de borst	*knuffel je denkbeeldige partner*
7 2 3 4 5 6	wieg links – wieg rechts	
8 2 3 4 5 6	wieg links – wieg rechts	
1 2 3 4 5 6	breng de handen op de knieën – breng handen aan het hoofd	
2 2 3 4 5 6	maak grote cirkel met beide handen opwaarts – terug naar de borst	
3 2 3 4 5 6	kleine cirkel linker arm – kleine cirkel rechter arm	*handpalmen opwaarts*
4 2 3 4 5 6	breng linker arm terug – breng rechter arm terug	*gekruist voor borst*
5 2 3 4 5 6	handen op de knieën – maak grote cirkel met beide handen opwaarts	
6 2 3 4 5 6	verder grote cirkel – handen naar de borst	
7 2 3 4 5 6	cirkel linker arm – cirkel rechter arm	
8 2 3 4 5 6	breng linker arm terug – breng rechter arm terug	
9 2	wieg links – wieg rechts	

Herhaal tot einde muziek

Merengue als lijndans / als combi-dans / als zitdans

Als lijndans Start LV naar L

12345678	LV zij – RV bij – LV zij – RV bij – LV zij – RV bij – LV zij – RV bij
12345678	sta op RV – LV voor – RV herplaats – LV achter – RV herplaats – tot tel 8
12	buig door beide knieën en terug recht – gewicht op LV
	Handen op de knieën en klap in de handen
34	" " " " " " op RV
	Handen op de knieën en klap in de handen
5 6	buig door beide knieën en terug recht – gewicht op LV
	Handen op de knieën en klap in de handen
7 8	2 x bounce gewicht op LV

Herbegin alle bewegingen maar nu naar R met RV

* * *

Als Combi-dans

Voetdanser Start LV naar L

Telling	Maak een cirkel rond de zitdanser en kom aan linker zij :
12345678	LV zij – RV bij – LV zij – RV bij – LV zij – RV bij – LV zij – RV bij
	Met de handen bewegen zoals aan het stuur van de auto
	Blijf aan linker zij :
12345678	sta op RV – LV voor – RV replace – LV achter – RV replace – tot tel 8
1 2	buig door beide knieën en terug recht – gewicht op LV
	Handen op de knieën en klap in de handen
3 4	" " " " " " op RV
	Handen op de knieën en klap in de handen
5 6	buig door beide knieën en terug recht – gewicht op LV
	Handen op de knieën en klap in de handen
7 8	2 x bounce gewicht op LV

Herbegin alle bewegingen maar nu naar R met RV

Zitdanser Start naar R

Telling	Dezelfde armbewegingen als de voetdanser ; volg met het lichaam de voetdanser
12345678	*Met de handen bewegen zoals aan het stuur van de auto*
12345678	Strek en buig de armen afwisselend voor 8 tellen
	Strek rechter arm – strek linker arm – buig rechter arm – buig linker arm
	Strek rechter arm – strek linker arm – buig rechter arm – buig linker arm
1 2	*Handen op de knieën en klap in de handen rechts*
3 4	*Handen op de knieën en klap in de handen links*
5 6	*Handen op de knieën en klap in de handen rechts*
7 8	*Gebruik rechter elleboog om 2 kleine duwtjes te geven aan de voetdanser*

Herbegin alle bewegingen maar nu naar L

Bewegen met behulp van sjaaltjes

Opstelling : zitdans – kring of halve kring

Muziek : **Tulpen uit Amsterdam – Jo Vally : Zingt Vlaamse Klassiekers (walsritme)**
Black Bottom – Hugo Strasser (charlestonritme)

Welke bewegingen zijn er ? Enkele voorbeelden :

Van links naar rechts waarbij we de sjaaltjes laten zwieren ;
tot voor het aangezicht – als een sluier van links naar rechts

Op en neer : grote beweging : hoog boven het hoofd tot op de knieën ;
kleine beweging : tot voor het aangezicht – tot onder de kin
als een sluier van links naar rechts

Ronde beweging : we poetsen de ramen ;

We schudden het stof uit een stofdoek ;

Tongerloo special

We maken ter plaatse zelf een dansje. Iedere deelnemer doet op zijn beurt een beweging op muziek. We zoeken een gepast muziekje en een naam voor ons geesteskind.

Voorbeeld : Tirolermuziek : Zillertal Hochzeitmarch

Telling :	Beschrijving beweging/passen
	Plaats handen in de zij en beweeg afwisselend linker en rechter kant voor en achter
1 2	linker kant voor – rechter kant achter
2 2	linker kant voor – rechter kant achter
3 2	linker kant voor – rechter kant achter
4 2	linker kant voor – rechter kant achter
	Beweeg afwisselend linker en rechter kant op en neer
5 2	linker kant op – rechterkant neer
6 2	linker kant op – rechterkant neer
7 2	linker kant op – rechterkant neer
8 2	linker kant op – rechterkant neer

BEWESING 1

BEWESING 2

1 2
2 2
3 2
4 2

BEWESING 3 : SKI - BEWESING =
- ARMEN
- BENEN : INDIEN MOGELIJK SAMEN L EN R PLAATSEN

5 2
6 2
7 2
8 2

BEWESING 4 : ARMEN
- 2 ARMEN AFWISSELEND NAAR L EN R BEWEGEN
- HANDEN PIANO - BEWESING

Andere manier van tellen :

BEWESING 5 : BENEN
- KRUISEN VAN BENEN AFWISSELEND L EN R BEEN BOVEN

1 2
3 4
5 6
7 8

BEWESING 6 : BENEN
- SPREIDEN EN SWITEN
- AFWISSELEND R BEEN EN L BEEN

1 2
3 4
5 6
7 8

Tulpen uit Amsterdam

Zitdans : opstelling in kring – met hulpmiddel : sjaaltjes
Choreografie : Leona Pellens
Muziek : Tulpen uit Amsterdam
Opeenvolging : Figuur A x 3 ; figuren B en C ;
Figuur A x 3 ; figuren B en C ; figuren B en C ;
Herhaal
Op het einde : herhaal maten 5 > 8

Figuur A :	*Als de lente komt ....*
123	Wieg van links naar rechts
223	"
332	"
423	"
523	beweeg armen hoog
623	en terug (armen op dijen)
723	beweeg armen hoog
823	en terug

3 x figuur A

Figuur B :	*Duizend gele, duizend rode ...*
123	hef rechter arm
223	arm neer
323	hef linker arm
423	arm neer
523	hef rechter arm
623	arm neer
723	hef linker arm
823	arm neer

Figuur C : *Wat mijn mond niet zeggen kan, ...*

123 – 223	Breng beide handen naar de mond (kusje)
323 – 423	presenteer de mond handpalmen boven – breng handen terug naar de borst
523	beweeg beide armen hoog
623	en terug
723	beweeg beide armen hoog
823	en terug

Sitting boogie

Zitdans : opstelling in kring

Choreografie : onbekend

Muziek : I wan'na be like You – from The Jungle Book
In the Mood – Glenn Miller
Candy Man – Christina Aguilera

1 2	2x klap met beide handen op eigen dijen
3 4	2x klap in de handen
5 6	2x schaarbeweging rechter hand boven
7 8	2x schaarbeweging linker hand boven

1 2	2x vuisten op elkaar (rechter vuist boven)
3 4	2x vuisten op elkaar (linker vuist boven)
5 6	2x tik met linker hand tegen rechter elleboog
7 8	2x tik met rechter hand tegen linker elleboog

1 2	breng beide handen naar rechts (kijk rechts)
3 4	breng beide handen naar links (kijk links)
5 6	kijk naar rechter buurman
7 8	kijk naar linker buurman

1 2	hef rechter been en plaats terug		
3 4	hef linker been en plaats terug		
5 6	sta op	of	herhaal tel 1 2 : hef rechter been en plaats terug
7 8	ga terug zitten	of	herhaal tel 3 4 : hef linker been en plaats terug

of	1 2	hef rechter arm en plaats terug op rechter been
	3 4	hef linker arm en plaats terug op linker been
	5 6	herhaal tel 1 2
	7 8	herhaal tel 3 4

Kung Fu

Zitdans : opstelling in kring
Choreografie : Leona Pellens
Muziek : Kung Fu Fighting – Carl Douglas

Intro :	4 x oh oh oh oooh Breng beide handen samen en groet uw mededansers
1234	hef rechter hand ; linker hand aan elleboog rechter arm beweeg voor en achter
2234	wissel van hand
3234	hef linker hand ; rechter hand aan elleboog linker arm beweeg voor en achter
4234	wissel van hand
	beweeg alsof je stoer doorstapt
5234	stap RV – LV – RV – Kick LV ; voet gehoekt
6234	stap LV – RV – LV – Kick RV ; idem
7234	stap RV – LV – RV – Kick LV ; idem
8234	stap RV – LV – RV – Kick LV ; idem

Ofwel beweeg alsof je stoer doorstapt enkel met de schouders en boks afwisselend linker of rechter vuist

1234	hef rechter arm voor de ogen alsof je naar je uurwerk kijkt (horizontaal voor aangezicht, leun een beetje achteruit – soort van afwerende houding)
2234	hef linker arm voor de ogen alsof je naar je uurwerk kijkt (horizontaal voor aangezicht, leun een beetje achteruit – soort van afwerende houding)
3234	hef rechterarm maar elleboog beneden (verdedigingshouding)
4234	hef linker maar elleboog beneden (verdedigingshouding)
5234	2 handen samen van links naar rechts “kappen”
6234	en van rechts naar links
7234	2 handen plat ; palm beneden en palm boven en
8234	borden wassen van links naar rechts