

## Lerne einen Sitztanz

1. Denke dir 4 Bewegungen aus, die du im Sitzen machen kannst z.B. klatschen, auf die Oberschenkel patschen, stampfen, in die Luft boxen..
2. Lege deine Lieblingsmusik auf.
3. Höre dich ein in die Musik.
4. Jetzt zähle bis 8 und mache dazu deine erste Bewegung, danach machst du wieder auf 8 Zählzeiten deine zweite Bewegung, danach kommt die dritte Bewegung an die Reihe u.s. w.
5. Tanze deinen Tanz bis das Lied zu Ende ist.

### Für Schnelle

- Denke dir 8 verschiedene Bewegungen aus. Kannst du sie dir alle in der richtigen Reihenfolge merken?
- Denke dir 7 verschiedene Bewegungen aus, bei Nr. 8 kannst du einmal um den Stuhl herum laufen.
- Versuche den Tanz deinen Eltern oder Geschwistern beizubringen.

### TIPP

Du kannst jedes Lied deiner Wahl nehmen.

Besonders gut eignet sich aber die Musik von *Chips: One, Two, Three*