



## Der Sitztanz - Schee muss geh

Schee muss geh, ja schee muss geh, o - der i geh  
hamm, geh hamm. Schee muss geh, ja schee muss geh,  
o - der i geh hamm, geh hamm. o - der i geh hamm.

### Bewegungsform:

1. Dreimal mit beiden Händen auf die Oberschenkel patschen.
2. Dreimal in die Hände klatschen.
3. Dreimal mit der ausgestreckten rechten Hand über die linke Hand (beide entgegengesetzt) „wedeln“.
4. Dreimal mit der linken Hand über die rechte Hand „wedeln“.
5. Dreimal mit beiden Händen nach links unten (neben den Beinen) winken.
6. Dreimal nach rechts unten winken.
7. Dreimal mit der rechten Hand auf den linken Ellbogen klopfen.
8. Dreimal mit der linken Hand auf den rechten Ellbogen klopfen.
9. Den Daumen der rechten Hand an die rechte Schläfe setzen, nach links blicken (den Kopf nach links wenden) und dreimal mit der rechten Hand winken.
10. Den Daumen der linken Hand an die linke Schläfe setzen, nach rechts blicken und dreimal winken.
11. Dreimal mit beiden Händen zwischen den gespreizten Beinen nach unten winken.
12. Dreimal mit beiden Händen nach oben (mit hochgestreckten Armen) winken.
13. Dreimal mit dem linken Fuß auf den Boden stampfen.
14. Dreimal mit dem rechten Fuß auf den Boden stampfen.
15. Aufstehen. (Evt. dabei zum links danebenstehenden Stuhl weitergehen.)
16. Hinsetzen.

Für die „kleine Bewegung“ zwischendurch! Das Ganze wird mehrmals wiederholt, dabei immer schneller werden.  
Der Dialekt ist selbstverständlich regional anzupassen.