

ÖVNING

Dansstopp som djur/idrotter

Syfte: Att deltagarna ska dansa till musik och uppmuntra dem att röra sig fritt och uttrycka sig genom dans. Här bestämmer du som ledare vad som passar bäst till gruppen, om deltagarna ska ställa sig i djurpositioner eller idrottspositioner. Kanske att gruppen hinner testa båda alternativen.

Grupp: Obegränsat antal.

Material: Högtalare.

Genomförande:

1. Alla rör sig fritt i rummet till musiken.
2. När musiken stannar ska alla ställa sig i djur- eller idrottsposition. Alla får välja själva vilken idrott eller vilket djur man vill posera som. Uppmuntra alla att byta djur eller idrott.
3. Sedan upprepar steg 1 och 2 så många gånger som hinns med.

