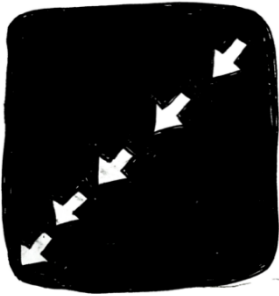




## Övning ”Hårda och mjuka rörelser”

- Diagonalen går tvärs genom rummet, från ena hörnet till andra hörnet

### Diagonalen



- Rör dig med mjuka rörelser i diagonalen
- Rör dig med hårda rörelser i diagonalen
- Placera ut 3 stolar mitt i rummet
- Prova sedan mjuka och hårda rörelser sittandes på en stol
- De som sitter på stolarna dansar hårda rörelser samtidigt som dansarna i diagonalen gör mjuka rörelser
- Sedan byter ni så att de som sitter på stolarna dansar mjuka rörelser samtidigt som dansarna i diagonalen gör hårda rörelser.

Den här övningen är vacker att titta på.

Jobba gärna i halvgrupper så kan man turas om med att vara publik.

Musik som passar till mjuka rörelser: Ellis Island - Meredith Monk

Musik som passar till hårda rörelser: I miss you - Björk