



DansVariation – Övning ”Namnrörelse”

Namnrörelse

- Alla samlas i ring
- Säg ditt namn och gör en rörelse till ditt namn
- Nu får alla i ringen säga ditt namn och din rörelse 2 gånger
- Sedan är det nästa persons tur att säga sitt namn och hitta på en egen rörelse, sedan upprepar gruppen 2 gånger
-
- Låt alla i cirkeln få säga sitt namn och hitta på en egen rörelse, tills alla har fått göra en namnrörelse.

Tips

Det kan ibland vara svårt att komma på en rörelse. Då kan man som dansledare hjälpa till, genom att ge förslag, exempelvis prova något med händerna eller prova att snurra.

Om någon verkligen inte vill göra övningen ska man inte tvinga. Man kan föreslå att denne kan göra övningen sist eller bara säga sitt namn utan rörelse.