



Övning – Fågelformation

- Det är fyra ledare, en i varje hörn. Du står längst fram, en annan ledare står längst till höger, en annan längst till vänster och en annan längst bak.
- Övriga dansare ställer sig utspridda mellan ledarna. Tillsammans bildar ni en form som en romb.
- Alla dansare tittar framåt. När du börjar röra dig följer de andra din rörelse
- Sedan vänder du dig om mot en annan ledare, då härmar gruppen den nya ledarens rörelser tills den vänder sig mot nästa ledare.
- Gruppen härmar alltid den dansledaren som står längst fram i den riktning som dansarna är vända mot.

Tips:

Gör rörelser som är lätta att följa. Långsamma rörelser är bra.

Musik som passar till övningen:

René Aubry "Seduction"

Gotan Project "Queremos Paz"

Philip Glass "Glassworks: I. Opening"