



# Mjuka upp kroppen

Rör på en kroppsdel i taget.

Gör mjuka och runda rörelser.

Ledaren visar.

Alla härmar.

Börja med händerna.

Sedan gör du mjuka rörelser med:  
Armar, axlar, bröstorg, höfter, fötter.

När du rör på fötterna kan du stå på ett ben.  
Då övar du också balans.

Musikförslag: Orchestra Baobab med låten "Autorail"