



Snabba & långsamma rörelser

En person sköter musiken och växlar mellan snabb och långsam musik.

Ledaren och en till person visar övningen först.

Den ena personen dansar snabba rörelser när den snabba musiken spelas.

Den andra personen dansar långsamma rörelser när den långsamma musiken spelas.

Musiken växlar och en i taget dansar snabbt eller långsamt.

Sedan ska alla hitta en kompis att dansa med.

Alla dansar två och två.

Alla får prova att dansa både snabbt och långsamt.

Musikförslag:

Snabbt: Dr Nelle Karahlic med låten "Duju Sandalen"

Långsamt: Dr Nelle Karahlic med låten "Long vehicle"