



Värm upp kroppen

Det är viktigt att bli varm i kroppen när man ska dansa.

Börja dansa tillsammans i ring.

Ledaren visar rörelserna.

Alla härmar.

Använd dina muskler och ta i.

Förslag på rörelser: hoppa, boxas i luften, ta dig upp och ner från golvet.

Musikförslag: Jiriba med låten "Sun"