

# DANSA I CIRKELNS MITT

Spela energigivande, snabb musik.

Alla står i en cirkel.

Den som vill går in i cirkelns mitt och dansar som den vill.

Alla andra härmar rörelserna.

När den som dansat inne i cirkeln är nöjd så går den ut och ställer sig bland de andra.

Det är nu fritt för någon annan att gå in i mitten och leda dansen.

## Tips!

Var gärna med i övningen.

Bra om du kan stödja så att alla som vill får gå in i mitten.

Var uppmärksam så att inte ett fåtal tar över mitten så ingen annan hinner med att gå in.

## Uppvärmning

Uppvärmningsövningar har trippla syften och kan alltså vara av olika karaktär. Dels syftar de till att kroppen ska bli uppvärmd och få igång blodcirkulationen. På så sätt fungerar muskler och leder bäst och man minskar risken för skador.

De övningar som hjälper detta syfte handlar om att mjuka upp kroppen och arbeta upp en puls.

Uppvärmningen syftar också till att värma upp mentalt. På så sätt fokuserar deltagarna på nuet, på den uppgift ni ska göra tillsammans.

De övningar som hjälper detta syfte handlar om att träna fokus, koncentration och närvaro.

Slutligen bidrar uppvärmningsövningarna till att stärka gruppklimatet.  
De ger energi samt skapar fokus och kontakt.

### *Tips!*

Du som ledare kan med fördel delta i uppvärmningen. På så sätt kan du hjälpa deltagarna att hitta ett bra arbetssätt (tempo, fokus osv.). Genom att själv värma upp så visar du också hur viktigt det är för alla att delta i detta moment.

