

# DANSA I NIVÅER

Deltagarna delas in i grupper om tre.  
Till musik ska de nu röra sig tillsammans i gruppen.

En av dem startar med att arbeta högt upp, det vill säga med uppåtsträvande kroppsrörelser.

En annan arbetar på mellannivå och rör sig med böjda ben och böjd rygg.

Den tredje arbetar på golvnivå. Den rör sig lägst av alla i gruppen.

När som helst under dansen kan någon byta nivå. Den som befann sig på den nivån byter då omedelbart till den lediga nivån eller till den nivå där den tredje gruppmedlemmen befinner sig. Den måste då byta nivå.

## Tips!

Som ledare kan du i instruktionerna ge gruppen en arbetsyta. Du kan arbeta med alla avstånd du tycker passar, från att de hela tiden måste ha fysisk kontakt med någon av de andra i gruppen till att de kan använda hela rummets yta.

## 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.

