

DANSUPPMJUKNING

Be deltagarna sprida ut sig i rummet så att var och en har lite svängutrymme.

Spela musik som har ett drivigt tempo.

Namnge olika kroppsdelar som ska dansa. Du kan välja om du namnger en kroppsdel och sedan byter ut den mot en ny eller om du bygger på med kroppsdel för kroppsdel tills hela kroppen är i rörelse.

Tips!

Välj om du vill ha fullt ljus eller lite dämpad belysning beroende på gruppens vilja att röra sig. Mer ljus ger mer energi medan en dämpad belysning kan ge större koncentration.

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.

