

TÅDISCO

Alla sitter i en cirkel på stolar.

Fötterna placeras ihop på golvet. Det ska strax bli tådisco!

Du kan som ledare börja med att leda discodansen, vilket innebär att du dansar med dina tår. Alla andra härmar. När du har lett klart så tackar du för dansen genom att sätta ihop fötterna och göra en nigning (knip ihop) med tårna. Nu är det fritt fram för någon annan att leda.

Tips!

Byte av ledare kan ske genom att ni gemensamt bestämmer en tågest som betyder att man bjuder upp. Ni kan också välja att skicka ledarskapet ett varv runt i cirkeln

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.

