

# Dans

## Upprop

Ropa upp alla namn på 1-1,5 min.

## Uppvärmning

Förlag: Dansstopp med uppdrag. Som vanligt dansstopp men när musiken stannar ska barnen härmna dig. Exempel: Sträck på dig med händerna upp i luften, nudda händerna i golvet, "disco-pose", "ballerina".

## Taktövning

Stå i en ring. Börja klappa i takt och säg en ramsa om och om igen till exempel: Bamse, Skalman, Lille-Skutt.

Be barnen att klappa när du säger "Bamse". När de fått in det så utvecklar du. Ex: sträck upp händerna i taket när du säger "Skalman". Fortsätt med ramsan om och om igen i samma takt. Om de klarar det kan du be dem hoppa på "Lilleskutt". Gör ramsan och "koreografin" om och om igen. Ju långsammare desto enklare och ju snabbare desto svårare.

## Stegövning

Håll upp kort med olika färger.

Visa ett steg för varje färg:

Exempel: Step touch (gå sida till sida), V-steg (Gå fram och tillbaka som ett V), wave åt sidan (vågrörelse), korsa fot över andra, piruetter, balett (håll i ribbstolarna och rör benet upp och ner), Break Dance (snurra på rumpan), disco-steg (peka snett upp och ner).

Äldre: Svårare steg eller stegkombinationer för varje färg.

Exempel: Mambo hoppsa-steg (korsa fot över andra och sedan hoppsa-steg tillbaka), Step Touch med klapp, Step Touch samtidigt som armar grupp och ner, Veva händerna över huvudet och sedan nedanför, Salsa sida (steg ut åt sidan och in, andra sidan), Sparka fram och tillbaka, Solen (kryp ihop och res dig sedan sträck ut armarna som en sol).

## Uttrycksövning alt. avslutningslek.

Låt barnen dansa fritt till musiken. Säg åt dem att dansa efter den känsla du säger. Exempel: Hur dansar ni när ni är arga? Hur dansar ni när ni är glada? Hur dansar ni när ni är trötta?

**Lek:** Stå i en ring och ha musik på. Barnen turas om (de som vill) att göra ett danssteg och de andra följer och gör likadant.