

Stopdans

IDRÆTSGREN
TID

Gymnastik
5 min.

ALDERSGRUPPE
DELTAGERE

3 - 80 år
6 - 40 deltagere



Beskrivelse af øvelsen

Når musikken spiller, bevæger gymnasterne sig, når musikken stopper sætter gymnasterne sig ned. Med fordel kan der benyttes et tøndebånd, en tæppeflise eller en tegnet ring på gulvet, som gymnasten skal sætte sig i/på.

Formål:

Gymnasterne er opmærksomme på musik og bevægelse.

Variation:

Er gymnasterne ældre kan de guides til en ny bevægelse når musikken stopper (sidde på numsen, ligge på maven, stå på et ben, snurre rundt, krabbegang, kravle op i ribben finde sammen to og to, mm.) Hvis man vælger gymnasterne skal stå stille når musikken stopper, kan de ryge ud af legen, hvis de bevæger sig. De kan komme ind i legen igen, når de har lavet eks. et antal sprællemændshop, twishop, stå på hænder, kravle op i ribben. mm. Kan laves til forskellige musik genre, så gymnasterne skal tilpasse dansen til stemningen i sangen.