

Dans

– inspireret af Erindringsdans

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

Kom i gang med at danse:

- Spørg ind til yndlingsmusik og hvilke former for dans, den enkelte godt kan lide og evt. har erfaring med. Musikken må gerne være taktfast og med et omkvæd, der kan synges med på.
- For at stimulere erindring og sætte gang i automatiserede dansebevægelsesmønstre, må musikken gerne være fra den tid, hvor den enkelte var ung og dansede.
- Forslag til dansesang: "Let's twist again". Stå evt. på klude, så fødderne nemmere kan bevæge glide på gulvet, når der twistes. Start evt. med en klud under én fod ad gangen. Der kan twistes på stedet, twistes fremad/tilbage/til siden, op og ned og fra én fod til den anden.

- Andre forslag til dansesange: "Støvledans" fra "The julekalender", Hansi Hinterseer: "Hände zum Himmel" (som teksten siger: Løft hænderne mod himlen). I Tørfisk: "VL TJ" kan tempoet gradvist øges med forskellige øvelser, fx klap eller tramp hver gang tempoet på "toget" øges (det er omkvædet i sangen).
- Dans kan også indgå som en del af sanglege fx: "Så går vi rundt om en enebærbusk", "Åh boogie woogie woogie", "Nu er det jul igen", "To skridt til højre og to skridt til venstre", "Med hænderne si'r vi klap, klap, klap" osv.
- Sæt evt. bare musikken på og inviter med dit kropssprog op til en dans.
- Dans spontant eller øv små koreografier.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Musik.
- Evt. klude til under fod/fødderne, når der danses twist.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- Sæt tempoet op, fx på baggrund af musikvalg.
- Nye dansetrin.
- Få mere koordinering med i dansen, fx ved at bruge både ben og arme.

Lettelse:

- Sæt tempoet ned.
- Brug evt. ganghjælpemiddel.
- Stå i rundkreds, så alle kan følge hinanden, og hver enkelt kan støttes i, hvilken retning de skal gå.