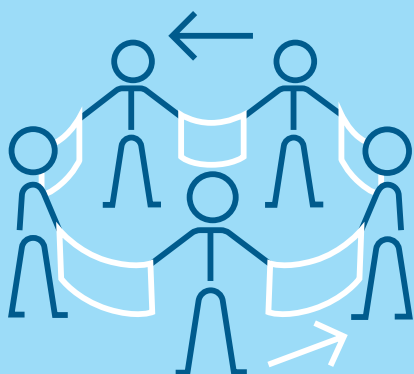


Viskestykke - rundkreds

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Stå i en rundkreds og forbind deltagerne ved, at alle holder et viskestykke i hænderne.
- Stå med tilpas afstand, så viskestykket strækkes ud.
- Gå otte skridt til højre, gå otte skridt til venstre. Derefter gå syv skridt til højre, gå syv skridt til venstre og hele vejen ned til ét.
- Gå med lange skridt, korte skridt, liste, trampe og op på tæerne.
- Gå mod midten – kampråb, som deltagerne på skift vælger, eller sig på skift, hvilken måned eller årstid vi har, eller hvilken dag det er.
- Slip viskestykkerne, så de ikke længere hænger sammen.
- Afslut fx med sanglegen "to skridt til højre, og to skridt til venstre". Øg tempoet gradvist samtidig med, at alle synger med og udfører de ting, man synger.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Viskestykke - ét til hver deltager, gulvklude eller andet stof.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og min. tre til seks deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Skiftevis op på tæerne, mens viskestykkerne løftes så højt op over hovedet som muligt – og dernæst ned i knæ, mens viskestykkerne holdes ned mod gulvet/jorden.
- Træd et stort skridt frem mod midten og bøj dybt ned i begge knæ (lunges). Skiftevis højre og venstre.
- I øvelsen hvor man går otte skridt til hver side, hold da først dit eget viskestykke i højre hånd, og når der skiftes retning lægges det i venstre hånd.

Lettelse:

- Sæt tempoet ned.
- Når deltagerne går ind mod midten og på skift siger fx et kampråb, kan øvelsen gøres lettere ved, at alle siger ordene i kor.
- Find på andre øvelser, der siges i kor fx tæl til 10, sig tabel eller ugedage.