

Støvledans



Brain break-kategori	Koordination, puls og styrke
Formål	Eleverne træner koordination og udholdenhed gennem dans
Beskrivelse af aktiviteten	<p>Langsom instruktion til dansen: https://vimeo.com/656566159</p> <p>Vers 1</p> <p>Træd et skridt ud til begge sider og spil luftguitar på det tredje skridt (lunges).</p> <p>Omkvæd</p> <p>Hop – løb – klask på lårene – klask på ”støvlerne” – hop – løb – gå frem mens armene kører op og fingrene ryster, gå tilbage mens armene kører ned.</p> <p>Knyt hænderne, lad armene krydse ind foran hinanden og tramp med fødderne i gulvet på skift.</p> <p>Vers 2</p> <p>Hold hænderne i armhulen, lad albuerne køre op og ned, spark på skift begge fødder frem. Træd ud til den ene side (lunges) og spil luftguitar.</p> <p>Omkvæd – samme som før</p> <p>Vers 3 – ligesom vers 1.</p> <p>Omkvæd</p> <p>Vers 4 – ligesom vers 3.</p> <p>Omkvæd</p>
Variationer	Ingen
Sted	Klasselokalet
Rekvisitter	Musik: De Nattergale – The Støvle Dance
Tid	10 minutter