

DANSEBINGO

<p>Finn en stol eller lignende og gjør ballettbarren i stua</p> 	<p>Sett på din favorittsang og lek dansestopp med småsøsken/foreldre/en venn</p> 	<p>Se en dansefilm</p> 	<p>Gjør tucks and tilts hver dag som har R i seg</p> 	<p>Gjør rises mens du pusser tenner – hver kveld</p> 
<p>Gå/jogg en tur. Gjør minst 4 pas de bourrées på veien</p> 	<p>Velg et musikklipp, improviser til hele klippet, film og del med en klassekamerat</p> 	<p>Gjør avspenning, legg deg ned på et behagelig og varmt sted, fokuser på pust og tilstedeværelse</p> 	<p>Lær deg dansens dager</p> <p>DANSENS DAGER 2020 24. - 26. APRIL</p> 	<p>Øv på håndstående</p> 
<p>Lag en oppvarmingsøvelse du kan utføre hjemme</p> 	<p>Lag en isolasjonsøvelse (jazz), film den og del med en klassekamerat</p> 	<p>Gjør solhilsen hver dag som har S i seg</p> 	<p>Gjør en petit allegro øvelse, film i sakte film og evaluer egen teknikk</p> 	<p>Styrketreningsøkt</p> 
<p>Bevegelighets-treningsøkt</p> 	<p>Lær deg #handwashdance film og send til en klassekamerat</p> 	<p>Lag en bevegelsesfrase på 8 bevegelser. Gjør den sittende, liggende og baklengs</p> 	<p>Les om en valgfri koreograf og finn et filmklipp av en koreografi vedkommende har laget</p> 	<p>Lag en dansequiz med valgfritt tema Send den til klassen din</p> 

Husk oppvarming før oppgaver som krever det. 😊