

ØVELSE: BLOMMEN I ÆGGET

Beskrivelse

- ♥ Tre personer danner en lille kreds.
- ♥ En fjerde stiller sig med lukkede øjne i midten af kredsen.
- ♥ Midterpersonen bevæger sig rundt på området, skrifter tempo, retning og bevægelsesform. Personerne i kredsen beskytter personen i midten, så han ikke støder i noget.
- ♥ Alle prøver at være i midten.

Variation

Lettere: Flyt dig omkring med åbne øje og få personerne i kredsen til at følge med.

Sværere: Lav hurtigere skridt i din intensitet, så du ændrer tempoet og personerne i kredsen skal koordinere og følge dig.

Egne noter

