

Shakin' Stevens

God opvarmningsøvelse lige efter frokost.

Formål:

Fysisk aktivitet.
Vågne op.
Ryste folk sammen

Tid: Ca. 5 minutter.

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 3-100

Vejledning:

Rejs jer op, helst i en rundkreds, men det er ikke nødvendigt.

Først ryster du højre hånd fire gange, mens du tæller højt. Deltagerne følger efter. Derefter ryster du venstre hånd fire gange, derefter højre fod og venstre fod og til sidst hele kroppen.

Når I har prøvet det hele igennem en gang, tager I det sammen i ét rap, mens I for hvert gennemløb gør runden kortere: fire ryst med højre hånd, derefter venstre hånd, højre fod, venstre fod og hele kroppen. Tre ryst, to ryst og til sidst ét ryst.

Fif:

Sæt gerne tempoet op undervejs, så det slutter med, at I springer rundt.
Tilføj eventuelt andre dele, der skal rystes, f.eks. hovedet, øjenlågene, tungen m.m.