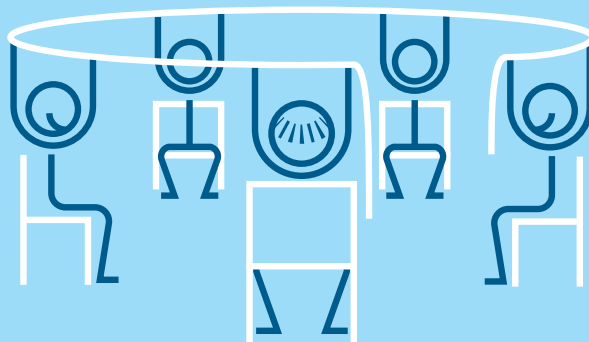


# Tovdans

## ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Sid i en rundkreds. Alle har fat med begge hænder i tovet foran sig. De følgende trin udføres siddende på denne måde.
- Den ledende dansepartner (instruktøren) tager initiativ, guider og fører de øvrige dansepartnere (deltagere) igennem dansen.
- Sørg hele tiden for, at dansetovet er stramt, så alle er med.
- Start med at lave forskellige øvelser, hvor deltagerne i fællesskab løfter tovet over hovedet, ned til gulvet, til højre, til venstre.
- Til musik kan disse bevægelser sammensættes til en dans, hvor flere elementer hele tiden bygges på.
- Lav fx "balledans", hvor den ene balle lettes fra stolen i forskelligt tempo og overkroppen lænes til modsat side af, hvor ballen løftes, så når højre balle løftes, læner man sig til venstre, fx hver gang omkvæd på sang lyder.
- I det øvrige af verset laves andre øvelser, fx bøj begge ben og løft dem samlet og ned igen, sving skiftevis samlede, bøjede ben fra side til side. Eller løft ben enkeltvis, stræk/bøj benet skiftevis, op på tæerne, ned igen. Kombinér evt. med øvelser med armene som nævnt ovenfor.



### OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



### REDSKABER

- Stol til hver deltager.
- Dansetov e.l. (fx. snor fra badekåbe).
- Evt. pude.



### ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør, to til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



### JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



#### Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Stå i stedet for at sidde.
- Sid på pude på gulvet.
- Dansetyper: Cha-cha-cha, tango, vals, jive, quickstep, salsa, can can m.m. Musikken bestemmer rytme og hastighed.
- Lad mere mobile deltagere skifte plads efter endt dans, så mindre mobile bedre kan se, hvordan dansen skal udføres.

#### Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Enkle øvelser og meget tydelig instruktion.