



Liggande dans



Liggande dans

Mål

Ge upplevelse av rörelseglädje, utveckla samspel och kommunikation.

Få hjälp att röra på sin kropp utifrån sina förutsättningar.

Du behöver

- Fri golvyta
- Soft belysning
- Mjukmatta
- Kuddar
- Musik
- Tid ca. 1 h

Att göra

[ladda ner metodguide här](#)

Observera/Vidareutveckla

Delaktighet i val av musik när deltagaren inte ingår i en dansgrupp.

Samspel är en förutsättning var uppmärksam och lyhörd invänta att deltagaren är avspänd i kroppen innan ni börjar.