

MODERAT/HØG INTENSIV LEIK



# RØRSLE TIL MUSIKK



# RØRSLE TIL MUSIKK

## Hensikt

Rørsle til musikk vil gjere at barna leikar i moderat til høg intensitet. Ved å danse til musikk utfordrar også barna koordinative eigenskapar og rytme. Barna vil samstundes øve på det å lytte og å hugse ein beskjed når dei skal «fryse» i ein posisjon.

## Utstyr

Musikk (gjerne musikk som motiverer til høg aktivitet)

## Forklaring

1. Sei til barna kva for posisjon dei skal «fryse» i når musikken stoppar. Døme kan vere på magen, på ryggen, på rumpa.
2. Sett på musikk.
3. Barna dansar så lenge dei høyrer musikk.
4. Når musikken stoppar skal dei “fryse” i den posisjonen dei fekk beskjed om.
5. No får dei beskjed om neste posisjon.
6. Når musikken startar igjen, skal barna reise seg kjapt opp og fortsetje å danse.

## Variasjon

- For å auke vanskegrada kan ein leggje inn fleire element ein skal gjere når musikken stoppar, t.d. “fyrst på ryggen, så på magen”.