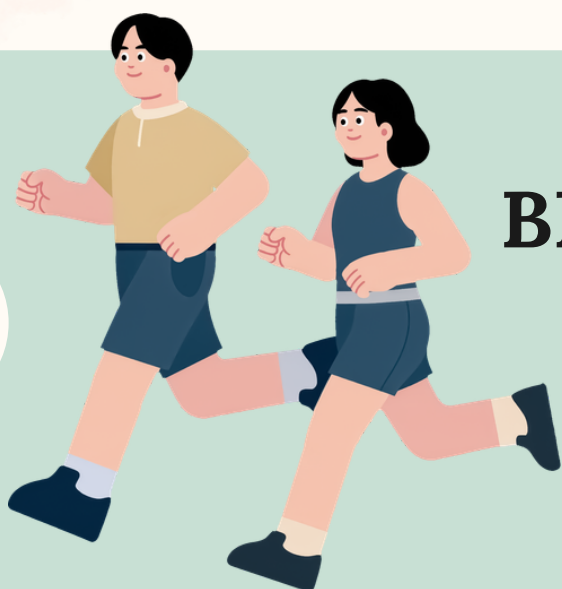


## DANS OG HREYFING

01



### BREYTTU ÖLLUM AÐGERÐUM Í HREYFINGU

Ganga, teygja, hopp – jafnvel litlar hreyfingar geta orðið hluti af dansi.

### TAKTU EFTIR HREYFINGU ANNARRA

Taktu eftir án þess að dæma. Hvað getur þú lært af mismunandi hreyfingarstílum?



02

03



### DANSAÐU LÍÐAN ÞÍNA

Hvernig myndi „eftirvænting“, „ró“ eða „ruglingur“ líta út í líkamanum þínum? Prófaðu það.

### NOTAÐU RÝMIÐ Í KRINGUM ÞIG

Færðu þig nær jörðu, teygðu þig hátt upp eða hreyfðu þig yfir herbergið.



04

05



### NOTAÐU LÍKAMANN, EÐA BARA EINN LÍKAMSHLUTA

Prófaðu að hreyfa eingöngu hendurnar, axlirnar eða höfuðið, og bættu svo rólega við líkamshlutum.