



LINEDANCE

Linedance danser man på rekker eller rader. Det er en enkel dans å komme i gang med fordi du ikke trenger en partner.

► UTSTYR:

Musikkanlegg
Passende musikk
(se lenker)

► PASSER FOR:

Alle elever på alle trinn



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



► GJENNOMFØRING

► DANS 1

Elevene deles i to, og stiller på rekker med ansiktet mot hverandre. Avstanden bør være på tre meter mellom rekkene.

Elevene som står mot hverandre, skal bytte plass etter hvert i dansen, derfor bør det være litt plass mellom hver elev.

1. Du starter med å flytte høyre fot 45 grader til siden, mens hælen er i bakken. Så flytter du foten tilbake til start. Dette gjør du to ganger på høyre, så to ganger med den venstre foten.
2. Videre «tapper» du den høyre hælen to ganger i bakken foran deg, og tærne to ganger bak deg.
3. Deretter «tapper» du den høyre hælen en gang foran deg, tåa en gang til siden, og videre skal du slå på foten bak kroppen med bruk av venstre hånd.
4. Videre blir det et kryssteg til høyre, dvs du tar høyre fot ett steg til høyre, videre fører du venstre fot i ett kryss bak høyre, deretter tar du ett steg til høyre med høyre fot, venstre fot følger etter. Også gjør du det samme tilbake, bare med motsatt bein. Når du har gjennomført kryssteget og har samla bein, klapper du.
5. Videre går du tre skritt framover, du starter med høyre fot. Når du er på det tredje steget skal du snu deg 180 grader, så «rygger» på du plass med tre steg.
6. Med en gang du er på plass, begynner du på nytt igjen, med punkt nr 1.



► DANS 2

1. Du starter med ett kryssteg til høyre, dvs du tar høyre fot ett steg til høyre, videre fører du venstre i et kryss bak høyre, deretter tar du ett steg til høyre med høyre fot, venstre fot følger etter. Også gjør du det samme tilbake, bare med motsatt bein. Når du har gjennomført kryssteget og har samla bein, klapper du.
2. Videre flytter du det høyre benet 45 grader til høyre, og flytter det venstre etter. Videre tar du venstre fot tilbake til «start» og flytter det høyre etter. Gjør dette to ganger, men andre gangen sparker du i gulvet med høyre fot og snur deg 45 grader rundt. Da har du utgangspunktet for å gå rett videre i neste kryssteg og punkt nr 1.

Når du får kontroll på beina, kan du klappe for hver gang beina er samlet.





Det er flere musikkstykker som egner seg, så her er det helt opp til den enkeltes egen smak og preferanser.

► MUSIKKFORSLAG:

Billy Ray Cyrus – Achy Breaky Heart
<https://open.spotify.com/track/5dlZB3eADFRnbzYm5l1CDZ>

Alan Jackson – Summertime Blues
<https://open.spotify.com/track/3hV8Gvijx6cVv339o3uCSK>

Tamra Rosanes – At The Line Dance
<https://open.spotify.com/track/7LwrugLBSfwC1fVtK0YU3s>

Kevin Sharp – If You Love Somebody
<https://open.spotify.com/track/1FhyIrw7FWHvHuE1ea55Uv>

FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net

SE VIDEO:
Scan qr-kode for å se instruksjonsvideo av denne aktiviteten

