

”Musik med afstand” – 1-2-3

Om Aktiviteten

Aktiviteten '1-2-3' er en pulsleg, der samtidig skærper koncentration og fokus. Legen kan udføres i makkerpar eller i små grupper.

Indstudering

Runde 1

- Find sammen i par og stå ansigt til ansigt.
- Bestem jer for et tempo.
- Tæl til tre, mens I holder en fast puls kørende.
 - Person A: En
 - Person B: To
 - Person A: Tre
 - Person B: En
 - Person A: To
 - Person B: Tre



Runde 2

- Start forfra, og erstat “en” med noget andet. Feks. et klap eller et tramp.

Runde 3

- Start forfra, og erstat “to” med en lyd. Feks. at fløjte eller sige “ui ui”.

Runde 4

- Start forfra, og erstat “tre” med et ord. Feks. “cool” eller “blæret”.
 - Person A: Klap
 - Person B: Fløjt
 - Person A: Cool
 - Person B: Klap
 - Person A: Fløjt osv.

Forslag til aktiviteter

Udvid ved at tælle op til 5.

Udvid ved at sætte flere sammen i grupper. Gruppernes antal af medlemmer skal være forskelligt fra det tal, der tælles op til. Grupperne bestemmer selv, hvad deres erstatninger skal være.

Tip!

Denne aktivitet står beskrevet i materialet ”Bryd isen – med afstand” udgivet af Kristoffer Fynbo Thorning og Tine Fris-Ronsfeld. Få mere inspiration på siden www.breaktheice.dk og tilmeld dig nyhedsbrevet for gratis download af hele idékataloget med forslag til aktiviteter udendørs med afstand.

