

EXTRALEVEL E "KLAPPE/TRAMPE"

FORMÅL:

1. At blive bedre til at koordinere højre/venstre og op/ned samt kunne lave krydsede bevægelser.

INTRODUKTION:

1. Denne øvelse skal laves til rytme, gerne fra en metronom – takttæller.
2. Den lodrette linie er din krops midterlinie.
3. Hånden til venstre symboliserer din venstre hånd, hånden til højre symboliserer din højre hånd. Det samme er gældende for fødderne.
4. "Læs" skærbilledet fra venstre mod højre ved at klappe den rigtige hånd på låret eller trampe med den rigtige fod i gulvet.
5. Sig højt hvad du gør fx "højre hånd" eller "venstre fod".
6. Du skal lave øvelsen som det tydelige billede i midten af skærmen viser. Det højre billede er det næste billede, der kommer så du er forberedt og "kan læse foran". Det venstre billede er det gamle billede, så du får en chance mere, hvis du ikke nåede det.
7. Hvis øvelsen er for svær, kan du starte med at lave den uden at sige højt hvad du laver.

TRIN 1:

1. Level A består kun af de fire symboler: "højre hånd", "venstre hånd", "højre fod" samt "venstre fod".
2. Level B består desuden af "begge hænder" og "begge fødder".
3. Level C tilføjer yderligere "højre side", "venstre side" og "hele kroppen".
4. Level D gøres endnu sværere ved at have "kryds" = venstre hånd og højre fod samt "tværs" = højre hånd og venstre fod.

TRIN 2:

1. Gentag øvelsen i takt til rytme

VIGTIGT:

1. At kun den del/de dele, der er markeret bruges

"Fortsættes side 23"

EXTRALEVEL E "KLAPPE/TRAMPE"

(Tegnforklaring)

LEVEL A: side 24



LEVEL B: side 25



LEVEL C: side 26



LEVEL D: side 27



LEVEL E: side 28



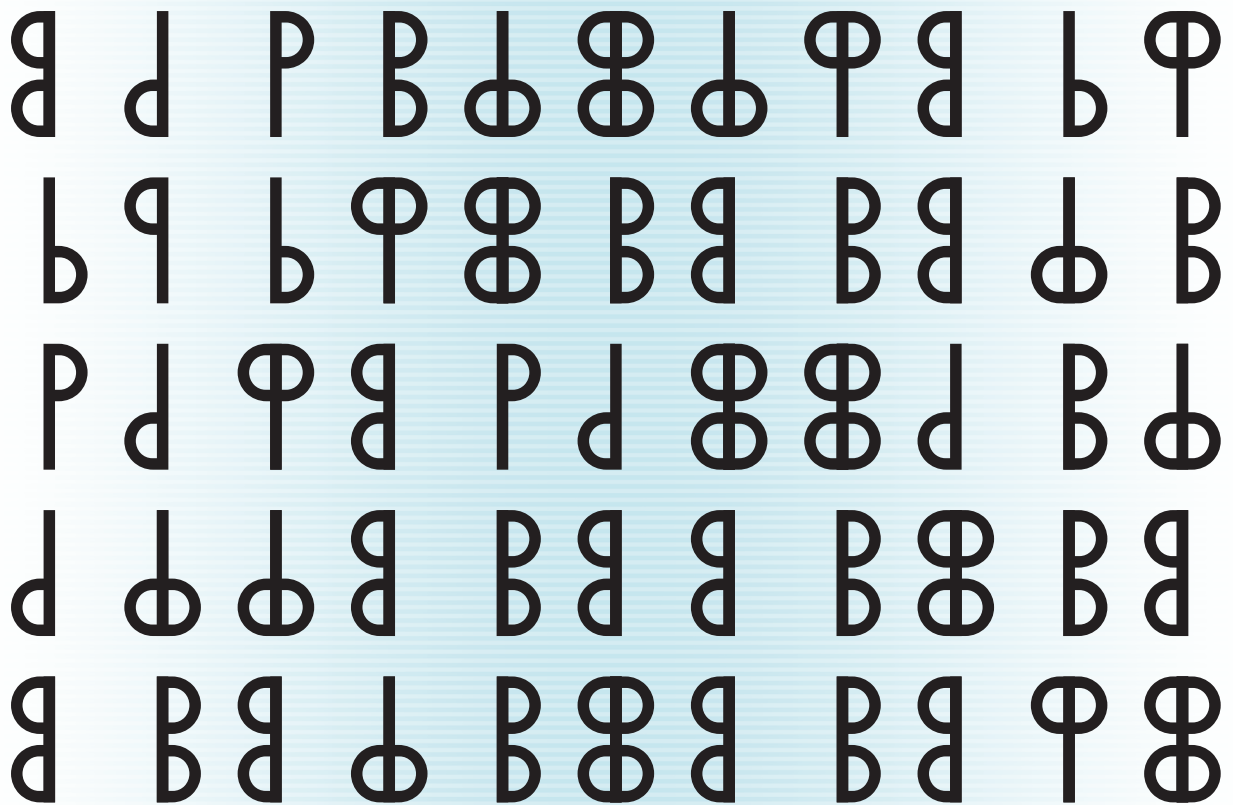
LEVEL A

b b d d P P q q b d
d b b b q q P P d b
b d P q q q b d P q

LEVEL B

Q d b o q P b d q q P
P o q Q d P b d o Q b
o b d Q b q d b Q b q
q P o q d P b d o P Q

LEVEL C



LEVEL D

g d P p B b P 8 o d P
8 b q p g b P o P q o
p p p q P d P d d p B
g g b p B 8 B g B p d
B b q b B b P p d P o

LEVEL E

