

# 11. DEN OSYNLIGA DANSMATTAN – 7 min.



**Deltagare:** Parvis

**Uppgift:** Föreställ dig att du står på en dansmatta omgiven av fyra pilar som pekar åt olika håll. Paret säger åt vilket håll du ska föra din fot. Säger paret vänster så trampar du till vänster, säger paret framåt, trampar du framåt.

Börja långsamt och öka takten gradvis.

- Hur många steg hinner du göra på en minut? Räkna inte felsteg.
- Säg två riktningar samtidigt. Då hoppar paret jämfota åt båda hållen.