



Harjoitus: Robotti vastaan spagetti

Tavoite

Lapsi oppii tunnistamaan, miltä rentous ja jännitys tuntuvat kehossa.

Ohje

Laittakaa taustalle soimaan mukavaa musiikkia. Liikkukaa sen tahtiin ensin kuin robotti: aivan jäykästi ja joustamatta. Sitten liikkukaa kuin keitetty spagetti: aivan löysänä ja rentona. Toistakaa kumpaakin muutaman kerran.

Miettikää, koska kehossa viimeksi tuntui robotilta tai spagetilta.
