

Syllabus: Funkykids 4-5 år

Posisjoner:

- 6.posisjon
- 2.posisjon parallell

Dansetrinn:

- Steg inntil (fra 6.pos til 2.parallell)
- Hoppe i 6.posisjon
- Gå i takt med musikken (fremover og baklengs)
- Sitte på huk, hopp til stjerne
- Hoppe fra et ben til et ben (hoppe over noe)
- Hinketrinn
- Marsjere
- Chasè (sidelengs og fremover)
- Sparke i rumpa

Uttrykk som skal læres:

- 6.posisjon

Kroppsbevissthet:

- Vi tar på (kroppsdeler, ledd)
- Liten og stor/kort og lang
- Hode skulder kne og tå
- Kom hit alle dansere
- Former (feks:liten mus, pannekake, fugl på en fot)
- Flytur (balanse)

Rombevissthet:

- Liten ballong, stor ballong
- Fra vegg til vegg/diagonalt
- Fort og sakte (Slow and fast)
- Dance, freeze, melt
- Robot, svane og bie (fra hjørner)
- Hoppe over krokodiller
- Dansestopp

Uttrykk:

- Forskjellige måter å bevege seg på
- Dyr fra vegg til vegg/diagonal

Heksegryta

Fleksibilitet:

Båt/sommerfugl/bok

Skattejakt (kaptein sabeltann, ror i båt)

Guttespagat med edderkopper

Styrke:

Spent: hoppe som en frosk

Rygg: Superhelt på magen/svømmetur på magen

Mageøvelser: Lille petter edderkopp, apekatt på tur