

NINAS DANSEBINGO

<p>Tøy i 15 minutter til favorittmusikken din</p> 	<p>Stå planken i ett minutt</p> 	<p>Finn sangen «Game-foto» i spillelista vår på Spotify. Dans fritt og frys i en dansepositur hver gang sangen stopper</p> 	<p>Se på Youtube og finn en dans du liker. Klarer du å lære deg noen av dansetrinnene?</p> 
<p>Skriv ned navnet på alle dansetrinnene du kan</p> 	<p>Balanser på én fot så lenge du kan, ta tiden på hvor lenge du kan stå</p> 	<p>Dans Blime-dansen fem ganger på rad</p> 	<p>Send en film av at du danser til noen du er glad i</p> 
<p>Ta et dansebilde og send til danselæreren din!</p> 	<p>Lær bort et dansetrinn til en i familien din</p> 	<p>Gå i takt med musikken til en hel sang</p> 	<p>Stav navnet ditt med kroppen</p> 
<p>Ta et opptak av deg selv når du danser. Hva er bra, og hva kan bli bedre? Prøv en gang til!</p> 	<p>Øv på piruetter til høyre og venstre</p> 	<p>Sett på din favorittsang og lek dansestopp med småsøsken/foreldre/en venn</p> 	<p>Lag en dans til «Vask de henda»</p> 
<p>Lag en dans og ha en danseforestilling i stua</p> 	<p>Se en dansefilm</p> 	<p>Lær deg vaskedansen! Du finner den ved å søke på #coronahanddance</p> 	<p>Lag en dans med 6 bevegelser. Gjør den sittende, liggende og baklengs</p> 