



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

RYHMÄVALSSI



Ohjeet

1. Asetutaan piiriin. Otetaan toisia käsistä kiinni.
2. Ohjaaja laittaa musiikkia soimaan. Tietenkin valssiin sopivaa.
3. Kuntoutujat alkavat tanssia valssia.
4. Pyydä hetken päästä heitä valssaamaan niin, että he tanssivat käsien alta ristiin rastiin.
5. Kun ympyrä on mennyt tarpeeksi solmuun, pyydä kuntoutujia valssaamaan takaisin ympyrän muotoon käsiä irrottamatta.



Miksi?

- Kevyt tanssi sopii kaikille
- Ryhmävalssi on sosiaalinen laji, joka nostaa ryhmähenkeä
- Haastaa tekemään yhteistyötä
- Tanssi yhdessä musiikin kanssa edistää hyvää mielenterveyttä

