

# Oppgaveark som kan utføres hjemme!

<p>Balanser på en fot i 1 minutt. Husk å gjøre både høyre og venstre!</p> 	<p>Dans BlimE-dansen 3 ulike steder hjemme (f.eks: på stua, på badet, i hagen ++)</p> 	<p>Gjør en oppvarmingsøvelse fra danseklassen din</p> 	<p>Lær bort noen trinn fra dansen din til panorama eller en annen dans til noen andre som også er hjemme.</p> 
<p>Ta 5 piruetter til høyre og til venstre (du kan selv velge hvilken type piruett)</p> 	<p>Stå på henda inn til veggen, gjerne både med magen inntil veggen og en gang med ryggen inntil veggen</p> 	<p>Lær deg «Coronadansen», trykk <a href="#">HER</a> for link</p> 	<p><b>Styrke:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stå i planken 30 sekund</li> <li>- Gjør 10 situps</li> <li>- Gjør 10 push up</li> <li>- Gjør 10 froskehopp</li> </ul> <p>Gjenta 3 ganger!</p> 
<p>Lag en «hilsedans» sammen med noen hjemme (der man hilser på andre måter enn håndhils!)</p> 	<p>Øv på dansen du skal danse i Panorama 3 ganger</p> 	<p>Stav navnet ditt ved å lage bokstaver med kroppen</p> 	<p>Send en film av at du danser en valgfri liten dans (en du har laget selv eller en du har lært) til en venn eller noen andre du er glad</p> 

Når du er ferdig med oppgavene kryss de ut. Send oss bilde av arket når det er fylt ut, og gjerne bilder/film av noen av oppgavene.

**Lykke til!**