

# Rollatordans

## De dirigent

Muziekstructuur : 1-a-b-a-b-a-b

1 = geen beweging

A = 4 stapjes naar voor, rechter voet naar achter en terug, linker voet naar achter en terug

B = buig door de knieën , 4 x ter plaatse stappen , herhaal nogmaals de oefening

[Link](#) naar het muziekbestand

## Ochtendgymnastiek

Muziekstructuur : 1 – a-b-a-b-a-b-a-b

1= geen beweging

A= rechter voet naar voor en terug, linker voet naar voor en terug, 8 stapjes naar voor (of 4 stappen in 2 tijden indien het te snel gaat). Herhaal de oefening.

B = rechter hand op knie, tik op rechter schouder en 2x ter plaatse stappen (of klappen indien de bewoner dit kan), dan linker hand op knie, tik op linker schouder en 2x ter plaatse stappen ( of klappen indien de bewoner dit kan). Herhaal de oefening.

[Link](#) naar het muziekbestand