



# Harjoitus: Robotti vastaan spagetti

---

## Tavoite

Lapsi oppii tunnistamaan, miltä rentous ja jännitys tuntuvat kehossa. Näin hän voi itse huomata tarpeen rentoutua.

## Ohje

- Laittakaa taustalle soimaan mukavaa musiikkia.
- Liikkukaa sen tahtiin ensin kuin robotti: aivan jäykästi ja joustamatta.
- Sitten liikkukaa kuin keitetty spagetti: aivan löysänä ja rentona.
- Toistakaa kumpaakin muutaman kerran.

Miettikää, koska kehossa viimeksi tuntui robotilta tai spagetilta.

---