

Spilerdug principper:

Placer

Giv luft – Placer spilerdugen hvor tyngden går hen

Forflyt

Giv tyngde på glid – Forflyt

Fjern

Træk diagonalt i de nederste hjørner

Træk i madrasniveau

Tra
Anv  Spilerdug
Forflytningsteknik

Spilerdug principper:

Placer

Giv luft – Placer spilerdugen hvor tyngden går hen

Forflyt

Giv tyngde på glid – Forflyt

Fjern

Træk diagonalt i de nederste hjørner

Træk i madrasniveau

Tra
Anv  Spilerdug
Forflytningsteknik

Spilerdug principper:

Placer

Giv luft – Placer spilerdugen hvor tyngden går hen

Forflyt

Giv tyngde på glid – Forflyt

Fjern

Træk diagonalt i de nederste hjørner

Træk i madrasniveau

Tra
Anv  Spilerdug
Forflytningsteknik

Forflytningsprincipper:

Naturlige Bevægemønstre

Udnyt Personens Ressourcer

Hvor går Tyngden hen

Arbejd med Etaper

Rul/skub/glid i mod dig selv

Lukket greb

Rolige bevægelser



www.spilerdug.dk

Forflytningsprincipper:

Naturlige Bevægemønstre

Udnyt Personens Ressourcer

Hvor går Tyngden hen

Arbejd med Etaper

Rul/skub/glid i mod dig selv

Lukket greb

Rolige bevægelser



www.spilerdug.dk

Forflytningsprincipper:

Naturlige Bevægemønstre

Udnyt Personens Ressourcer

Hvor går Tyngden hen

Arbejd med Etaper

Rul/skub/glid i mod dig selv

Lukket greb

Rolige bevægelser



www.spilerdug.dk