

Puls nivå 1

60, 100 eller 150

Öva på att höra skillnad på 60, 100 och 150 bpm

Lyssna på mp3-filerna

En puls på 60, 100 eller 150 spelas

Är det 60, 100 eller 150 som spelas?

När du spelar mp3-fil nr 1 så kommer **de tre första** i denna ordning:
60, 100 och 150.

Efter det blir det slumpmässigt.

Varje mp3-fil tar ca 90 sekunder från start till mål
Men det går såklart att avbryta när man märker att det fungerar.

Om det går bra kan du göra det svårare genom att använda:

60, 90 eller 120

80, 100 eller 120

60, 80 eller 100

Om du har flera elever i grupp
kan det vara bra om eleverna gör någon typ av rörelse
för att visa vilket tempo de tycker att det är, t. ex.:

(Sittandes på knä)

60 - röra händerna vid golvet

100 - klappa tempot mot knäna

150 - vifta med händerna mot taket

Eller att ni pratar om något man kan förknippa med varje tempo.
T.ex. att 60 kan vara en leopard som smyger mot ett byte...