

ord för feldenkraispedagogiskt lärande

TRYCK
AVTRYCK
INTRYCK
UTTRYCK
NERTRYCKT

HÅLL
STÖD
LYFT

LÅG – HÖG
YTLIG – DJUP
LÅNG – KORT

GUNGA, RUCKA, VIPPA, VICKA, TILTA, ROTERA, VÄNDA, VILA, STÖDJA

KORTA, LÄNGA,
STRÄCKA, SLÄPA, DRA, NÅ, SKJUTA, HÅLLA, VILA, BROMSA, GLIDA
SMYGA

RUND, KANTIG, AVLÅNG, SKÅLAD
HÅRD, MJUK
BEHAGLIG – OBEHAGLIG
LÄTT – SVÅR
ALTERNERA, VÄLJA, VÄXLA
AVBROTT, VILA, PAUS, AVSTÅ

KONCENTRERA, OBSERVERA, FOKUSERA
TANKSPRIDD, RASTLÖS
URSKILJA, FRÅNSKILJA, SÄRSKILJA
NÄRVARO
DÅ, NYSS, NU, SEDAN

SLÄT, HACKIG, OJÄMN, RYCKIG

GJORT SIG ILLA - GJORT ILLA SIG

LYHÖRD LOMHÖRD

LEGATO LÅNGSAM
PIANO, PIANISSIMO
STACKATO, FORTE

OMTUMLANDE