

NRK Super inviterer alle idrettslag, klubber og toppidrettsutøvere til å danse BlimE-dansen!

Vi danser for vennskap fredag 11. november

BlimE er NRK Supers årlige vennskapskampanje. I utgangspunktet var dette en kampanje rettet mot barn, men de senere årene ser vi at stadig flere voksne også deltar. Både nødetatene, Hæren og regjeringen har tidligere deltatt i dansen. Vi opplever at BlimE-dansen blir brukt mer og mer på idrettsarrangementer og håper enda flere utøvere vil danse i år!

Hvert år lager vi en ny BlimE-sang, med tilhørende dans. Når vi danser sammen skaper vi felles minner og glede, og bedrer samholdet i gruppen.

Dette er en perfekt teambuildingsaktivitet, og det er helt gratis å delta!

Årets BlimE-låt heter «[Den Ene](#)» og synges av Selma Ibrahim. Dansen dere lære dere [HER!](#)

I [NRK TV](#) vil dere finne flere versjoner av BlimE-dansen, blant annet sangen på [samisk, i tegnspråkversjon](#) og for [ASK-brukere](#).

Slik går dere fram for å delta:

- Øv på dansen frem mot den store BlimE-dagen. Kan dere ikke danse fredag 11.11, så gjør det ingenting hvis dere f.eks. danser noen dager/uker i forveien. Det viktigste er å BlimE!
- Film gjerne dansen og send den inn til oss. Lenke til innsending ligger [HER](#). (innsendingen åpner 31. oktober) BlimE er en vennskapskampanje og skal ikke brukes til egen kommersiell vinkling.
- Legger dere ut BlimE-dansen i sosiale medier så tagg gjerne med #BlimeNRK #blimedansen #sayhi @nrksuper
- Noen av dansebidragene som sendes inn til oss blir plukket ut til en dansekavalkade som vises i NRK TV.

Vi håper dere vil BlimE!

Har dere noen spørsmål? Kontakt: blime@nrk.no

