

MARATHON-DANS

Det er sjovt at danse, og alle kan være med. Det handler ikke om at være god til at danse, kende de rigtige trin eller gå til dans. Det handler kort sagt om at kunne lide at danse, bevæge sig til musik og mærke sin krop. I denne danse-aktivitet er det de frie bevægelser, der skal slippes løs. Alt er rigtigt – intet er forkert.

Udstyr

Ur eller tidtager // Et pointkort pr. elev // Evt. billedkort med inspirationsmotiver // Evt. rekvisitter.

Musik

Gerne varieret musik inden for forskellige genrer, tempi og stemninger. Lad eventuelt eleverne selv tage musik med – og prøv også at præsentere dem for musik, som lægger op til sjove bevægelser, langsomme eller hurtige bevægelser, hop, spring og alt muligt andet. Se forslag til playliste på næste side.

Beskrivelse

Tænd for musikken og lad den køre uafbrudt, mens eleverne danser. Der danses to-tre sæt á 15-20 minutter med 5-10 minutters pause imellem. Eksempel: 3x15 min dans, 5 min pause imellem. Eleverne skal bevæge sig rundt til musikken, som de selv synes. De må gerne være sammen i par eller mindre grupper og lave de samme bevægelser.



Når du kan mærke, at eleverne begynder at have svært ved selv at finde på bevægelser, hjælper du som lærer med inspiration. Du kan bruge:

- Billeder // Læg billeder på gulvet, som eleverne kan blive inspireret af og omsætte til bevægelser i deres dans. Billederne kan være med motiver af alt muligt – fx ting i hjemmet, ting i naturen, farver, bolde hverdagsbevægelser, sportsøvelser, dyr, osv.
- Grupper // Bestem, hvem der skal danse sammen, så de lader sig inspirere af hinanden. Sæt eleverne sammen i lidt større grupper, hvor hver elev finder på en bevægelse. Eleverne skal så lære alle de andres bevægelser, så der til slut er en hel dans.
- Rekvisitter // Medbring forskellige små rekvisitter, som eleverne kan inddrage i deres dans, fx en hat, et tørklæde, en kost, en bold, en stol.
- Musikvideoer // Sæt nogle musikvideoer på via en computer, som eleverne kan kigge på, når de ikke længere kan finde på flere bevægelser (fx Just Dance videoer fra YouTube).
- Variér musikken // Skift nummer til en helt anden genre og sørg for at have en varieret playliste.

Slut timen af med, at alle elever viser deres fedeste bevægelse for hinanden! I bestemmer selv om afslutningen laves til et bestemt musiknummer, eller om det handler om, at vise sin fedeste bevægelse uanset baggrundsmusikken.

Point

Hver elev udstyres med et pointkort. Når eleven laver noget specielt - soloshow, danser helt vildt eller i det hele taget gør noget ekstraordinært - tildeles eleven et point. Den enkelte elevs indsats vurderes subjektivt af de tilstedeværende lærere, som påfører pointene på elevens kort. Det handler ikke om at 'se godt ud' – men om at gøre noget, som er specielt, og som lærerne lægger mærke til. Vinderne af konkurrencen er de elever med flest point.

Forslag til playliste

Can't stop the feeling - Justin Timberlake
Den knaldrøde gummibåd - Birthe Kjær
Djames Braun – Fugle
Limbo - Daddy Yankee
Deja Vu - Scarlet Pleasure
Ingen kender dagen - Clemens
Uprising - My Baby
Video video – Brixx
Supermarket flowers - Ed Sheeran
Cotton Eye Joe – Rednex
Girls – Marcus & Martinus ft. Madcon
Proud Mary – Tina Turner
København – Ulige Numre
Rockaby – Clean Bandit, Sean Paul & Anne-Marie
It's so quiet – Björk
All I wanna do – Martin Jensen
Overgir mig langsomt - Mads Langer
For evigt – Volbeat
Sorry - Justin Bieber
Dansevisen - Grethe og Jørgen Ingemann
Immune - Groenland
Despacito - Luis Fonsi, Daddy Yankee, Justin Bieber
Friends - Marshmello & Anne-Marie
Puttin' on the Ritz – Robbie Williams
Perfect – Ed Sheeran
Shake it off – Taylor Swift
Chicken Dance Song

