

Rytme-sjippetove

Dans og udtryk // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Eleverne deles op i grupper af fire-seks elever.

Hver gruppe får to sjippetove. To elever sidder på gulvet over for hinanden med et sjippetov i hver hånd, som de bevæger indad og udad til rytmen i musikken. De andre elever skal nu hoppe over sjippetovene, som bevæger sig på gulvet. Øvelsen minder om at hoppe i elastik. Eleverne skiftes til at bevæge sjippetovene.

Kom gerne med forslag til måder at passere sjippetovene på. Det kan være at dyppe en fod i midten, at hoppe ud og ind af midten, at lave en vejr mølle over og så videre. Eleverne skal anvende musikken i bevægelserne.

Grupperne kan eventuelt få til opgave at sammensætte tre-fem bevægelser til en koreografi.

Generelle tilpasninger:

- Læreren inspirerer til bevægelser og sørger for, at eleverne kan se hinandens bevægelser.
- Det giver tryk at være sammen med en god kammerat.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Ikke alle elever behøver at komme over sjippetovene på samme måde.
- Elever i kørestol kan sidde i midten og stikke armene ind og ud mellem sjippetovene, som er hævet til hovedhøjde.

Synsvanskeligheder:

- Sjippetovene skal være i en tydelig farve og gerne tykke.
- Eleven guides til, hvornår der skal hoppes.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter