

Drums alive

Dans og udtryk // 6.-7. klasse

Aktivitet:

Drums Alive er en form for fitness med høj intensitet og musik. Sæt terapibolde i spande eller kurve og brug trommestikker til at slå på boldene. Fokus er på at sammensætte trommetrin, som giver bevægelse for armene.

1. "Følg læreren" – lav en masse forskellige trin og rytmer og lad eleverne følge med, så godt de kan. Det er vigtigt at have fokus på fitnessdelen og få ben og arme med, så det ikke kun bliver en trommeserie.
2. Lav koreografien til "Chocolate" (find koreografi og sang ved at søge på "Chocolate Drums Alive" på YouTube). Det er en fast, let koreografi til alle aldre. Den kan sættes sammen ad to omgange og følger nemt musikken.
3. Læreren præsenterer Labans BESS-teorier med rum og planer (findes på Clio-online). Eleverne går sammen i små grupper og sammensætter en lille serie med trin og rytmeslag. Eleverne præsenterer de små serier for hinanden.

Generelle tilpasninger:

- Eleven kan blive siddende ved en bold og tromme, mens de andre bevæger sig uden om.
- Eleven kan bruge én trommestik i stedet for to.
- Eleven kan slå den samme rytme hele tiden.
- Tempoet i rytmen har betydning. Nogle elever har brug for, at tempoet er langsomt.
- Det giver tryghed at være sammen med en god kammerat.

Kognitive vanskeligheder:

- Lav ordkort med begreber og billeder med Labans BESS-teorier, som kan understøtte hukommelsen og fastholde opmærksomheden. Hæng dem et sted i hallen.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter