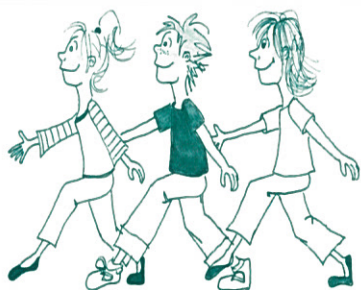


# DANS OG BEVÆGELSE

UNDERVISNINGSMATERIALE FOR MELLEMTINET



## KROPPEN I SKOLEN

## KROPPE N I SKOLEN

Dansk Skoleidræt, Dansk Idrætslærerforening, Danmarks Idræts-Forbund og Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger står bag initiativet "Kroppen i skolen".

"Kroppen i skolen" har til formål at sætte fokus på vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed og hermed idrætsfagets status i skolen. Gennem undervisningsmaterialets indhold kan lærernes faglige kunnen og engagement i faget idræt styrkes.

"Kroppen i skolen" har siden 1993 produceret og udgivet en række temahæfter for indskolingen, mellemtrinnet og overbygningen. Alle hæfterne indeholder let tilgængeligt undervisningsmateriale, som både kan give inspiration til den rutinerede idrætslærer og til den lærer, der står overfor at skulle undervise i faget for første gang. Alle hæfterne tilgodeser en alsidig udvikling i idræt.

Temahæftet "Dans og bevægelse" til mellemtrinnet er et hæfte, der giver underviseren en grundlæggende indføring i samtlige bevægelser og danse i materialet.

Rigtig god fornøjelse!

Udgiver: "Kroppen i skolen" ©  
Dansk Idrætslærerforening  
Dansk Skoleidræt  
Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger  
Danmarks Idræts-Forbund  
Skribenter: Dorte Brøchner Jessen og Kenneth Mølgaard-Pedersen  
Tegner: Eva Flinch Gjedde  
Produktion: Ludvigsen&co  
Salg: Dansk Skoleidræt  
Lindholm Havnevej 31  
5800 Nyborg  
Tlf. 6531 4646  
Online salg: [www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk)  
ISBN nr: 87-91705-09-6  
Oplag: 1. udgave: 1500 stk. oktober 2006.

<b>Indhold</b>	<b>Side</b>
Indledning.....	2
Hæftets opbygning.....	3
<b>1. Afsnit</b> .....	<b>4</b>
Danseindledende øvelser.....	4
1. En grimasse der kan passe.....	4
2. Kongens efterfølger.....	4
3. Gaden.....	5
4. Copy-cat.....	5
5. Dronningens bisværn.....	5
6. Svingtur.....	6
7. Musikalen.....	6
8. Slåskamp.....	6
Kampele.....	7
9. Det stædige æsel.....	7
10. Vend sugekoppen.....	7
11. Klask kakkelakken.....	7
12. Hvem vælter hvem?.....	7
<b>2. Afsnit</b> .....	<b>8</b>
Dans 1 - Bandedans.....	8
Dans 2 - Kredsdans - Pardans.....	9
Dans 3 - Hoppesekvens + forslag til pardans.....	12
Dans 4 - Rund, kantet, spids, krum.....	13
Dans 5 - Vejviseren.....	14
<b>3. Afsnit</b> .....	<b>16</b>
Dansfatning/holdning.....	16
Vals.....	18
Twostep/Quickstep.....	19
Cha Cha Cha.....	20
Jive.....	22
Discodans.....	23
Noter.....	24

# Indledning

## DANS OG BEVÆGELSE PÅ MELLEMRINNET

Formålet med dette hæfte er at give lærerne på mellemtrinnet idéer og indgangsvinkler til, hvordan man kan gribe en del af den udtryksmæssige idrætsundervisning an, således at både det fysiske, psykiske og sociale aspekt tilgodeses.

I valget af danseaktiviteter er der lagt vægt på at styrke elevernes motoriske udvikling, udvikling af fantasi og kreativitet, fællesskabsfølelse samt den enkeltes bevidsthed omkring kroppens egen formåen.

Gennem aktiviteterne udvikles elevernes erkendelse af rytme ligeledes. Dette er medvirkende til, at eleverne får nogle redskaber til at kunne udtrykke sig inden for det praktisk-musiske område.

For at give eleverne glæden og følelsen af at kunne danse, er det vigtigt, at der er plads til fordybelse i undervisningen. Derfor er det af stor betydning, at man tager udgangspunkt i den enkelte elev, og tilpasser dansene i forhold til klassen, således at eleverne får oplevelsen af at lykkes.

Det er vigtigt at være opmærksom på musikvalgets store betydning for såvel elevernes motivation som for oplevelsen af at danse. Ved både at gøre brug af tidssvarende musik, der falder i elevernes smag, men også gennem dansen at præsentere flere musikgenrer, er man med til at udvide elevernes horisont.

De i hæftet anførte musikkindslag er således vejledende og skal fortrinsvis ses som inspiration til at vælge musik med tilsvarende rytme/tempo, men tilpasset målgruppen.

Et godt pædagogisk virkemiddel i indlæringssammenhæng vil være at justere tempo relateret til deltagerene, enten ved at differentiere i musikvalget, eller via hastighedsregulering på musikafspilleren.

## HÆFTETS OPBYGNING

### 1. afsnit

#### **Danseindledende øvelser**

Her er det legeprægede danselignende aktiviteter, som lægger op til at eleverne opbygger deres motoriske færdigheder, samt deres kunnen af forskellige grundlæggende bevægelser og rytmer. Øvelserne kan bruges som indledning og opvarmning til alle former for fysisk aktivitet, og er helt oplagt til dans. Desuden lægges der vægt på såvel den sociale som den decideret udtryksmæssige dimension.

### 2. afsnit

#### **Praktiske eksempler til forskellige måder at gribe dans og bevægelse til musik an på**

Indeholder idéer til udvikling af begreber som udtryk, rytmisk bevægelse og kontakt. Afsnittet er det naturlige bindeled mellem det decideret legeprægede og det specifikt trin- og serieorienterede, men kan også stå for sig selv.

### 3. afsnit

Beskrivelse af grundlæggende trin inden for standard-, latinamerikansk og disco-freestyle dans

Beskrivelse af dansefatning/holdning til pardans i udvalgte standard- og latinamerikanske danse

Standarddance: Vals, Twostep/Quickstep

Latinamerikanske danse: Cha Cha Cha, Jive

"Discodans": Basic, Alternativ basic forlæns/baglæns

Vi håber, at vi med dette hæfte kan være med til at lette indgangsvinklen til den udtryksmæssige del af idrætsundervisningen, således at eleverne får en oplevelse af, at dans og bevægelse til musik er en sjov og spændende måde at røre sig på.

## 1. afsnit

### DANSEINDLEDENDE ØVELSER

Inden man kaster sig ud i de store færdige danse, er her indledningsvis nogle øvelser, hvor man bare bevæger sig sammen og løser enkle bevægelsesopgaver til musik.

Musik er dejligt at bevæge sig til, samtidig med at den kan støtte og give rytme til bevægelse. Musikken kan også give stemning til en bestemt slags dans – f.eks. munter, livlig, højtidelig, uhyggelig, dramatisk osv.

Det er derfor vigtigt at vælge forskellige former for musik, så man tilgodeser nogle af de mange muligheder, musikken tilbyder.

1. En grimasse der kan passe
2. Kongens efterfølger
3. Gaden
4. Copy-cat
5. Dronningens bisværmer
6. Svingfigur
7. Musikalen
8. Slåskamp
9. Det stædige æsel
10. Vend sugekoppen
11. Klask kakerlakker
12. Hvem vælter hvem?

#### **1. En grimasse der kan passe**

Stå i en rundkreds. Én i kredsen starter med at lave en ansigtsgrimasse, som bliver sendt videre ved at dreje grimassen mod den person, der står til venstre. Personen modtager grimassen ved at kopiere den. Fra grimassen er modtaget, og til den bliver sendt videre i kredsen, skal den laves om til en ny grimasse. Fortsæt legen et par runder alt efter hvor stor kredsen er.

Lad nu hele kroppen indgå i grimassens udtryk, så det ikke kun er ansigtet, der arbejdes med, men hele kroppen.

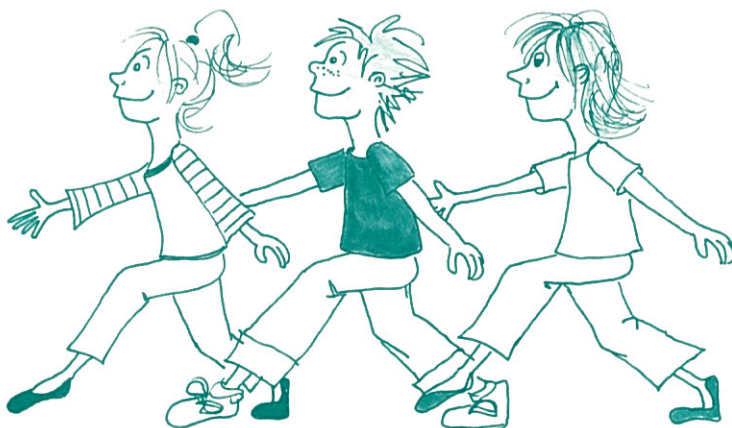
Der kan også sættes lyd på kropsudtrykket vha. stemme, klap, stamp mm.

#### **2. Kongens efterfølger**

Gå sammen gruppevis.

Gruppen stiller sig i en lang række efter hinanden. Den forreste er kongen, og den de andre skal følge og gøre de samme bevægelser som. Skift jævnlige kongen ud, så alle prøver at være den, der bestemmer bevægelser.

Gør brug af forskellige musikgenrer med forskellige tempoer og stemninger, som eleverne skal bevæge sig til.



Sæt krav til bevægelserne. At bevægelserne skal være nede ved gulvet. At det skal være gakkede gangarter. At eleverne skal løbe, hoppe, have kontakt med hinanden på forskellig vis osv.

### 3. Gaden

Del salen op i fire gader (firkant – brug evt. linierne fra en badmintonbane). Eleverne er fordelt i fire hjørner og bevæger sig i en bestemt retning. I hver gade bevæger man sig på en bestemt måde f.eks. gå - sideløb – gadedreng-hop – tunge trin – zig zag.

Lad eleverne være medbestemmende om valg af bevægelser, men inspirer til at alt skal kunne laves i takt til musikken. Når man kommer til et hjørne, skifter man til en ny bevægelse. Efter et stykke tid gives besked om at bevæge sig baglæns.

### 4. Copy-cat

Eleverne løber frit rundt imellem hinanden – i takt til musikken. Når underviseren skruer ned for musikken finder eleverne sammen to og to med den, som står nærmest. Musikken kommer på igen, og på skift laver man til musik en bevægelse, som involverer to eller flere dele af kroppen, og som modparten skal kopiere. Så bytter man, og når begge har haft rollen som foreviser og copy-cat, brydes der op, og alle løber rundt igen på jagt efter en ny partner.

### 5. Dronningens bisværn

Bemærkning: En videreudvikling af Kongens efterfølger.

Gå sammen gruppevis.

Gruppen stiller sig i en klynge (bisværn). Én er dronning, og den de andre sværmes om og gør den samme bevægelse som. Når én i sværmen bliver træt af at lave den bevægelse, som dronningen har sat i gang, bryder man ud som den nye dronning ved at løbe/spurte til et nyt sted i rummet og sætte en ny bevægelse i gang. De andre elever (bier) følger straks med deres nye dronning og gør det samme som hende.

Brug forskellige musikgenrer med forskellige tempoer og stemninger, som eleverne skal bevæge sig til.

Sæt krav til bevægelserne. At bevægelserne skal være nede på gulvet. At eleverne skal bruge armene, bruge maven, have kropskontakt med hinanden, osv.

### 6. Svingfigur

Gå sammen parvis og aftal hvem der er svinger.

Tag krydsgreb og sving hinanden rundt. Svingeren slipper, og den anden lander i en figur, der fastfryses. Svingeren skal nu kopiere figuren så nøjagtigt som overhovedet muligt. Den der lavede figuren, er den der bestemmer, hvornår figuren er færdigkopieret. Byt roller og gentag.

Efter nogle gentagelser kan man bytte partner.

Bemærkning: God som indledning til "Rund, kantet, spids, krum" i afsnit 2.

### 7. Musikalen

Træning i rytme, koordination og balance.

Som ide til bevægelseslæring af musikfrasering sætter man eleverne til at løbe i takt til musik, som kan tælles til 8 (4/4 takt). Der kan tælles højt til 8, mens der løbes, og underviseren markerer herefter, at næste gang man når tællingen 8, skal alle stoppe med vægten på eet ben. Så står alle stille i balance på eet ben i yderligere otte taktslag, hvorefter løbertymen genoptages på taktslaget 1. Samme øvelse kan gentages, og der kan evt. indlægges udfordringer som twist, hop eller andet i de 8 taktslag, hvor der balanceres på eet ben.

### 8. Slåskamp

Gå sammen parvis.

Uden berøring skal man skiftes til at være angriber og modtager. Evt. to slag eller spark per angreb fra angriberen, inden der byttes roller. Gør noget ud af, at bevægelserne hænger sammen og timingen passer. Start med slowmotion og leg derefter med tempo og lyd. Kampene kan evt. vises for hinanden.

Bemærkning: God som indledning til en "Bandedans" i afsnit 2.





## KAMPLEGE

Leges parvis:

### **9. Det stædige æsel**

Én er æsel og står på alle fire. Den anden skal ved at skubbe med en kroppsdel (ryg/hoved/fødder..) få det stædige æsel til at flytte sig. Så snart æslet har flyttet et af sine fire ben, har det tabt kampen. Giv æslet en chance mere og byt roller.

### **10. Vend sugekoppen**

Én er sugekop og ligger fladt på maven med arme og ben spredt ud fra kroppen som sugekopper. Sugekoppen suger sig godt fast til gulvet. Den anden skal nu prøve at vende sugekoppen om på ryggen. Når sugekoppen ligger på ryggen, har den tabt kampen. Giv sugekoppen en chance mere og byt roller.

### **11. Klask kakerlakker**

Begge har hænder og fødder på gulvet og står med hovederne mod hinanden. Hænderne er kakerlakker, og det gælder nu om at klaske hinandens kakerlakker så mange gange som muligt inden for en tidsramme. Giv et start- og et slutsignal for kampen.

### **12. Hvem vælter hvem?**

Stå overfor hinanden med håndfladerne mod hinanden uden berøring. Nu gælder det om at få sin modstander til at flytte sine fødder ved at slå på hænderne. Man må gerne flytte hænderne, men de skal op til udgangspositionen, inden der bliver slået igen.

Samme fremgangsmåde bare med håndfatning. Nu kan man både trække og skubbe.

Læg armene over kors og stå på ét ben. Nu gælder det om at få sin modstander til at sætte begge ben i gulvet uden at bruge armene. Man må gerne bruge resten af kroppen og hoppe på sit ene ben.

## 2. afsnit

Ved praktiske eksempler kan man i dette afsnit få ideer til forskellige måder at gribe dans og bevægelse til musik an på. Man kan bruge nogle af dansene meget konkret og styret. Men der er også ideer til, hvordan man kan udvikle dansene i den retning, man ønsker det, og hvordan man kan inddrage eleverne, i det omfang man synes. Derfor kan dette afsnit også bruges, som man finder det mest hensigtsmæssigt i forhold til tid, sted og målgruppe. Det kan bruges som et langt forløb med dans, dansene kan stå for sig selv (evt. som en del af en opvarmning), eller bruges som krydderier til idrætsundervisningen i al almindelighed.

Som en hjælp til at se dansens udviklingsmuligheder, er der gjort brug af nedenstående begreber, som er inspireret af Labans bevægelsesteorier:

Rum og retning  
(frem/tilbage/til siden/diagonalt/cirkel/op/ned...)

Tid og kraft  
(hurtig/langsom/accelererende/pause/hård/blød/spændt/afspændt...)

Kontaktforhold  
(individuel/parvis/grupper/med berøring/uden berøring...)

Form og figur  
(rund/kantet/spids/krum...)

Indtryk og udtryk  
(stærk/svag/åben/lukket/blød/hård...)

### INDHOLD

Dans 1: Gangsekvens + forslag til en bandedans

Dans 2: Løbesekvens + forslag til hvordan dansen kan gøres mere blød + forslag til en pardans

Dans 3: Hoppesekvens + forslag til en pardans

Dans 4: Rund, kantet, spids, krum

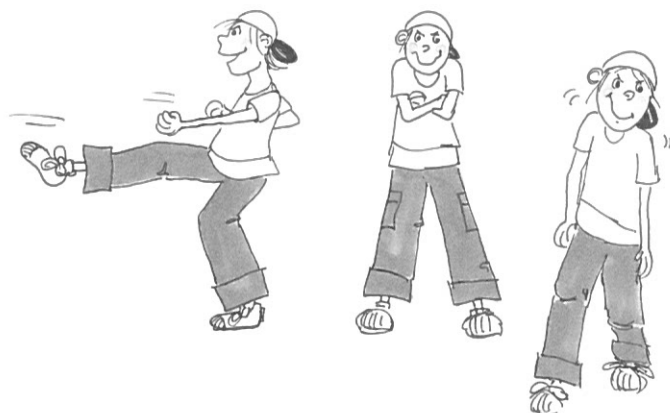
Dans 5: Vejviseren

### **Dans 1 - Bandedans**

Danses enkeltvis.

Musikforslag: Filmmusik til Pulp Fiction: "Jungle Boogie"

Michael Jackson, Dangerous: "Jam"



8 gangtrin fremad. 8 gangtrin i en halvbue om højre skulder tilbage til start. 4 gangtrin fremad + ned i hugsiddende og sid i 4 tællinger. Op og stå stille i 4 tællinger + 4 gangtrin baglæns.

Dansen kan gentages flere gange evt. skiftevis i en halvbue mod venstre og højre, eller lav en drejning via halvbuen, så dansens retning drejes 90 eller 180 grader i rummet.

Eksempler på hvordan dansen kan gøres mere hård/sej:

Gå frem på én fod og spark med den anden x 4 (armene arbejder som parade med bevægelsen). Gå 8 trin i en halvbue om højre skulder tilbage til start (street-agtige gangtrin). Med højre side fremad: Gå samle til, gå (højre arm bokser to gange sammen med bevægelsen), en halv drejning og gentag med venstre side fremad. Hop ud og stå i bredstående med korslagte arme i 2 tællinger, hop ned i hugsiddende i 2 tællinger, kom op og stå mens der klappes på lår, i hænder, på lår, i hænder og højre arm strækkes i vejret med en knyttet hånd (tælling er 1, 2, 3 og 4). Gå 4 skridt baglæns mens højre arm føres ned.

Dansen kan gentages med samme muligheder for drejning som før i Dans 1.

Man kan også gøre det til en bandedans og stille to bander overfor hinanden, som udfordrer hinanden via dansen.

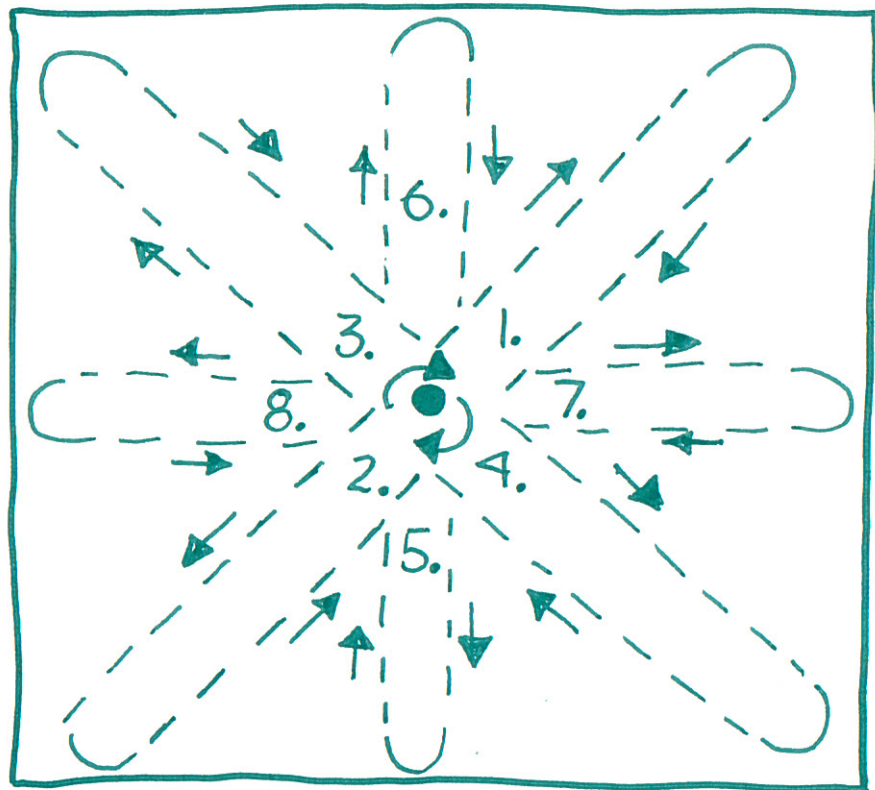
Eller netop starte her med at stille en mere åben opgave, som kunne være at lave en bandedans. Hvilket udtryk indeholder en bandedans? Hvilken kontakt skal der være banderne imellem? Hvordan bevæger dansen sig i rummet? Hvilken tid og kraft skal bevægelserne udføres med? Hvilken musik passer til en bandedans? Osv.

### **Dans 2 – Kredsans - Pardans**

Danses enkeltvis.

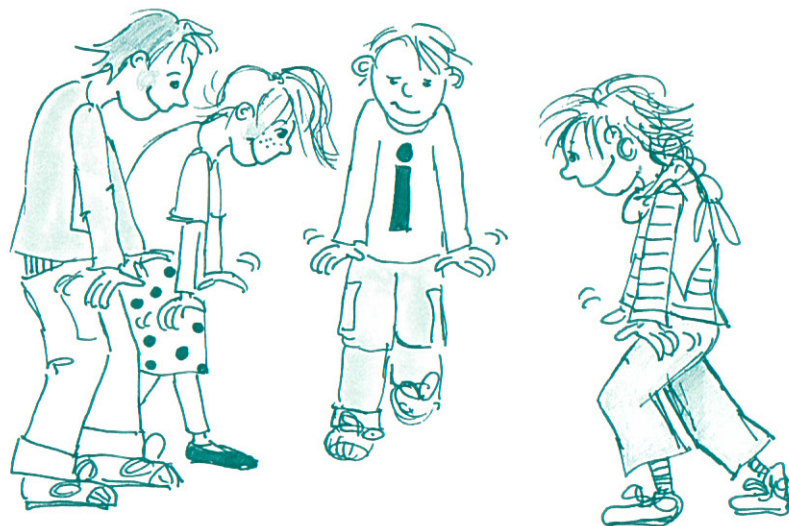
Musikforslag: Drori-Hansen Furniture: "Family"

Løb 8 skridt fremad mod højre hjørne. Løb 8 skridt baglæns tilbage igen. Drej en halv drejning (180 grader) om højre skulder og løb 8 skridt mod det modsatte hjørne. Løb 8



skridt baglæns tilbage igen. Drej 90 grader om højre skulder og løb 8 skridt mod det tredje hjørne. Løb 8 skridt baglæns tilbage igen. Drej en halv drejning om højre skulder og løb 8 skridt mod det modsatte hjørne. Løb 8 skridt baglæns tilbage igen. Drej 45 grader om højre skulder og løb 8 skridt lige frem. Løb 8 skridt baglæns tilbage igen. Drej en halv drejning om højre skulder og løb 8 skridt lige frem. Løb 8 skridt tilbage igen. Drej 90 grader om højre skulder og løb 8 skridt til højre side. Løb 8 skridt baglæns tilbage igen. Drej en halv drejning om højre skulder og løb 8 skridt til modsatte side. Løb 8 skridt baglæns tilbage igen.

Dansen kan gentages evt. med den 90 graders drejning, man nu har foretaget sig i rummet.



Eksempel på hvordan dansen kan gøres mere blød:

Stå i en rundkreds.

Gå 4 langsomme skridt mod midten mens hoved, ryg og hænder føres nedefra og op. Håndledene kører hele tiden i cirkler omkring hinanden. Gå 4 langsomme skridt baglæns tilbage mens hoved, ryg og hænder føres ned igen. Drej en halv drejning (180 grader) om højre skulder og gå 4 langsomme skridt væk fra midten på samme måde. Gå 4 langsomme skridt baglæns tilbage igen. Tag fat i hinandens hænder og løb 8 skridt til højre rundt i kredsen. Drej en halv drejning, men fortsæt med 8 løbeskridt baglæns i samme retning. Løb 8 skridt til venstre rundt i kredsen. Drej en halv drejning, men fortsæt med 8 løbeskridt baglæns i samme retning. Gå 4 langsomme skridt væk fra midten mens hoved, ryg og hænder føres nedefra og op. Håndledene kører hele tiden i cirkler omkring hinanden. Gå 4 langsomme skridt baglæns tilbage mens hoved, ryg og hænder føres ned igen. Drej en halv drejning om højre skulder og gå 4 langsomme skridt mod midten på samme måde. Gå 4 langsomme skridt baglæns tilbage igen. Tag fat i hinandens hænder og løb 8 skridt til højre rundt i kredsen. Drej en halv drejning, men fortsæt med 8 løbeskridt baglæns i samme retning. Løb 8 skridt til venstre rundt i kredsen. Drej en halv drejning, men fortsæt med 8 løbeskridt baglæns i samme retning.

Dansen kan nu gentages.



Eksempel på hvordan dansen kan gøres til en pardans:

Tag fat i hinandens hænder to og to, så i kan dreje en halv drejning (180 grader) ved at trække i hænderne.

Alle vender næserne mod højre hjørne.

Gør nøjagtig som i Dans 2, blot to og to med hinanden i hænderne hele tiden.

Man kan også vælge at bruge de sidste 4 x 8 tællinger til frit løb og til at finde en ny makker, inden dansen starter forfra igen.

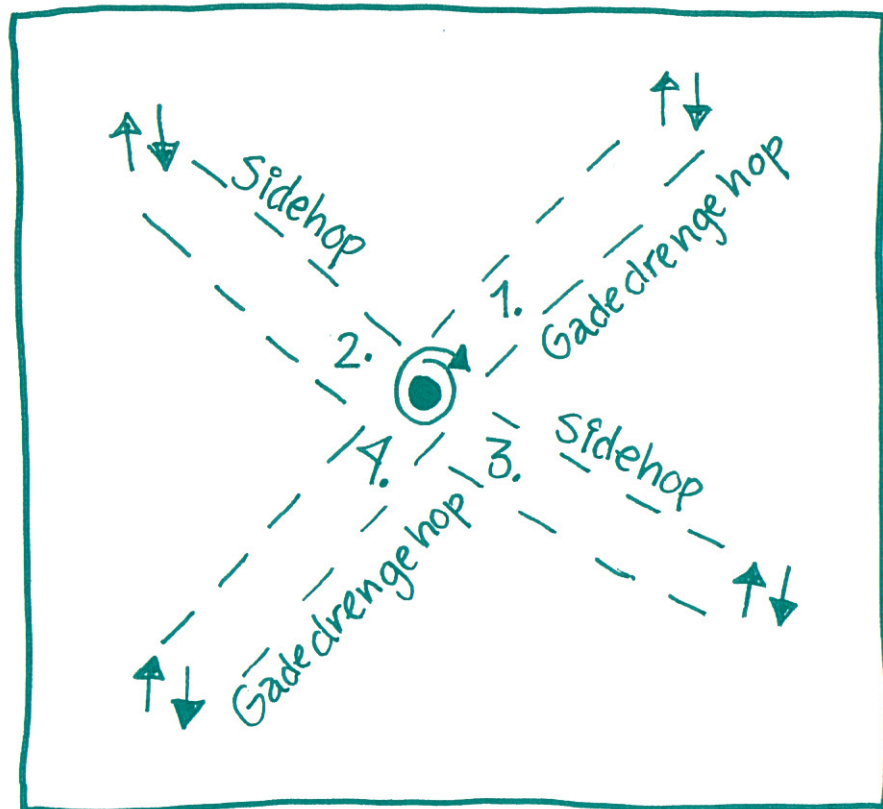
Ved gentagelse kan man evt. dreje 90 eller 180 grader, så starthjørnet bliver et andet.

Parrene kan også deles ud i to eller fire grupper, som starter mod hvert deres hjørne. Det medfører lidt mere kaos og kræver, at alle husker løbemønstret godt. Find ud af hvad I gør, når alle mødes på midten. Sæt evt. tempoet ned fra løb til gang eller hop. Skal alle starte samtidig? Skal man blive ved med at holde hinanden i hænderne hele tiden? Osv.

### **Dans 3 - Hoppesekvens + forslag til en pardans**

Danses enkeltvis.

Musikforslag: Aretha Franklin, Through the storm: "Think"



4 gadedrengehopper mod det ene hjørne med armene førende nedefra og op over hovedet. 4 hop på stedet mens armene føres ned, op, ned, op. 4 gadedrengehopper baglæns mens armene føres fremad og ned langs siden. 4 hop rundt om sig selv. Det hele gentages mod det andet hjørne.

4 sidehop til den ene side. 2 store hop på stedet i halvt tempo og med hænderne på lårene (langt ned og højt op). 4 sidehop til den anden side. 4 hop rundt om sig selv. Det hele gentages til modsatte side.

Dansen kan gentages evt. med halv drejning (180 grader) til sidst.

Eksempel på hvordan dansen kan gøres til en pardans:

To og to med hinanden i hånden.

Mod hjørnerne gør man som i dans 3, blot hele tiden med hinanden i hånden. Når man hopper rundt om hinanden har man fat i begge hænder.

Når man hopper til siden stiller den ene sig bag den anden med hænderne i siden på den foran. Ved de 2 store hop løfter den bageste den forreste. Den forreste tager fat om den bagestes håndled. 4 sidehop tilbage som før. På de 4 hop rundt bytter de to plads. Det hele gentages til modsatte side.



Dansen kan gentages evt. med en halv drejning til sidst.

Kan pardansen laves i kreds? I et andet tempo? 3 og 3? Osv.

#### **Dans 4: Rund, kantet, spids, krum**

Vælg 4 former som eksempelvis kan være formerne rund, kantet, spids, krum. Formerne bliver udgangspunkt for elevernes bevægelser.



Klap i hænderne og sig rund. Eleverne skal nu hver især lave en rund figur. Fortsæt med kantet, spids og krum og gentag remsen mange gange. Eleverne behøver ikke at lave den samme runde, kantede, spidse og krumme figur hver gang, men kan skifte mellem nogle stående, siddende og liggende figurer. Figurerne skal fryses fast for hvert skift. Gå evt. fra langsomme til hurtigere skift. Varier tempoet.

Eleverne skal nu hver især vælge 4 figurer, som de bliver ved med at gentage efter signal fra før. Gentag endelig remsen mange gange, så figurerne bliver mere og mere præcise.

Eleverne finder sammen to og to og lærer at lave hinandens figurer i en rækkefølge, som gentages efter signal fra før.

I stedet for at fryse figurerne fast, kan man i stedet for klap og signal sige: Rund, 2,3,4, kantet, 2,3,4 osv., så bevægelsen glidende ændrer sig fra den ene figur til den anden i det givne tempo og uden pauser.

Nu kan man til en uendelighed blive ved med at lege med bevægelserne, så de efterhånden bliver til små danse. Elevernes egne danse:

Gør figurerne glade, vrede, angst....

Lad nogen af eleverne arbejde med glade og andre med vrede udtryk. Eller brug andre følelsesmæssige kontraster.

Sæt eleverne sammen 4 og 4.

Arbejd med og uden kontakt. (Enkeltvis? Parvis? Gruppevis? I rundkreds?)

Gør brug af retningerne i rummet. (Flytter eller drejer dansen sig? Bliver dansen på ét sted? Hvordan skal dansen bevæge eller ikke bevæge sig rundt i rummet?)

Sæt musik til bevægelserne. (Hvilken genre? Hvilket tempo? Hvilken stemning?)

Vis dansene for hinanden.

### **Dans 5: Vejviseren**

Eleverne bliver spurgt om vej til posthuset. De forbereder hver især en mundtlig vejbeskrivelse, som de skal kunne fortælle sammen med kropslige fagter. Der må højst være tre forhindringer. Det kan f.eks. være et vejkryds, en rundkørsel og en tunnel. De skal forberede vejbeskrivelsen og fagterne så godt, at de kan gentage den nøjagtigt ens mange gange.

Gå sammen parvis. Den ene spørger om vejen til posthuset. Den anden er vejviseren. Den, der spurgte om vej, repeterer vejbeskrivelsen ved at gentage den med fagter så nøjagtigt som muligt. De to bliver ved med at gentage hinanden på skift, til de kan sige og vise vejen til posthuset synkront og i kor.

Vis det evt. for hinanden. Eller prøv du at være den, der spørger om vej, og eleverne der i munden på hinanden skal beskrive og vise dig vejen. Hvem er det mest overbevisende par?

Parrene bytter roller, og forløbet gentager sig.





De to vejbeskrivelser sættes sammen til én lang, og parvis lærer eleverne den udenad synkront og i kor.

Ordene pilles af vejbeskrivelsen, så det kun er fagterne, der er tilbage. Eleverne skal nu parvis gøre fagterne overdrevne store. Så store at de oprindelige fagter ikke umiddelbart er genkendelige.

Begynd at sætte krav til at beskrivelserne skal indeholde et hop, et fald, en drejning eller en pause. At de skal flytte sig fra et sted til et andet og tilbage igen. At de skal have en eller anden form for kontakt med hinanden. Krav der er med til at hjælpe eleverne med at slippe deres oprindelige små fagter, og en hel lille dans opstår.

Kravene kan være forskellige fra par til par. Men kan lade sig inspirere af de før beskrevne begreber for bevægelse.

Overvej om der skal sættes musik eller lyde til.

Vis de færdige danse for hinanden.

Lad evt. eleverne undervise hinanden i dansene.

Kan man lave en forestilling over forløbet?

### 3. afsnit

#### DANSEFATNING/HOLDNING

I det følgende beskrives kort de enkelte former for dansefatning/holdning til pardans i de standard- og latinamerikanske danse, som omtales her i hæftet.

Som udgangspunkt i al pardans skal begge partnere have en rank kropsholdning, være i balance, og have kropsvægten centralt placeret over fødderne – fortrinsvis med vægten i retning af fodballerne frem for på hælene.

Dansefatninger til pardans:

Lukket fatning:

Bruges i Vals, Twostep/quickstep og Jive. Partnerne er lidt tættere sammen i Vals og Twostep/quickstep end i Jive, da det letter koordineringen af bevægelserne. Partnerne står overfor hinanden, og har håndfatning med partner et's venstre og partner to's højre hånd. Partner et placerer sin højre hånd lige under partner to's venstre skulderblad, og partner to placerer sin venstre hånd midt på partner et's højre overarm.

Dobbelt håndfatning:

Bruges i Cha Cha Cha. Partnerne står overfor hinanden og har håndfatning med partner et's venstre hånd til partner to's højre – og omvendt. For at opnå bedst mulig bevægelsesfrihed – og stadig god koordinering – skal afstanden mellem partnerne ikke være større, end at albuerne næsten kan røre egen krop lige over hoftehøjde.



Enkelt håndfatning:

Bruges i Cha Cha Cha variationen New York, hvor partnerne har fatning med den hånd, som er tættest på partneren i de kvarte drejninger.



Ingen fatning:

Bruges i Cha Cha Cha variationen Spot Turn.

Danseretning:

I progressive danse bevæger man sig altid rundt i lokalet "mod uret"...

**INDHOLD**

Standarddanske: Vals, Twostep/Quickstep

Latinamerikanske danse: Cha Cha Cha, Jive

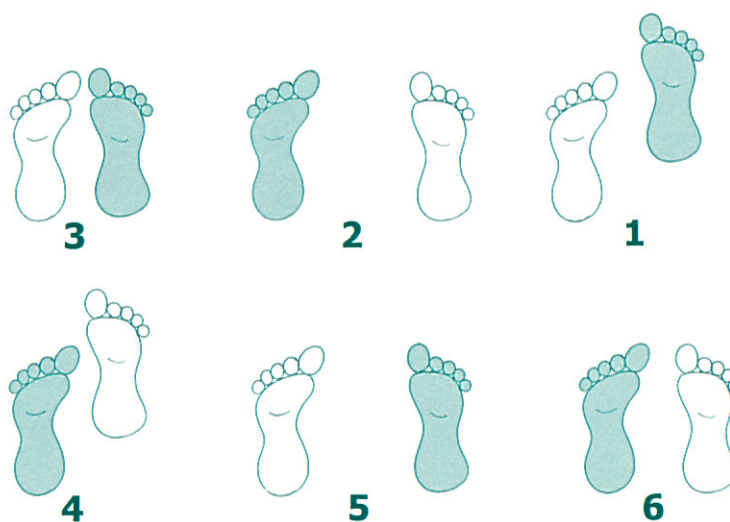
"Discodans": Basic, Alternativ basic

**VALS**

Musikforslag: Curtis Steigers: "I wonder why"

Danses enkeltvis eller parvis 3/4 takt.

Enkeltvis stationært:



Gå frem på højre fod – 1, til siden på venstre fod – 2, saml højre fod til venstre – 3. Gå tilbage på venstre fod – 4, til siden på højre fod – 5, saml venstre fod til højre – 6. Hele stykket gentages, og udført rigtigt vil man over 6 trin bevæge sig i en firkant på gulvet.

Parvis stationært:

Samme trin som beskrevet ovenfor, men den ene af partnerne skal starte ved trin 4 i beskrivelsen, således at man står overfor, med front til hinanden og dermed kan følges ad i bevægelsen. Eksempelvis: Den ene partner danser forlæns på højre fod og den anden danser baglæns på venstre, og det samlede trinforløb kan gennemføres og fortsættes.

Enkeltvis progressivt forlæns:

Gå frem på højre fod – 1, til siden på venstre fod – 2, saml højre fod til venstre – 3. Gå frem på venstre fod – 4, til siden på højre fod – 5, saml venstre fod til højre – 6. Kan gentages.

Enkeltvis progressivt baglæns:

Gå tilbage på venstre fod – 1, til siden på højre fod – 2, saml venstre fod til højre – 3. Gå tilbage på højre fod – 4, til siden på venstre fod – 5, saml højre fod til venstre – 6. Kan gentages.

Parvis progressivt:

Partnerne stiller sig overfor, med front til hinanden, og der startes samtidigt – den ene partner danser kontinuerligt den forlæns progressive bevægelse, og den anden kontinuerligt den baglæns progressive bevægelse.

Bemærk danseretning:

Når der danses progressivt, bør man placere sig langs med siden af rummet, og bevæge sig mod uret, rundt i lokalet. Partner 1 front til danseretningen, og partner 2 ryggen til danseretningen.

Højredrejning danses parvis:

Samme trinsammensætning som beskrevet under parvis stationært, men der drejes en halv drejning til højre (180 grader) over de første 3 trin, og tilsvarende over de sidste 3 trin, således at man starter og slutter drejningen i samme retning. For at smidiggøre drejningen er det vigtigt, at den af partnerne, der danser forlæns på højre fod (trin 1 og 4), danser tæt forlæns mellem partnerens fødder. Man skal være opmærksom på, at den partner, der er på inderbanen i drejningen, skal tage de mindste trin, så drejningen smidiggøres. En sammensætning kunne være: Dans 1-6 af parvis progressivt, efterfølg med en højredrejning, og fortsæt herefter med 1-2 gange 1-6 parvis progressivt, inden der på ny drejes til højre.

## **TWOSTEP/QUICKSTEP**

Musikforslag: Kim Larsen og Kjukken: Langsom "Om mange år". Hurtig: "Blå sko"  
Danses parvis 4/4 takt

### ***Twostep grundtrin***

Placeringen på gulvet vil være langs med siden af rummet, partner 1 ryggen til centrum af lokalet og partner 2 front til centrum af lokalet.

Start forlæns to trin, først venstre så højre, 1-2. Fortsæt til siden på venstre fod, saml højre fod til venstre, 3-4. Herefter to trin baglæns. Først venstre så højre, 5-6, og slut af med sidetrin til venstre, og saml højre til venstre, 7-8. Gentag alle trin, hvorved der kan danses progressivt og kontinuerligt rundt i lokalet, "mod uret". Når der danses med partner, står man overfor hinanden, og partnerens trin, der modsvarer de ovenfor beskrevne, vil være: Start baglæns to trin, først højre så venstre, 1-2. Fortsæt til siden på højre fod, saml venstre fod til højre, 3-4. Herefter to trin forlæns, først højre så venstre, 5-6, og slut af med sidetrin til højre, og saml venstre til højre, 7-8.

**Quickstep grundtrin**

Magen til twostep trin, men de to samletrin synkoperes, hvilket vil sige, at der dances i dobbelt takt/hastighed. Der bliver således konstante temposkift, hvor de forlæns og baglæns trin fortsat er i oprindeligt tempo, og samletrinene hurtigere.

**Chassétrin**

(grundlæggende for videre indlæring af dansegrundtrin i andre sammenhænge)

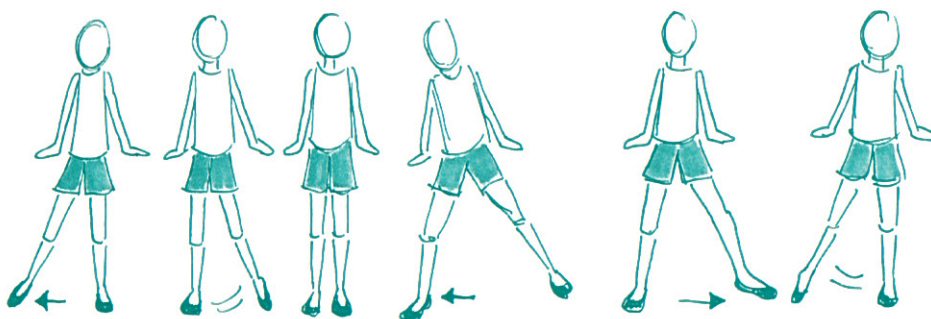
Starter mod højre:

Gå til siden på højre ben, saml venstre ben ind til højre, gå til siden på højre ben (slut med vægten på højre ben), venstre ben bliver ude til siden.

Fortsætter mod venstre:

Et skridt til siden på venstre ben, saml højre ben ind til venstre ben – et skridt til venstre (slut med vægten på venstre ben) højre ben bliver nu ude til siden.

Det hele gentages.

**CHA CHA CHA**

Musikforslag: Kim Larsen & Kjukken: "To som elsker hinanden"

Dances enkeltvis eller parvis 4/4 takt.

Er i sin grundform en stationær dans, som består af chasséer, som dances skiftevis til højre eller venstre, og hvor der altid vil være 2 stationære trin – med vægtoverføring fra fod til fod – mellem hvert chassé.

**Musik og rytmeforståelse**

Cha Cha Cha dances i 4/4 takt, og da alle chasséer dances på slagene 4 og 1, og alle mellemtrin på slagene 2-3, vil det af indlæringsmæssige og rytmiske årsager være nødvendigt at foretage et starttrin på stedet på slaget 1, derefter 2 mellemtrin, og så det første chassé.

**Grundlæggende/basic Cha Cha Cha**

Starttrin på stedet med højre fod, derefter 2 stationære trin/mellemtrin først med venstre, derefter med højre fod, efterfulgt af chassé på venstre fod til venstre. På ny 2 mellemtrin, først med højre, derefter med venstre fod, efterfulgt af chassé på højre fod til højre. Danses sidelæns, enkeltvis, og kan gentages. Kan også danses parvis, samme trin som netop beskrevet, men da partnerne så skal stå overfor med front til hinanden, vil den ene partner skulle danse som beskrevet, og den anden partner udføre samme trin, men med modsat fod, så man spejler hinanden, og dermed følges fra side til side.

**Alternativ/basic Cha Cha Cha**

Starttrin på stedet med højre fod – 1, gå frem med vægten på venstre fod – 2, venstre fod bliver fremme, idet man træder tilbage med hele vægten på højre fod – 3, chassé til venstre – 4,5,6, tilbage med vægten på højre fod – 7, frem med vægten på venstre fod – 8, chassé til højre – 9,10,11. Kan som ovenfor beskrevet danses såvel enkeltvis som parvis, og efter samme princip som anført.

**Cha Cha Cha variation – "New York"**

Stå med vægten på højre fod, drej en kvart drejning på stedet til højre, idet man går frem med vægten på venstre fod. Før vægten retur på højre fod, og drej tilbage til udgangspunktet, hvorefter der danses et chassé til venstre. Anden del af variationen er magen til første del, blot startes med modsat fod, drejningen foretages til venstre, og det afsluttende chassé danses til højre. I alt 10 trin. Variationen danses efter at have danset trin 1-11 af alternativ basic Cha Cha Cha, og kan på ny kobles sammen med disse trin efter sidste trin i variationen ved at gå frem direkte på trin 2, som beskrevet under alternativ/basic Cha Cha Cha. Også disse trin kan danses parvis ved at partnerne står overfor hinanden, og så modsat fod spejler hinanden.

**Cha Cha Cha variation – "spot turn"**

Stå med vægten på venstre fod, begynd en drejning venstre om, idet man går frem på højre fod, og lader venstre stå på stedet. Drej videre venstre om idet man nu fører



vægten forlæns fra højre over til venstre fod. I løbet af de to trin skal man dreje næsten en hel drejning venstre om. Efter de to trin følges op med et chassé til højre, og variationen udgør således i alt 5 trin og en fuld drejning til venstre. Spot turn kan også danses til den modsatte side, og i princippet er alt fuldstændig ens, blot står man som udgangspunkt på højre fod, og drejningen foregår højre om. To spot turns kan således sættes sammen til i alt 10 trin. Spot turn kan danses parvis, hvor partnerne spejler hinanden og danser bevægelserne på modsat fod. Variationen passer godt i forlængelse af 1 eller 3 gange New York, og efter 5 trin af spot turn kan man fortsætte med alternativ basic Cha Cha Cha, hvor partner 1 går direkte frem på trin 2 som beskrevet på foregående side.

## **JIVE**

Musikforslag Jive: Kim Larsen & Kjukken: "Jyllingevej"

Danses parvis 4/4 takt.

### ***Jive grundtrin***

Start med let adskilte fødder, og vægten placeret på højre fod. Før vægten tilbage på venstre fod, lad højre blive fremme – 1, før vægten retur på højre fod – 2, chassé til venstre på venstre fod – 3,4,5, efterfulgt af chassé til højre på højre fod – 6,7,8.

Alle trin i Jive skal p.g.a. dansens hastighed være kompakte små trin. Danses enkeltvis, og kan gentages. Når Jive danses parvis, stiller partnerne sig overfor, og med front til hinanden. Den ene partner danser som ovenfor beskrevet, den anden partner danser samme trin som beskrevet, men med modsat fod så partnerne spejler hinanden og dermed følges fra side til side.

### ***Jive grundtrin med halve drejninger***

Alle trin som beskrevet ovenfor, men i løbet af de to chasséer, trinene 3-8, kan man vælge at dreje nøjagtig en halv drejning fordelt på de seks trin. Der kan frit vælges, om man vil dreje til højre eller venstre. Når der danses med partner, skal man være opmærksom på, at den partner, der er på "inderbanen" i drejningen, skal tage de mindste trin, så drejningen smidiggøres. Kan indledes og efterfølges af almindeligt grundtrin.

### ***Jive variation "kick step"***

To første trin som i Jive grundtrin 1-2, lavt spark med venstre fod diagonalt mod højre, og overfør vægt til foden 3-4, gentag med højre fod 5-6 diagonalt mod venstre, og på ny med venstre fod 7-8 diagonalt mod højre. Afslut med chassé til højre 9-11. Når variationen danses med partner, udfører partneren de samme trin men på modsat fod. Det er vigtigt, at partnerne er placeret overfor, men en anelse til højre for hinanden, således at de lave spark under knæhøjde kan gennemføres uden at ramme partneren. Variationen kan indledes og efterfølges af almindeligt grundtrin.



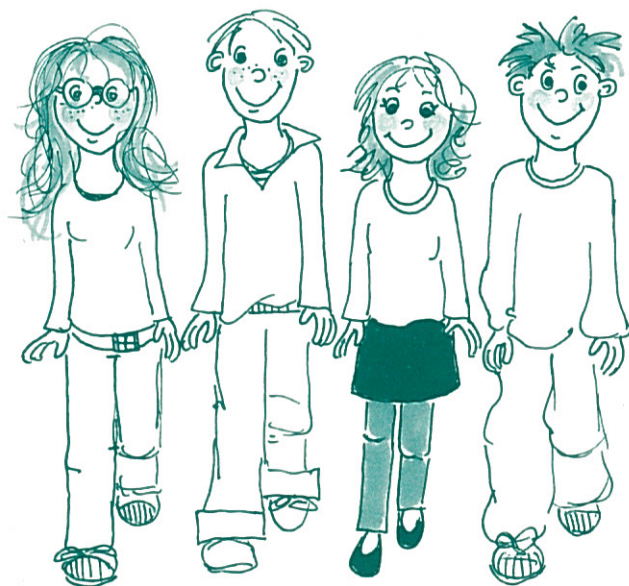
## DISCODANS

Musikforslag: Madonna: "Holiday"

Discodans, showdans, freestyle - kært barn har mange navne, og denne type dans er under alle omstændigheder en fri danseform som danses solo og/eller på rækker. Den typiske musikstil vil være tidens moderne toner i 4/4 takt, og herunder er forslag til grundbevægelser, som er et godt udgangspunkt for videre udvikling.

### *Discodans basic*

Sidetrin på venstre fod – 1, saml højre fod til den venstre – 2, sidetrin på venstre fod igen – 3, saml højre fod løst til venstre, uden vægtoverføring – 4. Gentag, men til modsat side: Sidetrin på højre fod – 1, saml venstre fod til den højre – 2, sidetrin på højre fod igen – 3, saml venstre fod løst til højre, uden vægtoverføring – 4.



### *Discodans alternativ basic*

Forlæns på venstre fod – 1, forlæns på højre fod – 2, forlæns på venstre fod – 3, saml højre fod løst til venstre, uden vægtoverføring – 4. Gentag, men baglæns: Baglæns på højre fod – 1, baglæns på venstre fod – 2, baglæns på højre fod – 3, saml venstre fod løst til højre, uden vægtoverføring – 4.

De to typer af basic trin kan danses i forlængelse af hinanden. Det anbefales dog, at såvel basic som alternativ basic danses som dobbelt serie, inden der skiftes retning. Som udfordring til elevernes egen kreativitet, kan man indsætte alternative/supplerende bevægelser med fødder, ben, arme, hænder – og evt. lyd – på det fjerde taktslag. Det er dog vigtigt, at disse bevægelser ikke ændrer på hverken sammensætningen af de efterfølgende trin, eller den rytmiske opbygning.

***Discodans basic/alternativ basic – udvidet serie***

Først dances discodans basic, i alt 8 trin. Herefter indsættes 8 trin på stedet med vægtoverføring fra fod til fod, og hvor der i løbet af de 8 trin drejes en hel drejning til venstre. Herefter dances discodans alternativ basic. I forlængelse heraf twistes med samlede fødder på 8 taktslag; de første 4 bøjes knæene gradvist, og de sidste 4 strækkes knæene gradvist på ny. Efter twistbevægelsen kan hele serien dances forfra igen, ligesom der, som nævnt ovenfor, stadig kan indsættes alternative bevægelser på fjerde taktslag i de to typer basictrin, dette kan dog ikke anbefales i hverken drejning eller twist.

NOTER

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



