

Modul overblik - Idrætslærerforum 2019 Vingsted og Ringsted

LABAN – din laban

Formål:

At præsentere en indgående praktisk gennemgang af Labansbevægelsesteori, så teorien bliver levende både for underviser og elev.

Vi skal turde lege os ind i den kreative dans for at kunne forstå teorien – talen om dansens mulige elementer, uden at være bundet op på et facit af bevægelser.

Hvorfor:

Den legende tilgang til dansen er baseret på *behovet for tilvænning og gerne over tid* (hele skolelivet) – så eleverne trænes i at lege med kroppens muligheder i forskellige bevidsthedsstadier alt efter hvilket klassetrin de befinder sig på. Så hold endelig fast i legen og i gentagelsen af øvelserne over tid.

Anvendelighed:

Alle øvelser kan anvendes til alle klassetrin – blot med forskelligt output. I indskoling vil nogle øvelser fungere mere som tilvænning end bevidstgørende. På mellemtrinnet kan noget virke fjollet (og det er helt ok) mens det kommer til at give meget mere mening i udskoling fordi bevidsthedsniveauet kan være øget.

Alle øvelser er udarbejdet med henblik på at rumme minimum et eller flere af BESS konceptets elementer, så eleverne aktivt kan mærke på egen krop, hvad elementet kan bruges til, når de selv skal til at skabe koreografier. Derfra kan de også blive bedre til at sætte ord på teorien i en mundtlig fremlæggelse. Modulets fokus var ligeledes at lade undervisere mærke de samme elementer igennem egen krop, da det er nemmere at undervise videre i noget, man selv har haft igennem egen krop.

Hvordan:

Laban anvendes med forskellige udgangspunkter og vigtigst af alt som et fællessprog i forhold til at anskue bevægelse.

- Laban kan af eleverne bruges som *koreografiværktøj* – når de skal skabe koreografier frem mod fremlæggelser eller afsluttende prøve. Laban bliver altså en *værktøjskasse* både til arbejde med fastlæggelse af koreografier og improviseret dans.
- Laban kan også benyttes som *analyseredskab* for elever og undervisere, når de skal forstå den bevægelse de ser og oplever.
- Slutteligt kan Laban bruges som *rammesætningsredskab* for underviseren, så der kan skabes struktur omkring den didaktiske tilgang til undervisningsforløb. Som rammereedskab har Laban funktion af at huske alle dansens mulige elementer – og som ramme for til og fravalg af indenfor dansen.

Modulets indhold:

Gennemgang af Labans bevægelsesteori – BESS konceptet ud for et visuelt Laban overblik.

- Kan købes ved henvendelse til Lets Keep on Movin (Lets.keep.on.movin@gmail.com)



Labansbevægelsesteori - BESS konceptet:

Bestående af 4 overordnede elementer

Body (Krop) – Ryggens bev. retninger, kroppens led, totalbevægelse, isolerede bevægelser, igangsætning af bevægelser. – Alt i alt kroppens muligheder.

Effort (Det dynamiske udtryk) – De 4: kraft, tid, rum, flow (brugen af kontraster til at sætte energi i rækken af bevægelse)

Space (Rum) – Personlige/generelle rum (sfærer), retninger i rummet, kroppens planer i rummet, bev. niveauer i rummet.

Shape (Form) – Spredende og samlede bev., former som inspiration for bev., former rundt i rummet, kroppens former.

Praksis:

I arbejdet med de praktiske øvelser har det været intentionen at få en hensigtsmæssig arbejdsgang og derfor er rækkefølgen BSSE.. Man må have en krop i bevægelse, før man kan sætte retning, relation, plan, niveau, og/eller form på bevægelserne inden der arbejdes med det dynamiske udtryk. Det ene udelukker dog ikke det andet og cirklen kan rundes mange gange når man arbejder med bevægelse.

VIGTIGT! – der er ikke krav om at bruge hele værktøjskassen ved alle former for dansestilarter, for det er ikke alle stilarter der har de samme behov. Se dansen, mærk dansen og mærk behovet.

Øvelsesrække:

1. Den sansende krop: mærke kroppen gennem sanserne – Åbne og lukkede øjne
2. Rygsøjlebevægelsesretninger: runde, svaje, sidebøj, vrid i kombinationer.
3. Totalbevægelse Kroppens led i bevægelse: pakke kroppen ud og ind, mærke flow og dynamik.
4. Isolerede bevægelser: isolerede bevægelser single og i kombination.
5. Igangsætning af bevægelser: impulser, spændt/afspændt krop – følge med impulsen.
6. Personligt/generelt rum: Forskellige eksempler på mødet gennem bevægelse.
7. Retninger i rummet: rytmisk tilgang med mange gentagelser rundt i rummet.
8. Bevægelses niveauer: Kongens efterfølger 3 og 3 – musik inspiration og ramme for bevægelsesniveau.
9. Kroppens form: modellering af figur gennem berøring – Sommer OL discipliner. Rundt i cirkel.
10. Samlende og spredende bevægelse: snak om intention og mangel på samme i forhold til at få et ønsket udtryk sendt af sted ud i rummet.
11. Dynamik – kraft, tid, rum, flow – Spejlings øvelser – bevægelse fra væg ind til midten af rummet og tilbage. Bevægelser spejles af en makker der har tilsvarende plads.

Håber det har inspireret til anvendelse af Laban, som ramme for at arbejde med dansens elementer.

Mere detaljerede øvelsesbeskrivelser og oversigt over muligheder for inspirationskurser kan fås ved henvendelse til Lets.keep.on.movin@gmail.com - det er gratis at spørge og mulighederne MANGE ;o)

Følg også Lets Keep on Movin på fb. <https://www.facebook.com/letskeeponmovin/>

Mange tak for absolut skøn energi og fantasiske refleksioner, samt ikke mindst mod til at turde gå ind i rummet og blive udfordret på dansens muligheder.

Med Venlig Hilsen

Berit Clausen Abrahamsen

Tlf: 40 71 4 299

Lets.keep.on.movin@gmail.com

Lets Keep on Movin

