

## DanseFitness – når dans er sjovt, hårdt, simpelt og megafedt for alle (7.-9. klasse)

### Udvikling af fitnessdansen:

#### 1) "Masterclass" med 10 danse

- 1: Cliche Love Song (Basim)
- 2: Limbo (Daddy Yankee) ([Opvarmningsdans 2019](#))
- 3: Sofia (Alvaro Soler) ([Opvarmningsdans 2018](#))
- 4: Tunak Tunak Tun (Daler Mehndi)
- 5: Señorita (Shawn Mendes & Camilla Cabello)
- 6: Puttin' on the Ritz (Robbie Williams)
- 7: Break Your Heart (Taio Cruz)
- 8: Elektrisk (feat. Katastrofe) (Marcus & Martinus)
- 9: Where Did You Go (Jax Jonas & MNEK) ([Opvarmningsdans 2022](#))
- 10: Proud Mary (Tina Turner)

#### Inspiration til danse:

Find nogle af dansene + flere på disse videoer (lavet under corona – kan bruges som "Masterclass"):

**Bevægelse Live 1:** (Start ved 4.30) <https://www.youtube.com/watch?v=PzHtI9F3pzY&t=1697s>

(Girls, Limbo, Gangnam Style, Arabiens Drøm, Cotton Eye Joe, Chocolate)

**Bevægelse Live 2:** (Start ved 6.35) <https://www.youtube.com/watch?v=WupSHFtbmIq>

(Cliche Love Song, Sofia, Tunak Tunak Tun, F.R.I.E.N.D.S, Blah Blah Blah, Elektrisk)

#### 2) Gennemgang af principper for udvikling af FitnessDans

- 1) Vælg en sang (tempo, energi(skift), sang, kendskab, genre/stilart, rytme, længde, egen motivation)
- 2) Tæl sangen (simpel opsætning, mange gentagelser, ikke for mange halve takter. Skift sang hvis den er for svær!)
- 3) Lav bevægelser til hver del (KISS – Keep It Simple – 1-4 forskellige bevægelser pr. del. Vælg bevægelser, der passer sammen i overgangen.)

Eksempel: Cliche Love Song

- 1) Tempo: 112 BPM, sang, god, høj energi i omkvæd, oldschool, 3 min.
- 2) Optælling OK – lidt kompliceret med 2x8, 3x8 og 4x8 + én halv takt. Men jeg kender sangen godt, så det går. Mange gentagelser.

3) Bevægelser:

I		Step klap x 4
II	_____Omk.	Skub op, hjerte, gå og vinke x 1
IIII	Vers 1	Gå tre til siden + tap tre med knipse hænder x 4
III	Vers 2	Twist BomBomBom x 12
IIII	Omk.	Skub op, hjerte, gå og vinke x 2
II	Mellemspil	Step klap x 8
IIII	Vers 1	Gentag
III	_____Vers 2	Gentag
IIII	Omk.	Gentag
IIII	C-stykke	Slow-motion
II½	Mellemspil	Step klap x 10
IIII	Omk.	Gentag
IIII	Omk.	Gentag

Samlet: 8 forskellige bevægelser

3) Lav jeres egen koreografi

- Optælling af musik (Sang: Can't Stop the Feeling! (Justin Timberlake))

II	2x8	Intro	(Ingen sang)
IIII	4x8	Vers A	"I got this feeling..."
IIII	4x8	Vers B	"I got that sunshine in my pocket..."
IIII	4x8	Optakt	"Under the lights..."
IIII	4x8	Omk. 1	"Nothing I can see but you..."
II	2x8	Omk. 2	"I can't stop the feeling"
IIII	4x8	Vers A	"Ooh, it's something magical"
IIII	4x8	Vers B	"I got that sunshine in my pocket"
IIII	4x8	Optakt	"Under the lights"
IIII	4x8	Omk. 1	"Nothing I can see but you..."
IIII	4x8	Omk. 2	"I can't stop the feeling"
IIII½	4x8 +4	C-stykke	(Uden sang i starten)
IIII	4x8	Omk. 1	"Nothing I can see but you..."
IIII	4x8	Omk. 2	"Got this feeling in my body"
II	2x8	Outro	"Break it down"

- Dans til den optalte sang
  - I grupper – tildeles et stykke i musikken - vælg en-to bevægelse(r) med både arme og ben i gang.
  - Skriv og tegn jeres bevægelse + antal gentagelser på A3
  - En gruppe pr. musikdel udvælges og hænges op + øves
  - Dansen udføres i fællesskab til musikken

#### 4) Beskrivelse af forløb til udvikling af egne danse

Modul 1: "Masterclass" og optælling af musik

Modul 2-3: Gruppearbejde med valg af musik og optælling, udvikling af koreografi (evt. Laban)

Modul 4: Fremvise koreografier i mindre grupper, finpudse

Modul 5: Elevstyret Masterclass – alle grupper fremviser deres FitnessDans, mens de andre elever følger med og giver feedback bagefter.

### Refleksioner, fagsprog og temaer på forløbet:

#### 5) Dans og udtryk-dugen

Liv før mening – start med dansen og tag dugen/modellerne ind senere. Kig tilbage og snak om det, I har lavet ift. dugen. Modellerne bruges til at skabe et fagsprog og reflektere over praksis. Kan tages med i hverdagen rundt på gulvet og med ind til prøven i idræt til den reflekterende samtale.

- **Koreografitrappen:** eleverne arbejder gennem forløbet på 4 af trappens 5 trin:  
Modul 1: Kopiere (og genskabe)  
Modul 2-3: Udvælge og variere - øve og præcisere  
Modul 4+5: fremvise og udtrykke - øve og præcisere
- **Danserammen:** udvikling af dansen (Laban) – kan give eleverne benspænd, der udvikler dansen (i modul 2-3 + evt. modul 4)
- **Danseskyen:** snak med leverne om, hvilke begreber fra de inderste skyer, de synes, passer på denne slags dans – og hvilke der ikke gør. Snak om hvorfor, og hvordan denne type dans adskiller sig fra andre typer af dans og hvad formålet er med dansen. Perspektivér denne snak til temaerne i de små skyer yderst.

#### 6) Temabaseret idrætsundervisning

Præsentation af tanken om temabaseret idrætsundervisning og tre idéer til temaer med fitnessdans som et element.

##### Mulighed 1:

Tema: Idræt og sundhed

Undertema: Motivation for at motionere

Aktiviteter i forløbet: **Motionsformer:** fx løb, CrossFit, spinning, besøg i fitnesscenter, cirkeltræning, yoga. (Fodboldfitness, håndboldfitness, osv.)

**Teori/refleksioner:** Hvorfor motiveres nogen af at motionere på én måde mens andre vælger noget andet? Hvad får de ud af deres motionsform? Hvorfor går nogen til holdtræning, mens andre laver individuelle aktiviteter? Evt. statistikker over, hvor mange der laver hvad og udvikling i motionstendenser.

## Mulighed 2:

Tema: Idræt og sundhed

Undertema: Motivation for at gå til idræt

Aktiviteter i forløbet: **Aktiviteter med og uden konkurrence:** fx gymnastik, dans eller fitness vs. fodbold, atletik eller badminton **ELLER Aktiviteter fra de tre sektorer** fx fodbold/badminton/gymnastik (frivillig foreningsidræt), fitness/dans/CrossFitness (privat idræt), løb/parkour/MTB (selvorganiseret idræt)

**Teori/refleksioner:** Hvorfor motiveres nogen af at gå til én slags idræt mens andre vælger noget andet? Hvorfor går nogen til holdsport, mens andre laver individuelle aktiviteter? Hvorfor går nogen til konkurrencesport, mens andre går til idræt uden konkurrence? Hvorfor går nogen i foreninger, andre i det private mens nogen er selvorganiserede? Evt. statistikker over, hvor mange der laver hvilke idrætter og udvikling i deltagelse i idræt og deltagelse i forskellige sektorer.

## Mulighed 3:

Tema: Idræt og sundhed

Undertema: Krop og sind

Andre aktiviteter: **Træning/motionsformer, der lægger op til en bestemt følelse/motivation** ved aktiviteten. Fx Fitness/styrketræning/løb (sundhed), yoga (tilstedeværelse, være i nuet), crossfitness – eller anden aktivitet med konkurrence (præstation, at være god), dans/gymnastik/holdtræning (socialt, at være sammen).

## Teori

### Tematekster:

De evt. Dansk Skoleidræts samling af tematekster:

<https://skoleidraet.dk/idraetsfaget/omraader/inspiration-og-materialer/temabaseret-idraetsundervisning/idraet-og-sundhed/>

Forslag til tekster:

- "Fodbold er sjovere end løb": <https://skoleidraet.dk/media/6352887/fodbold-er-sjovere-end-loeb-videnskabdk-2008.pdf>
- "Motion giver dig mental timeout": <http://www.e-pages.dk/dgi/1152451631/> (s. 12-18)

### Motivation og glæde ved idræt/motion:

GO! Motivation: <https://www.dgi.dk/foreningsledelse/viden-vaerktoejer/forenings-medlemmer/medlemmernes-trivsel-og-gode-faellesskaber/go-faa-flere-medlemmer-i-foreningen>



## Vejledende mål

*Udvalgte vejledende mål fra Dans og Udtryk samt Krop, træning og trivsel, som opfyldes i større eller mindre grad gennem dette forløb inkl. temabaseret undervisning.*

### Vejledende mål - Dans og udtryk

Opnås i selve danse-udviklingen og fremvisningen

**Efter 7. klassestrin:** Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter.

- Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter.
- Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk.

**Efter 9. klassestrin:** Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.

- Eleven kan beherske komplekse (?) bevægelsesmønstre i koreografier.
- Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans.

### Vejledende mål – Krop, træning og trivsel (Sundhed og trivsel)

Opnås i arbejdet med temabaseret idrætsundervisning og perspektivering til deltagelse og motivation.

**Efter 7. klassestrin:** Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel.

- Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige idrætsvaner.

**Efter 9. klassestrin:** Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv.

- Eleven kan vurdere idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.
- Eleven har viden om idrætsvaners betydning for sundhed og trivsel.

Noter/refleksioner: