

# JAGTEN PÅ DEN GODE ENERGI

Dans og udtryk

dansk  
Skoleidræt

idrætsfaget

4.

klasse





## Jagten på den gode energi

### Tema

Idræt og identitet

### Undertema

Jagten på den gode energi

### Indholdsområde

Dans og udtryk

### Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

### Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal eleverne arbejde med kroppens udtryksformer og udforske de mange forskellige måder, hvorpå kroppen kan bevæge sig gennem legende aktiviteter. Forløbet er lavet med udgangspunkt i danserammen fra danse-dugen, hvor eleverne vil gøre sig kropslige og mindre teoretiske erfaringer med de forskellige elementer FORM, DYNAMIK, RUM og RELATIONER. Eleverne vil komme til at arbejde med forskellige danseformer, og her er det oplagt at snakke om, hvilken identitet som knytter sig til de forskellige former. De starter med selskabsdans, bevæger sig over i noget scenedans, hvor de skal skabe deres egen fortælling og afslutte med den rituelle dans i form af Haka-dansen.

### Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan udføre grundlæggende bevægelser inden for dans og udtryk
- Eleven har viden om variation i bevægelser inden for dans og udtryk.
- Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse.
- Eleven har viden om brug af rum, relationer og bevægelsernes dynamik.
- Eleven har viden om centrale fagord og fagbegreber.
- Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter.



Dans og udtryk





Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler. Få styr på de "En lille dans" og de(n) folkedans(e) du vil introducere eleverne for.	
5 min	<b>INTRO</b> Forløbet præsenteres og eleverne informeres om, hvad de skal lave over de næste tre moduler i idræt.  Snak om følgende: <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvornår oplever I god energi?</li><li>• Hvornår har I oplevet, at der har været god energi i idrætstimerne? Beskriv aktiviteten.</li><li>• Hvad ligger der i ordet "God energi", og hvad er "God energi" for en størrelse?</li></ul>	
15 min	<b>EN LILLE DANS</b> Parvis i en stor rundkreds med front ind mod midten. Gå 8 trin ind mod midten og 8 trin tilbage. Parvis: 8 trin rundt i højre armkrog + 8 trin modsat med venstre. Parvis overfor hinanden: samtidig – 4 vrik og 4 klap i egne/modpartens hænder. Det hele gentages.  Nå eleverne kan dansen gentages den, hvor det hele forgår i lavt niveau, og hvor det hele foregår i højt niveau.	Parvis/fælles.
10-15 min	<b>FØLG MAKKER</b> Eleverne bevæger sig parvis rundt med begge håndflader mod hinanden. Den ene styrer ved at flytte hænder og krop og den anden følger efter. Derefter styrer den anden. Sådan fortsætter aktiviteten	Parvis – skift løbende makker og varier musikken undervejs.
25-30 min	<b>FOLKEDANS</b> Vælg en/to af de tre beskrevne folkedanse i materialet "Folkedans" og lær den sammen med eleverne.	Fælles eller i store grupper á 20-30 elever.
10-15 min	<b>OUTRO</b> Udstrækning / rolig afslutning – se arket "OUTRO" Derefter snak med eleverne om: <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvad har været sjovt i dag?</li><li>• Hvor har I oplevet, at der var rigtig god energi?</li><li>• Hvad gjorde, at energien var god netop der?</li></ul>	Stille og roligt musik



Dans og udtryk



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Medbring dansedugen. Hvis I ikke har dugen så medbring danserammen fra <a href="#">dansedugen</a> .  Medbring samtalearket til udlevering til eleverne.	Gennemlæst modulet
15 min	<b>INTRO</b> Aktiviteten "Dukkeføreren" sættes i gang. Elev A (dukkeføreren) binder to usynlige snore fast til to kropsdele på Elev B, eks. så det ene ben og den anden arm eller hovedet og ankel. Elev A skal nu styre elev B rundt på gulvet i bevægelser som passer til den valgte musik. Der byttes løbende dukkefører undervejs samt placering af snore.	Parvis – skift gerne par undervejs De har også være sammen i grupper á 3, med to dukkeførere.  Skift ofte musik
15 min	<b>DANSERAMMEN</b> Eleverne præsenteres for danserammen og de fire kasser FORM, DYNAMIK, RUM og RELATIONER snakkes kort igennem og relateres til øvelsen Dukkeføreren.  Underviseren vælger en grundbevægelse (fejesving, sidestep, spark etc.), som eleverne skal efterligne. Nu skal klassen ændre grundbevægelsen med udgangspunkt i danserammen.	Placer eleverne omkring dansedugen. Fælles  Fælles Danserammen – vurder om I skal tage en kasse af gangen eller om eleverne bare skal byde ind og så fælles snakke om, hvilken kasse deres bud hører ind under.
25 min	<b>BEVÆG DIN MORGENRUTINE</b> Eleverne skal tænke på en morgenrutine som tandbørstning, tag tøj på, spis morgenmad ol. De skal nu vælge tre bevægelser fra deres morgenrutiner og omsætte dem til bevægelser. Det er vigtigt, at eleverne "overdriver" bevægelserne, så de blive tydelige.  Morgenrutine-stop-dans Når musikken er slukket (eller meget lav), bevæger eleverne sig rundt mellem hinanden (løbe, kravle, gå, hoppe etc.). Når musikken tændes (skrues op), skal de finde sammen parvis (ingen må stå alene). Nu viser de hver især deres tre morgenrutinebevægelser, hvorefter de skal afprøve dem fælles – hvis de når det. Når musikken igen slukkes, bevæger eleverne sig rundt mellem hinanden igen, klar til at finde en ny makker til næste omgang.	Individuelt  Fælles aktivitet, hvor de arbejder i forskellige par undervejs.
15 min	<b>FÆLLES MORGENRUTINER</b> Med udgangspunkt i eleverne forskellige morgenrutiner, laver klassen nu deres fælles rutine bestående af 6-10 bevægelser. Bevægelserne sættes sammen til en serie, som øves fælles	Eleverne skaber i fællesskab en morgenrutinedans. Læreren hjælper og instruerer
5 min	<b>OUTRO</b> Snak omkring hvad der har været sjov i dag, hvor oplevede eleverne den fedeste energi og hvorfor? Kort opsamling på danserammen. Kan de huske de fire kasser? Samtale-arket "Haka-dansen: Optræden, identitet eller?" udleveres til eleverne. Eleverne skal hjemme snakke med deres forældre om teksten som forberedelse til næste modul.	Fælles



Dans og udtryk



dansk

Skoleidræt



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Husk eleverne på, at de skal kunne snakke om spørgsmålene fra samtalearket. Sæt dig ind i samtale arket og forbered dig på snakken.  Hvis muligt tænker over, hvordan "The Greatest haka Ever?" kan vises.	Medbring arket "Navngivningsdans" til alle grupperne. Hvis mulig kan det også vises på storskærm.
15 min	<b>HÅND I HÅND UDFORDRING</b> Eleverne står i en rundkreds, hvor de holder hinanden i hænderne og laver 10 sprællemænd samtidigt uden at give slip. Herefter sætter alle sig ned på numsen uden at slippe håndfatningen. Så rejser man sig op og laver ski-hop, stadig uden at give slip. De laver bølge med armene, som "løber" rundt i cirklen. Til sidst vendes vrangen ud på cirklen. Nu slukkes musikken, og kæden må brydes. Når musikken igen tændes, råber lærer et tal f.eks. "8" og eleverne skal hurtigt finde sammen i nye grupper af det antal, hvorefter ovenstående gentages med sprællemænd osv. Aktiviteten gentages nogle gange med forskellige gruppestørrelser.	Grupper á forskellig antal elever Læreren instruerer
5-10 min	<b>SAMTALE-ARK</b> Lad eleverne snakke sammen i små grupper om spørgsmålene fra samtalearket. Derefter går de videre og snakker 4 sammen. Afslut med at hele klassen laver en fælles opsamling.	Parvis – 2 par sammen - fælles
30 min	<b>HAKA-DANSE</b> Hvis det er muligt, start med at se " <a href="#">The Greatest haka Ever?</a> " som intro til opgaven. Fælles snak omkring Haka-dansen og hvad den er for en størrelse, hvis I ikke nåede det ifm. "Samtaleark".  Hver gruppe skal lave deres egen lille Haka-dans, som kan bruges til at vise hvem, og hvad deres klasse/gruppe er. Det er vigtigt, at grupperne vælger simple bevægelser og gør både bevægelserne og ansigtsudtryk meget tydelige og kraftfulde.	Fælles  Grupper på ca. 6 elever og gerne fra samme klasse. Hvis der er tid til det, kan grupperne vise deres Haka-danse.
15 min	<b>NAVNGIVNINGSDANS</b> I grupperne skal de nu navngive deres Haka-dans, hvorefter gruppen skal danse navnet. Brug arket "Navngivningsdans".	Samme grupper som HAKA-DANSE
10 min	<b>OUTRO</b> Snak med eleverne om: <ul style="list-style-type: none"> <li>• I hvilken aktivitet har der været den fedeste og hvorfor?</li> <li>• Hvilken betydning har det for din deltagelse, at der er en god energi i aktiviteten?</li> <li>• Hvad gjorde, at energien var god netop der?</li> </ul>	Stille og roligt musik Genkendelig afrunding af modulet



Dans og udtryk



dansk

Skoleidræt

# Outro

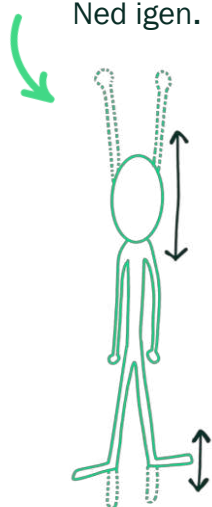
## Dynamisk udstrækning



①

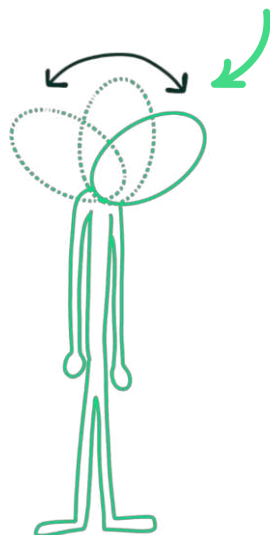
Helt op på tær med armene strakt mod loftet

Ned igen.



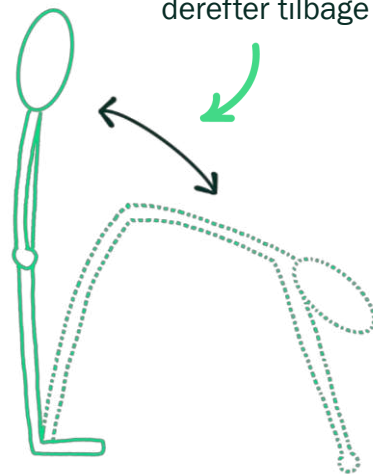
②

Vip langsomt hovedet fra side til side.



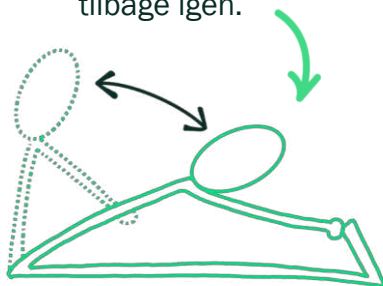
③

Stå oprejst og kravl så langt ud som muligt og derefter tilbage igen.



④

Siddende - bøj langsomt ud mod tæerne og så tilbage igen.



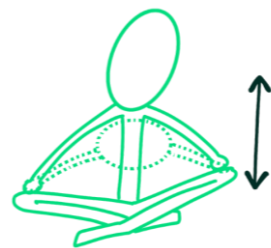
⑤

Skiftevis bøj og stræk ankelleddet. Langsomme bevægelser.



⑥

Før hovedet ned mod benene og rul langsomt op igen.



## Samtale spørgsmål

- Hvad har været sjovt i dag?
- Hvor oplevede I den bedste energi i dag?
- Hvad gjorde at energien var god netop der?



Tak for i dag



dansk

Skoleidræt





## # Haka-dansen: Optræden, identitet eller?

Haka er en traditionsrig danseform, der stammer fra Maori-folket i New Zealand. Denne unikke og kraftfulde dans har en dyb historisk og kulturel betydning for Maori-samfundet. Den udføres normalt som en gruppeaktivitet, hvor deltagerne, kendt som "kapa haka," optræder sammen i synkroniserede bevægelser og udtrykker deres følelser gennem koreografi, lyd og ansigtsudtryk.

Haka er ikke kun en danseforestilling; det er også en måde at udtrykke stolthed, ære og mod på. Dansens bevægelser indeholder ofte intense stamp og hop, hvilket symboliserer styrke og magt. Samtidig inkluderer den kraftfulde ansigtsudtryk og stemmekrævende udråb, der tjener som en form for vokal udtryk for følelser som respekt, krigslignende udfordring eller velkomst.

Haka'en udføres ved forskellige anledninger, herunder ceremonielle velkomstceremonier for besøgende, begravelsesritualer for at ære de afdøde og ikke mindst ved sportsbegivenheder, hvor den ofte bruges som en form for opvarmning for hold eller som en måde at motivere og inspirere deltagerne. Den har vundet international anerkendelse gennem New Zealands nationale rugbyhold, All Blacks, der udfører en berømt Haka før deres kampe.

Haka'en er mere end bare en dans; den er en levende udtryksform for Maori-kulturen og dens rige arv, der er med til at forbinde folk med deres forfædre og styrke samhørigheden i samfundet.

- #1. Snak om hvilke danse I har i jeres kultur, som bruges til specielle lejligheder/ritualer?
2. Hvordan ser i Haka-dansen - som optræden, kultur eller noget helt tredje?

Her kan du skrive noter



Snak løs



dansk





Skoleidræt



# Folkedans

## sekstur







Startposition: Rundkreds med hinanden i hænderne

-  2x8 takter rundt med uret
  -  4 takter ind
  -  4 takter ud
  -  16 takter promenade med makker mod uret
- X 2



Forfra

Startposition: Rundkreds med hinanden i hænderne

-  4 takter ind
-  4 takter ud
-  8 takter rundt med uret
-  4 takter ind
-  4 takter ud
-  8 takter rundt mod uret

## Pigernes fornøjelse


- 3 almindelige klap 
- 3 klap bagved ryggen 
- 3 klap med makker 
- (Klap er 4 takter i alt)
-  4 takter armkrog rundt med makker

Disse 8 takter gentages 2 gange




Forfra

## Rits Rats

Startposition: Dobbeltcirkel overfor makker

-  8 takter 2 klap + armkrog rundt med uret
-  8 takter 2 klap + armkrog rundt mod uret

Front mod makker

8 takter  Venstre fod frem (V), Højre fod frem (H) VHVH   
 HV HVHV



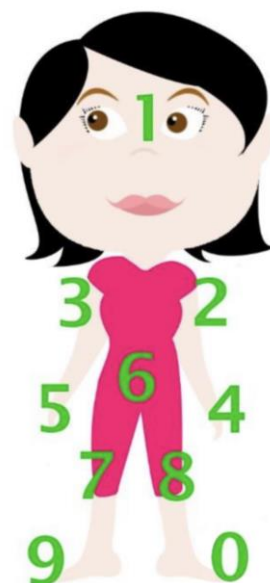
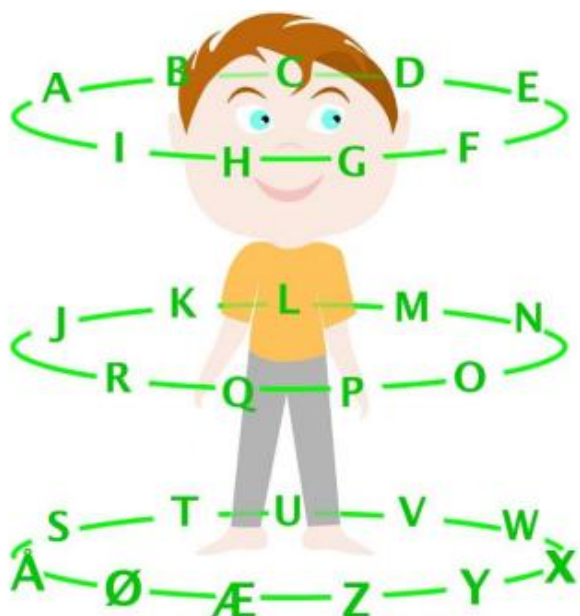
16 takt rundt mod uret sidestep med makker i hånden (Kan varieres).

Forfra



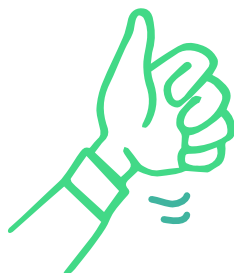
# Navngivningsdans

Dans og udtryk  
Jagten på den gode energi



Du kan bruge ovenstående illustration til at danse dit navn eller et fagligt begreb fra dansedugen.

Hvis du hedder "Mads" kan du ramme M'et med albuen, A'et med hovedet, D'et med øret og S'et med storetåen.



Du kan bruge ovenstående illustration til at danse din fødselsdag eller mobilnummer.

Hvis du er født d. 06-03-2013 kan du ramme 0-tallet med din venstre fod, 6-tallet med din navle, 3-tallet med din højre skulder osv. Du kan også variere bevægelserne ved at det er modsatte legemsdel der skal ramme tallet så det fx er høj hånd til 4-tallet.