

# Vild (med) dans og udtryk

Undervisningsforløbet for 3-5. klasse

<b>Periode: 5 uger</b>	<b>Tema: Idræt og kultur</b> <b>Undertema: Vild (med) dans og udtryk</b>
<b>Kompetencemål</b> <b>Færdighedsmål</b> <b>Vidensområde</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dans og udtryk</li><li>• Eleven kan udføre sammensatte bevægelsessekvenser inden for kulturelle danse og stilarter.</li></ul>

## Mål:

- Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis
- Eleven kan anvende fagbegreber ud fra Dansedugen
- Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse. Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk.

## Præsentation:

I dette forløb skal elever se, opleve og efterligne forskellige danse og rytmer bl.a. fra forskellige kulturer og lande, der i sidste ende skal munde ud i elevernes egen lille koreografi med få takter og gentagelser.

## Uge 1:

I Ronja Røverdatter bor røverne ude i skoven inde i en borg:  
De har ikke fjernsyn, mobil, playstation eller Tik-Tok.

Der findes et par instrumenter, som musikerne spiller på, men ud over det det, så må de lave lyde, rytmer og dans med deres egne kroppe.

Der er lavet mange teaterforestillinger om Astrid Lindgrens berømte bog, og her skal vi starte med at se et youtubeklip af en røverdans. I skal lægge godt mærke til musik, rytmer og dansetrin.

[Røverdans fra Ronja røverdatter](#)

Samtale om klippet. Hvad lægger de mærke til?

Præsentation af dansedugen.

Gennemgangen af modellen, se evt. de små videoer, der er på dansk skoleidræts hjemmeside:

<https://skoleidraet.dk/idraetsfaget/omraader/inspiration-og-materialer/teori-og-didaktiske-modeller/dans-og-udtryk/danse-dugens-modeller/>

### Haka-dans:

Hvis man kigger tilbage i dansehistorien, så kunne man godt forestille sig, at "røverne" er blevet inspireret af 'Haka dans.

'Haka' er en traditionel Māori krigs-og ceremoniel dans.

Det lyder måske som volapyk, men ordet 'Haka' er faktisk ét af New Zealands helligste ord, som du skal kende, hvis du gerne vil på kiwiernes gode side.

'Haka' er nemlig navnet på Maoriernes traditionelle krigsdans og du kan fx se den, når det New Zealandske rugbyhold, All Blacks, optræder med dansen før deres internationale kampe, for at skabe frygt hos deres modstandere.

Se videoerne:

#### Hakadans:

<https://www.youtube.com/watch?v=BI851yJUQQw>

#### Rugby world cup:

[https://www.youtube.com/watch?v=yiKFYTFJ\\_kw](https://www.youtube.com/watch?v=yiKFYTFJ_kw)

#### Island EM 16:

<https://www.youtube.com/watch?v=DD3OaSvbiYI>

Prøv at være med på denne her alle sammen 😊 - Man kan sige, at det handler om, at skabe rytme og bevægelse med sin krop. Vi gør det sammen, men hver for sig...

<https://www.youtube.com/watch?v=i5kY4H6oRs>

Opgave: I skal nu lave jeres egen lille Hakadans med rytme på 2x8 takter – der må gerne være gentagelse. I skal lave det i grupper af 4 med to piger og to drenge i hver gruppe. Som optakt kan man have en fælles snak om takter og sikre at alle har en forståelse for takter, evt. lave egne små klap i takt øvelser, så man får alle med.

Hvert medlem af gruppen starter med at finde egen Hakabevægelse, som de gerne vil bidrage med, som de viser for de andre og ud fra de 4 ideer udvælge de og sætter de tingene sammen til 2x8 takter.

Vis din Hakadans for en anden gruppe ( Alt ovenstående kan også laves online i små teamsgrupper online.)

## Uge 2:

### Hvordan kan man bruge få rekvisitter i en dans?

**OBS: Materialer til uge 2 – en kop! Krus hvis man er på skolen er også fint 😊**

-Siden sidst... Opsamling på hvad vi lærte sidst. Hvor var vi henne på f.eks. koreografitrappen?

<https://skoleidraet.dk/idraetsfaget/omraader/inspiration-og-materialer/teori-og-didaktiske-modeller/dans-og-udtryk/danse-dugens-modeller/>

Her kommer et par eksempler på, hvordan 'Haka' måske har inspireret i vores tid:

De 5 siddende mænd

<https://www.youtube.com/watch?v=X2-GP6LV8DM&list=RDsb-2VsE2y-U&index=4>

Denne her kender I!

Her bruges ikke kun krop, men også bord og kop:

<https://www.youtube.com/watch?v=NSFieUSfxGU&list=RDsb-2VsE2y-U&index=10>

Her kommer et par øvelse, hvor vi alle sammen følger med, så godt vi kan 😊:

Let øvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=QOh1P1ZcTaU&list=RDsb-2VsE2y-U&index=9>

Mellem øvelser:

<https://www.youtube.com/watch?v=EBBteybZdHY&list=RDsb-2VsE2y-U&index=6>

<https://www.youtube.com/watch?v=uzXpvlLRMog&list=RDsb-2VsE2y-U&index=11>

Svær øvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=YhE4LERF9zQ&list=RDsb-2VsE2y-U&index=7>

**Opgave:** Nu skal I selv prøve, at lave jeres egen lille rytme med kop og klap – I kan enten lave den selv eller i mindre grupper.

### Opsamling og afrunding:

Hvad har du lært? Hvilke begreber fra dansedugen kan du sætte på din læring?

Er der noget, du er overrasket over? Hvad kræver det at sætte en dans sammen?

Hvor på koordinationstrappen har vi været i dagens lektion?

### Uge 3:

Her er nogle seje mænd der danse og spiller på deres krop.

Dem skal I bare nyde:

[https://www.youtube.com/watch?v=sb-2VsE2y-U&list=RDsb-2VsE2y-U&start\\_radio=1&t=85](https://www.youtube.com/watch?v=sb-2VsE2y-U&list=RDsb-2VsE2y-U&start_radio=1&t=85)

I skal lige om lidt gå i grupper på 6-8 stk. og lave jeres egen røverdans.

Men først skal I stille jer i en rundkreds og være med på denne øvelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=zsXOehynKJ8&list=RDsb-2VsE2y-U&index=12>

#### Jeres dans:

Den skal indeholde øvelser, hvor I spiller på jeres krop samt bevæger kroppen, ligesom røverne i forestillingen gjorde.

Grupperne sammensættes med to piger og to drenge i hver gruppe.

Jeres dans skal vare 8 x 8 takter og I må gerne gentage nogle af jeres bevægelser eller lyde.

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8,  
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

I skal nu bruge resten af idrætstiden på at finde på jeres dans og øve jer i jeres takter.

Vi afslutter timen med at kigge i fællesskab på dansedugen og sætter ord på, hvad vi har lært noget om, hvad vi har arbejdet med, hvilke udfordringer der har været osv.

<https://skoleidraet.dk/idraetsfaget/omraader/inspiration-og-materialer/teori-og-didaktiske-modeller/dans-og-udtryk/danse-dugens-modeller/>

## Uge 4:

### Fokus på udtryk: Dramahøvdingebold

Indledning hvor der tales med elever om at indholdsområdet hedder dans og udtryk. Hvad betyder udtryk? Hvor kan vi finde ting, der omhandler udtryksdelen på dansedugen?

<https://skoleidraet.dk/idraetsfaget/omraader/inspiration-og-materialer/teori-og-didaktiske-modeller/dans-og-udtryk/danse-dugens-modeller/>

Herefter skal der spilles dramahøvdingebold:

Eleverne bliver klassevis inddelt i to hold. På hvert hold bliver man tildelt en rolle i spillet.

Hvert hold har en høvding, som i "almindelig" høvdingebold.

3 elever er gribere/forsvarere – de går konstant efter at gribe bolden og er ikke interesseret i at kaste. Forsvarerne kan ikke dø, medmindre de blokerer foran en medspiller, så dør de!

3 elever er angribere – de aggressive og vil have bolden hele tiden og kaste.

3. elever er hjælpere – de henter bolden overalt og afleverer til angriberne, de binder snørebånd, sørger for vand osv.

3. elever er heppere – de er almindelige deltagere, men deres primære rolle er at heppe, komme med kampråb og opmuntre holdkammeraterne.

Resten af eleverne er "almindelige" deltagere.

### Timeout:

- Ved spillets afslutning samler man eleverne til en snak om, hvad det gør ved spillet, at man har fået en rolle, som man skal leve sig ind i.
- Hvis der er stemning for det afprøver man spillet igen, men hvor man bliver tildelt en ny rolle.

I næste opgave skal eleverne vælge et dyr, som de vil være under spillet. Høvdingebold spilles som det dyr, man er og med de lyde, der hører til netop det valgte dyr. Man kan vælge at lade hele holdet være et dyr, som de finder frem til i fællesskab, men de kan også være deres helt eget dyr. Uanset hvad man vælger giver det anledning til mange grin 😊

Når man kan mærke at spillet ebber ud, så samler man eleverne til en timeoutsnak om, hvad det gjorde ved spillet. Hvad havde de fokus på? Hvem vandt – og betød det overhovedet noget?

#### **Variationer:**

- **Hakadansere**
- **Superhelte**
- **Sportsudøvere**
- **Robotter**
- **Lad eleverne bruge deres fantasi 😊**

#### **Afrunding:**

1. **Hvad kan drama?**
2. **Hvorfor er drama svært?**
3. **Hvad gør dramatiseringen ved en selv, og hvad gør det ved selve spillet og måden man spiller høvdingebold på?**

## **Uge 5:**

Vi starter timen med at gå i grupperne, hvor der bliver 30 min til at genopfriske og finpudse ens røverdans, eleverne kan evt. nå at tage nogle erfaringer med fra sidste uges lektion om drama med i noget af deres dans.

Til sidst i lektionen er der fremvisninger for hinanden. Det kan gøres alt efter hvor store hold, I har, og hvad der passer jer bedst. Er man online, så besøger man hinandens grupper på den måde.

Vi afrunder (gerne rundt om dugen), hvor man evaluerer Røverdansforløbet med eleverne.