



Hvordan?

Dette element handler om *hvordan* kroppen bevæger sig. Den kan bevæge sig:

Kraftfuldt/let (vægt), Bundet/frit (flow), Hurtigt/langsomt (tid), Direkte/fleksibelt (rum)

- 1) **Dynamik-duo vol. 1 (vægt)**: Bed eleverne gå sammen to og to. De skal nu finde en bevægelse, de kender fra deres hverdag (børste tænder, vaske op...): Den ene gør nu bevægelsen *kraftfuldt* eller *stærkt* (som en bjørn) og den anden gør bevægelsen *let* (som en fugl). De skal nu sætte bevægelserne sammen, så de laver dem efter hinanden.
- 2) **Dynamik-duo vol. 2 (tid)**: Eleverne er stadig sammen med deres makker. Bed eleverne om at vælge en ny hverdagsbevægelse, der involverer både arme og ben: De skal nu gøre den valgte bevægelse med benet/benene *langsomt*, mens armene bevæger sig *hurtigt*. Gør det modsat. De skal nu sætte de nye bevægelser sammen med de første 2 bevægelser, så de har en lille koreografi på 4 bevægelser.
- 3) **Dynamik-challenge vol. 1 (rum)**: Eleverne skal igen i par finde en hverdagsbevægelse. De skal nu kun bruge armene og lad benene stå stille: Bed dem gøre bevægelsen med armene *direkte* ud i rummet (som en kniv der skærer gennem luften), og lav den derefter som en *fleksibel* bevægelse (som en slange, der snor sig gennem rummet).
- 4) **Dynamik-challenge vol. 2 (flow)**: Bed igen eleverne gå sammen og to. Den ene skal nu skubbe den anden rundt i rummet, så der opstår bevægelser i *frit flow*, dvs. bevægelsen kan ikke umiddelbart stoppes (ukontrolleret). Byt. Bed dem nu føre hinanden rundt i rummet ved at holde hinanden i hænderne og lave bevægelser i *bundet flow*, dvs. at bevægelsen kan standses når som helst (kontrolleret).
- 5) **Minikoreografi**: Bed eventuelt eleverne sætte 8 bevægelser som de har fundet i ovenstående 'bodystorm' sammen i én samlet mini-koreografi. Sæt noget musik til og giv evt. eleverne et antal takter, som de skal tilpasse koreografien til. *Hvordan virker det? Hvad er svært og hvad er let at gøre?*