



Hvad?

Kroppens form og kroppens bevægelsesmuligheder

Kroppens muskler og led kan lave en masse forskellige bevægelser: Bøje, strække, vride. Kroppen som helhed kan hoppe, rotere, dreje, balancere, falde, kravle, hinke.....

- 1) **Hvad-kan-kroppen-stopdans:** Inddel rummet i fire store felter eller områder. Hvert område får et 'bevægelsesnavn': Fx hoppe, dreje, balancere og falde. Eleverne skal nu bevæge sig rundt i rummet til musik (løbe, danse, gå). Når musikken stopper, skal de stoppe og udføre en bevægelse, der passer til det felt, de er stoppet i: fx hoppe på forskellige måder, dreje på forskellige måder etc. Gentag nogle gange, så eleverne har prøvet en række forskellige bevægelser. Bed dem nu gå sammen to og to (fx ved at bede dem gå sammen med en med samme farve trøje som dem selv). Eleverne skal nu sammen vælge én bevægelse fra hvert felt, som de har prøvet. Bed dem sætte de fire bevægelser sammen til en lille bevægelsesserie.
- 2) **Hvem-fører-bevægelsen:** Bevar de fire felter og bed nu eleverne bevæge sig gennem de fire felter i urets retning. I det første felt skal de lade tæerne lede bevægelsen, dvs. tæerne 'trækker jer fremad'. I det næste leder hovedet, i det tredje numsen og i det fjerde armene. Find selv på andre kropsdele eller bed eleverne komme med ideer.