

# Kroppen i skolen

## Dans i skolen



Et undervisningsmateriale for 7. - 10. klasse



## “KROPPEN I SKOLEN”

---

Dansk Skoleidræt, Dansk Idrætslærerforening, Danske Gymnastik og Idrætsforeninger og Danmarks Idræts-Forbund står bag initiativet "Kroppen i skolen".

"Kroppen i skolen" har til formål at sætte fokus på vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed og hermed idrætsfagets status i skolen. Gennem undervisningsmaterialets indhold kan lærernes faglige kunnen og engagement i faget idræt styrkes.

"Kroppen i skolen" har siden 1993 produceret og udgivet en række temahæfter for indskolingen, mellemtrinnet og overbygningen. Alle hæfterne indeholder let tilgængeligt undervisningsmateriale, som både kan give inspiration til den rutinerede idrætslærer og til den lærer, der står overfor at skulle undervise i faget for første gang. Alle hæfterne tilgodeser en alsidig udvikling i idræt.

I forvejen findes temahæftet "Dans og bevægelse" for indskolingen, som udkom i 1997. Dette hæfte giver underviseren en grundlæggende indføring i musiske bevægelseslege, folkedans og moderne dans for de yngste elever. Der følger en musik-CD med dette hæfte. "Dans i skolen for 7.-10. klasse" er derfor det andet hæfte med dette emne. Det nye hæfte er fyldt med gode ideer til at udforske forskellige dansebegreber, kropsudtryk og hele oplevelsen omkring det at danse.

"Dans i skolen" er udgivet med støtte fra Idrætspolitisk Idéprogram.

Rigtig god fornøjelse!

**Udgiver:** Kroppen i skolen ©  
Dansk Idrætslærerforening  
Dansk Skoleidræt  
Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger  
Danmarks Idræts-Forbund

**Skribent:** Ulla Gad og Dorte Wahlberg

**Tegner:** Sonya Gardner

**Produktion:** ProGrafica as

**Salg:** Dansk Skoleidræt  
Lindholm Havnevej 31  
5800 Nyborg  
Tlf. 65 31 46 46

**Online salg:** [www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk)

**ISBN nr.:** 87-90316-93-2

**Oplag:** 1. udgave: 2000 stk. februar 2004.

# INDLEDNING

---



Med dette undervisningsmateriale ønsker vi at komme med nogle bud på, hvordan du som idrætslærer kan arbejde i det æstetiske felt. I materialet præsenterer vi dans ud fra den grundlæggende idé, at eleverne er skabende, hver især og sammen. Vi har søgt at tilgodese styrke, energi, koordination, smidighed og kreativitet - hvor eleverne arbejder alene såvel som i mindre og større grupper. Udforskning og bevidstgørelse er materialets bærende principper.

Samtidig med det skabende aspekt lægger vi i materialet op til, at man arbejder med at udvikle elevernes evne til at opleve dans. Her opfordrer vi til, at eleverne får lejlighed til at sætte ord på deres oplevelser. Både det, de selv fysisk har udført eller det, de har set andre udføre.

## Beskrivelse af materialet

Vi har opdelt materialet, som vi opdeler en dansetime:

### 1. Opvarmningsøvelser

### 2. Udforskning: 7 grundlæggende dansebegreber

- Rum
- Niveau
- Kropsdele
- Kropsform
- Bevægelser
- Dynamik
- Partnerarbejde

### 3. Koreografisk metode

### 4. Afslutning

## INDLEDNING

---



I appendiks har vi lavet et eksempel på 90-min. lektion, en liste over anvendte CD'er, samt en litteraturliste til inspiration i det videre arbejde med danseundervisning.

Hvert dansebegreb er bygget op, så der først er en introduktion til begrebet, og derefter forskellige øvelser, som underbygger det. Du kan som lærer frit vælge, om du i løbet af en time vil arbejde grundigt med ét begreb eller introducere eleverne for forskellige begreber ad gangen.

Vi har foreslået musik til de fleste øvelser. Se liste over CD'erne bagest i hæftet.

Materialet er lavet til lærere og med 7. - 10. klasse som den primære målgruppe, men de fleste øvelser kan med små modifikationer bruges til andre alderstrin.

Vores erfaringer siger os, at danseundervisningens succes har at gøre med atmosfære og energi i rummet. Både elevens og underviserens. Nogle gange kan det virke som et trylleslag at opløse et fastlagt program og i stedet følge elevernes energi. Andre gange er stram styring eneste rigtige metode. Generelt handler det om at turde justere og improvisere, kassere planlagt stof og have andre øvelser i baghånden.

I vores undervisning er vi inspirerede af forskellige lærere og metoder. I den forbindelse vil vi gerne nævne Rudolf van Laban (Østrig-Ungarnsk dansepioner, koreograf og bevægelsespædagog, 1879-1959). Hans pædagogiske tilgang til dans udgør en stor inspirationkilde for os.

Vi vil gerne understrege, at dette materiale er en introduktion til en måde at arbejde med dans på, og at begreber og temaer hermed på ingen måde er udtømt.

Vi håber, du kan bruge materialet som inspiration til en engagerende danseundervisning for dine elever.

Dorte Wahlberg & Ulla Gad



Nogle dage er der brug for en energisk start på dansetimen, hvor eleverne får mulighed for at bruge al deres kraft og fysiske overskud. Andre dage er der brug for fokuserende øvelser, der giver ro og koncentration til gruppen.

### Tonse-dans

I får noget musik. Tons rundt til musikken med hurtige, kraftfulde, bevægelser. Undgå lige akkurat at støde ind i de andre, ligesom i en tagfat. Brug energien fra denne leg. Accepter de bevægelsesimpulser, der dukker op. Accepter hvis impulserne ændrer sig undervejs.

Idé til læreren: Sæt musikken på uden at komme med instruktioner først. Vær åben for hvad der sker. Kast dig ud i tumulten med dine elever og husk, at det bedste du kan gøre lige nu, er at lade dem se din kejtede, morgensure, glade eller fjollede måde at bevæge sig på netop denne dag.

Musikforslag: Afro Celt Sound System, vol. 3., nr. 8: "Further in time"

### Gå rundt i rummet

Denne øvelse er god til at skabe bevidsthed om rummet med, samtidig med, at den skærper opmærksomheden og varmer kroppen op. Den kan varieres i det uendelige. Her er nogle forslag, som med tiden kan udbygges. Laves enten uden musik eller med baggrundsmusik.

Gå rundt i rummet i rask tempo. Det gælder om at fylde alle huller ud. Når I ser et tomt rum, så gå ind i det. Hav øjne overalt på kroppen, så I ved hvad der sker foran, bagved og til siderne. Pas på ikke at klumpe sammen! Mærk hele foden rulle over gulvet, når I går. Armene hænger afslappet ned langs siderne, rygraden er lang og I trækker vejret dybt nede i maven. Prøv at sukke dybt en gang. (Alle sukker).

Gå hurtigere. Endnu hurtigere. Løb. Husk hele tiden at fylde hele rummet. Sæt tempoet ned igen. Gå rask. Skift ofte retning.

- Nu går vi 8 skridt i én retning, derefter 8 i en ny, derefter 8 i en ny (alle tæller højt sammen). Gå igen uden tællinger.
- Mens I går, drejer I hovedet fra side til side. Slap samtidig helt af i skuldrene. Gå almindeligt igen.
- Når jeg siger "Lig ned!", lægger I jer ned, så hurtigt I kan. Lig helt stille et øjeblik med hele kroppen i gulvet - og kom hurtigt op igen. Gå igen. (Gentages et par gange).
- Når jeg siger "Hop", hopper I 3 små hop på stedet og går videre. Gå igen. (Gentages).
- Mens I går, kaster I armene løst væk fra jer, som om I ville af med dem. I alle retninger: Op, til siderne, frem, tilbage.
- Gør det samme med benene. Hav fornemmelse af at have helt løse hofte- og knæled. Gå igen.

Til sidst: Gå langsommere og langsommere, indtil du står stille et sted i rummet. Stå et øjeblik (evt. med lukkede øjne) inden vi går videre til næste øvelse.





### Gå rundt i rummet - med fokus på partnerarbejde

Som ovenfor, blot bygges elementer som disse på, der skærper opmærksomheden over for partnerarbejde.

- Når I kommer forbi en anden, klapper I i hinandens hænder (high five!)
- Når jeg siger "Ryg mod ryg!", finder I hurtigst muligt en ryg, som I giver jeres vægt til. Ved hjælp af hinandens vægt går I ned mod gulvet og op igen.

Gå almindeligt igen. (Gentages)

- Når jeg siger "Find en skulder", finder I den første skulder, der kommer forbi. Fortsæt med at gå, nu ved siden af hinanden. Rør kun lige hinandens skulder og arm. Følg hinanden rundt uden at tale. På et tidspunkt bliver I enige om (uden at tale) at gå ned mod gulvet. Når I er helt nede, ruller I rundt, kommer op igen og går videre hver for sig. (Gentages)
- Mens I går rundt tænker I på én, I vil løfte. Når jeg siger "Løft!", løber I hen og løfter vedkommende.
- Nu tænker I på én, I vil trække hen i et bestemt hjørne. Når jeg siger "Træk!", løber I hen og trækker vedkommende hen i det hjørne, I havde bestemt.

### To ord

Placer jer i en rundkreds. Stil jer med hoftebreddes afstand mellem jeres fødder og lad dem vende lige fremad. Stræk kroppen på alle led og kanter. Tilbage og mærk jeres fødders kontakt med underlaget. Stå et øjeblik og mærk hvordan I har det lige nu. Én starter med at udtrykke det via to ord, fx "søvrig" og "kedelig". Øvelsen fortsætter, til alle har sagt, hvordan I har det lige nu. Afslut dagens lektion på samme måde og læg mærke til om ordene er de samme fra tidligere eller nye.



### Kongens efterfølger

I skiftes til at være kongen, der bestemmer en bevægelse. Alle bevægelser er OK: Opvarmningsbevægelser, skøre bevægelser, hverdagsbevægelser, idrætsbevægelser. Gentag den samme bevægelse mange gange, så de andre lærer den og laver den sammen med dig. Når du får lyst til at skifte, så marker tydeligt hvem du giver initiativet til.

Kan først laves på række med kongen forrest, så med kongen ved siden af de andre, så hvor alle danser rundt i hele rummet. Kan sættes op i tempo, sådan at skiftene sker hurtigt. Læreren kan efter nogen tid opfordre til, at fx alle niveauer bliver brugt eller, at der bliver lavet både store og små bevægelser.

**Musikforslag:** Music for Creative Dance, vol. 3, nr. 6 "Fiesta!"



### Goddag til alle

Placer jer i en rundkreds. Tag hinanden i hånden. Én starter med at sende et håndtryk til sin sidemand. Det sendes videre rundt i kredsen, til det når den, der startede. I kan skifte retning ved at sende håndtrykket den modsatte vej rundt. Sæt tempoet i vejret.

Udvid øvelsen med andre impulser, fx en "bølge", der sendes gennem armene. Hvis I ikke har lyst til at holde hinanden i hånden, kan det være en gestus, der sendes rundt. Fx "hej", eller en lille serie af bevægelser: Én arm i vejret der vipper frem og tilbage for afslutningsvis at klaske ind i sidemandens hånd.

### Navnedans

Placer jer i en rundkreds. Én starter med at sige sit navn og samtidig sætte en bevægelse på. Alle bevægelser er OK, men vær præcise med, hvad I gør, og med hvilken timing lyden (navnet) kommer ind i bevægelsen. Når den første er færdig, gentager alle navn + bevægelse. Den næste i rundkredsen siger sit navn og sætter samtidig en bevægelse på. Alle gentager det nye navn/ny bevægelse, hvorefter de repeterer den førstes navn + bevægelse foruden den andens navn + bevægelse. Fortsæt videre hele rundkredsen rundt.

Variation: Fortæl i stedet med to ord og to bevægelser, hvad I har fået til morgenmad. Alle repeterer begge ord + begge bevægelser.

### Enkel trinkombination

Der er flere grunde til, at det kan være en god idé at lære eleverne en enkel trin-kombination et sted i løbet af opvarmningen. Dels kommer alle på den måde igennem en vis kombination af kroppsdele og koordinering, dels indlærer eleverne nogle konkrete trin til deres bevægelsesvokabular. Som elev er det afvekslende at skulle indlære nogle trin, når man er meget i ilden som den, der skaber.

Hvis du ikke har den store dansemæssige baggrund, kan du komme rigtig langt med helt enkle bevægelser. Fx 4 lange skridt fremad. Stå med samlede ben og hop 2 gange (på hoppet tager du armene i vejret). Drej rundt på 4 skridt tilbage, med armene som store møllevinger (så du lander, der hvor du startede). Stå med samlede ben og hop to gange (med armene i vejret). Gå 2 lange skridt til højre (sidelæns, næsen peger fremad) hvor du samler fødderne efter hvert skridt. Spark i forskellige retninger med benene. 2 skridt til venstre på samme måde, fulgt af samme spark. Rul ned gennem ryggen og kom frem og lig på maven på gulvet. Kig op. Rul 2-3 gange til højre (eller diagonalt fremad), sådan at du ligger på ryggen. Løft benene i vejret, frys et øjeblik og brug så benenes bevægelse tilbage til gulvet som afsæt til at komme op at stå i et hop med armene i vejret.



Tilføj forskellige dynamikker, stilstande, niveauer, etc. Kombinationen kan med fordel gentages i hver dansetime og evt. forlænges lidt hver gang. Det giver eleverne en god og sikker fornemmelse at mestre en efterhånden lang sekvens.

**Musikforslag:** Michel Camillo, One More Once, nr. 1: "One More Once".

## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



Hver danser har sin værktøjskasse med dansemæssige redskaber eller begreber i. I det følgende præsenterer vi 7 dansebegreber. Begreberne er en grundlæggende måde at forstå dans på, og er en måde at gøre sig sine bevægelsesmuligheder bevidst.

### 1. begreb: Rum (personligt rum, generelt rum, spor)

#### Intro til personligt rum

Ligesom jorden er omgivet af sfærer, er vi hver især omgivet af vores eget rum. Vi kalder det det personlige rum. Det personlige rum går inde fra kroppen og ud fra kroppens centrum i en radius så langt arme og ben kan nå (alle prøver, hvor langt de kan nå udefter). Det personlige rum har vi med os, når vi står, går, danser og sover - altid. Forestil jer, at I altid bevæger jer inde i et sæbebobbelværelse.

#### Sæbebobbelværelset

Find et sted, hvor I har plads omkring jer. Læg et fundament på gulvet, der markerer basen til jeres personlige rum (et tørklæde el. lign.). Forestil jer, at I for første gang kommer ind i jeres nye "sæbebobbelværelse" og skal undersøge hver afkrog omhyggeligt. Kan hænderne nå loftet? Fødderne? Kan knæene nå siderne? Hoftene? Kan oversiden af lårene glide hen ad gulvet? Du undersøger rummet med dine kropsdele. Hvilke bevægelser kan du lave i dit personlige rum?

**Musikforslag:** Café del Mar, vol. 7, nr. 3 "Whispering Wind"

#### Kropsdele i det personlige rum

Vælg 4 punkter inde i dit personlige rum og sæt tal på for dig selv (1-4). Punkterne kan være hvor som helst: Nede, oppe og midt imellem, foran, bagved, i diagonalerne eller til siderne - i forhold til din krop. Husk de 4 punkter. Skriv nu 4 kropsdele ned på et stykke papir og nummerér hver kropsdel 1-4. Fx hoved er nr. 1, venstre albue nr. 2, venstre hofte nr. 3, højre lilletå nr. 4.

Nu skal kropsdel nr. 1 føre dig hen til punkt nr. 1 (fx hovedet er forrest, når kroppen bevæger sig ned mod punktet på gulvet lige foran mig), kropsdel nr. 2 leder dig hen til punkt nr. 2 (fx fra at have hovedet mod punktet på gulvet, leder venstre albue nu kroppen i retningen skråt opad og bagud mod et punkt oppe i luften), etc. Det er de givne kropsdele, der leder bevægelsen - resten af kroppen følger med. Det gælder i denne øvelse ikke om at holde de forskellige kropsdele fast på de enkelte punkter. Hele kroppen bevæger sig hele tiden, styret af skiftende kropsdele.

Lav de 4 bevægelser til én sammenhængende sekvens.

**Musikforslag:** Café del Mar, vol. 7, nr. 7 "Winter Pagent"



# UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



## Intro til generelt rum

Ligesom vi har et personligt rum, opererer vi med et generelt rum. Med det personlige rum omkring os bevæger vi os gennem det generelle rum. Løb gennem lokalet! Her bevægede I jer gennem det generelle rum.

## Huset

Tag nu sæbebobbelværelset med rundt i resten af huset. Undgå at støde ind i nogle af de andre sæbebobbelværelser. Kan I bevæge jer hurtigt/langsomt? Hvilke bevægelser kan I lave ude i huset - i det generelle rum?

**Musikforslag:** Music for Creative Dance, vol. 3, nr. 19 "Spootiskerry"

## Stopdans: Personligt rum/generelt rum

Vælg et sted på gulvet, som er jeres eget personlige rum. Når musikken begynder, laver I bevægelser på stedet i jeres personlige rum. Hvad kan bevægelser på stedet være (svinge, skrue, dreje, gå op og ned, gestus...)? Når musikken stopper, bevæger I jer i det generelle rum. Hvilke bevægelser kan I lave i det generelle rum (gå, løbe, rulle, springe, hoppe, glide)? Når musikken starter igen, bliver I på en plet og laver bevægelser i det personlige rum osv.

**Musikforslag:** Music for Creative Dance, vol. 3, nr. 2 "Rock'n stop"

## Indbrudstyre

Gå sammen med den person, der er tættest på jer. Bevæg jer først sådan, at I har jeres personlige rum i fred. Men begynd at bryde ind i den andens værelse, bevæg jer stille og roligt ind i den andens personlige rum. På hvilke måder kan I komme til at bryde ind (kravl under/over, bevæg dig udenom, etc.)? Gå sammen fire og fire, og bryd nu ind i hinandens rum igen.

**Musikforslag:** Putumayo, New world party, nr. 3 "Caravan ll Baghdad"

## Intro til spor

Hvis vi har lygter på, når vi bevæger os, ville der komme lysspor alle vegne i rummet. Man kan sige, at vi med vore bevægelser sætter fiktive *spor* på gulvet, i luften og på væggene. Sporene kan være lige, buede eller zigzaggede. Prøv at bevæge en arm fra "hængende" til lodret op i luften. Først skal den lave et lige spor. Så et kurvet. Så et zigzagget.

## Orienteringsløb

Sæt dig med et stykke papir og en blyant. Du skal nu tegne nogle linier på papiret. Du har tre muligheder: At tegne lige, buede eller zigzaggede linier. Når du har tegnet nogle forskellige linier, lægger du papiret på gulvet. Opgaven er nu at gå på orienteringsløb efter dit nye "kort". Linjerne bestemmer, om du skal danse på en lige sti, en buet eller en zigzagget. Du bestemmer selv bevægelserne.

Sæt evt. en bestemt type bevægelser på hver enkelt type sti, fx lige stier har drejninger, buede stier har hop, zigzaggede stier har svingende bevægelser.



## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



### Skulptøren

Forestil dig, at du står midt i en skummasse. Én kæmpe stor flødebolle. Hver bevægelse du gør skærer sig ind i skummet: Med arme, fødder, skuldre, hoved, hofter... (eleverne opfordres til at arbejde med nye kropsdele). Alle bevægelser sætter spor. Når du er færdig, går du ud og betragter dit værk. Kig efter sporene. Hvordan ser flødebollen nu ud?

**Musikforslag:** Timo Maas, Loud, nr. 14 "Bad days"

### Underskriften

Start med at skrive dit navn på et stykke papir, ligesom når du skriver under på noget. Skriv derefter dit navn på gulvet med bevægelse, fx med en fod, albue, hoved. Skriv nu dit navn i luften med en kropsdel. Du kan også vælge at lade forskellige kropsdele skrive forskellige dele af dit navn.

Undersøg hvilke kombinationer af spor din underskrift sætter: Hvornår er den lige, buet og zigzagget?

Del jer op og vis jeres arbejde for hinanden. Sammenlign underskrift-dansene med underskriften på papiret. Hvordan har bevægelsen udviklet sig? Kan I lade underskriften udvikle sig yderligere ved at bruge niveauer, rum, vægt og tempo?

**Musikforslag:** Afro Celt Sound System, vol. 3, nr. 4 "Colossus"

### Lyskegler

Gå sammen to og to. Forestil jer, at I har lygter rundt omkring på forskellige kropsdele (start evt med én lygte et bestemt sted og flyt den så). Gå tæt sammen. Nu gælder det om at bevæge jer sådan, at lygterne sætter spor rundt i rummet. Start med at lave spor tæt på jer. Kast efterhånden lys længere ud i rummet, så de sætter spor helt ud i de fjerneste kroge. Svar på hinandens spor. Hvis én fx laver et buet spor, laver den anden et zigzagget eller et lige.

Lav to og to en lille koreografi med i alt 6 bevægelser, hvor I laver fiktive lysspor på gulvet, i loftet, op og ned ad væggen og hele vejen rundt om jer. Buede, lige og zigzaggede. Vis den til de andre.

**Musikforslag:** Café del Mar, vol. 7 nr. 3 "Whispering Wind"



### 2. begreb: Niveau (lavt niveau, mellem niveau, højt niveau)

Et af redskaberne i danseværktøjskassen er begrebet niveau. Niveau betyder højde og én ting er sikkert: Hvis din dans foregår i samme højde hele tiden, kan den godt gå hen og blive kedelig! Forestil dig du er en høj lagkage. Lige som lagene i lagkagen findes der forskellige højder i din krop. For nemheds skyld arbejder vi med tre højder eller niveauer:

- det lave niveau (fra gulv til hofter). Hvilke kropsdele har vi i det lave niveau?
- det mellemste niveau (fra hofter til skuldre). Hvilke kropsdele har vi i det mellemste niveau?
- det høje niveau (fra skuldre og opad). Hvilke kropsdele har vi i det høje niveau?

I kan også tænke på "Tampen brænder": Fugl, fisk eller midt imellem.

#### Niveauer og kropsdele

Find et sted at stå i jeres personlige rum. Bevæg de kropsdele, der findes indenfor det lave niveau. Hvilke bevægelser kan I lave med tæer, fødder, ben, ende, hofter... Sørg for at I får bevæget alle led og muskler. Gå videre til undersøgelse af det mellemste niveau. Kan I lave cirkler med maven?...ryg, arme, brystkasse, fingre, skuldre... Nu det høje niveau. Kan I ryste skuldrene?...nakke, hoved, næse, ører... Foreslå flere bevægelser, hvis det skorter på initiativ hos eleverne.

Forestil jer nu, at nogen har lagt et låg på dansegulvet cirka i hoftehøjde. I er tvunget til at bevæge hele kroppen nede i det lave niveau. Sørg for at være under hoftehøjde. Nu bliver låget hævet en smule - undersøg om I kan bevæge hele kroppen i det mellemste niveau: Kan I bevæge jer sådan, at hele kroppen er mellem hofte- og skulderhøjde? Dele af kroppen? Nu bliver låget fjernet. I kan bevæge jer i det øverste niveau. Er det muligt at bevæge hele kroppen deroppe? Dele af kroppen? Kan I hoppe så højt, at hele jeres krop er over skulderhøjde? Kan det i samarbejde med en partner lade sig gøre kun at bruge det høje niveau?

Hvor mange kropsdele kan du bevæge (ud over dem, der "naturligt" findes i niveauet) i:

- det lave niveau (under hoftehøjde: Alle)
- det mellemste niveau (fx fod der løftes, hoved der dukkes)
- det høje niveau (fx arme løftes, albuer, hænder, fødder via en håndstand, vejrmølle)

## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



Måske opdager du, at der er en tendens til at dine:

- bevægelser i det høje niveau går opad
- bevægelser i det mellemste niveau går udad og til siderne
- bevægelser i det lave niveau går nedad

### Kamphaner

Gå sammen med en partner. Stil jer med front mod hinanden. I er to kamphaner, der skal føle hinanden på tænderne, før de går i kamp. Én starter med at lave bevægelser i et bestemt niveau. Den anden svarer straks ved at lave en bevægelse i et andet niveau. Den første skifter niveau, hvilket partneren reagerer på ved også at skifte niveau. Det gælder om ikke at befinde sig på samme niveau. Reager på hinanden, så det bliver en pingpong mellem jer. I kan udfordre hinanden ved at skifte niveau hurtigt.

Når I har udforsket de rappe replikker og niveauskiftene et stykke tid, fastsætter I et forløb, hvor I hver har 3 bevægelser i 3 forskellige niveauer repræsenteret.

Variation: Lær hinandens bevægelser, sådan at hele sekvensen dances synkront - I bevæger jer samtidigt (dvs. hvor dialogidéen er væk).

Vis denne lille "kamphanedans" for de andre.

**Musikforslag:** Timo Maas, Loud, nr. 5 "Hard life"

### Dialog

Snak afslutningsvis om arbejdet med niveauer: Er der et niveau, som I bedre kan lide at bevæge jer i end de andre? Er der et niveau, som opleves lettere end de andre? Hvordan føles det at skifte fra et niveau til et andet, og er der specielt svære skift?

# UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber

## 3. begreb: Kropsdele

### Intro til kropsdele

Kroppen er danserens kerne. Danseren har kun kroppen at udtrykke sig med. Musikeren har sit instrument og skulptøren sit træ, ler eller hvad han nu bruger. Det er vigtigt, at danseren kender sin krop: Hvilke muligheder har den for at bevæge sig og udtrykke sig? Det arbejder danseren på hver eneste dag.

Kroppen består af mange forskellige kropsdele. Kan I nævne nogen (hoved, arme, hænder, mave, ryg, hofter, ben, fødder...)? Kropsdelene har forskellige muligheder for at bevæge sig. Prøv at bevæge hoften. Prøv nu at bevæge armen. Armen har mange flere bevægelsesmuligheder end hoften. Samtidig er hoften mere isoleret end armen - det er svært kun at bevæge hoften.

### Godmorgen-stræk

Find jeres eget sted på gulvet. I vågner om morgenen og bøjer og strækker langsomt ryggen. Bøj og stræk benene, armene, nakken, hænderne, fødderne...

**Musikforslag:** Deep Forest, World Mix, nr. 4 "Night Bird"

### Spejldans

Gå sammen to og to. Den ene står foran spejlet og skal tjekke hele kroppen ud inden en fest. Den anden er et spejl, som spejler alle bevægelserne meget nøjagtigt. Alt skal være i orden. Hoved, skuldre, arme, ryg, mave, knæ, etc. Læreren opmuntrer eleverne til at tjekke mange forskellige kropsdele. Hvis spejlet ikke kan se, hvilken kropsdel der bliver bevæget, må hun/han spørge. Spejlet skal jo være nøjagtigt.

**Musikforslag:** Safri Duo, Episode II, nr. 6 "Everything Epilogue"

### Kropsdele og tal

Dans rundt i rummet. Når musikken stopper, siger jeg et antal kropsdele. Hav tre kropsdele på gulvet. Fire på gulvet. Nu fire op i luften. Fem i luften. Én på gulvet. Tre på gulvet. Én på gulvet og to op ad væggen. Etc. (Kan også laves med matematiske principper: Trække fra, lægge til, gange og dividere).

**Musikforslag:** Michel Camillo, One More Once, nr. 2 "Why Not!"

### Et frysende museum

Vælg én til at være den. Resten går rundt i rummet. Vær parat til at stoppe. Når der bliver sagt "stop", så stands alle bevægelser og fryses til is. Den, som er den, vælger én, som han/hun går hen til. Han/hun rører en kropsdel og siger start. Kropsdelen begynder at lave en eller anden bevægelse, gerne med lyd på. Stands bevægelsen ved igen at røre kropsdelen og sige stop. Sæt gerne flere personer i gang på samme tid. Evt. flere kropsdele på den samme person.

**Musikforslag:** Michel Camillo, One More Once, nr. 5 "Dreamlight"

## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



### Edderkoppen

Gå sammen to og to. Lav en form tæt sammen og vælg i alt fem kropsdele. De fem kropsdele skal nu bevæge sig tæt sammen på skift. Ligesom en edderkop, der på skift bevæger alle sine ben. Start med at få rytmen til at køre ved fx at ryste kropsdelene let: Først den ene, så den anden, så den tredje... Nu begynder edderkoppens ben at gøre helt forskellige ting. Ét ben svinger, ét snurrer rundt, ét bugter sig, ét krummer sig sammen og strækker sig igen, ét hopper, ét smyger sig etc.

Læreren opmuntrer til varieret hastighed på bevægelserne, niveauskift, mm.

**Musikforslag:** Afro Celt Sound System, vol. 3, nr. 1 "North"

Fastlæg nu en lille dansesekvens med de fem "ben" (fx 5 - 8 bevægelser). Gå evt. sammen med et andet par og lær hinandens sekvenser. Fluks har I en længere sekvens, som kan laves enten synkront (alle laver samme bevægelser på samme tid) eller i kanon (alle laver samme bevægelser i forskudt tid).

**Musikforslag:** Afro Celt Sound System, vol. 3, nr. 5 "Lagan"



### 4. begreb: Kropsform

#### Intro til kropsform

Man kan anskue dans som én lang række af skiftende former. Dels danner bevægelserne former, dels danner kroppen i sig selv former. I dette afsnit beskæftiger vi os primært med kroppens former.

Grundlæggende kan vi anskue kroppen så lang som en pind, bred som en væg, rund som en bold eller twistet som en skrue.

#### Pind, væg, bold, skrue

- Pind: Hvordan ser en pind ud (lang, lige...)? I hvilke dele af kroppen er der pindlignende former?
- Væg: Hvordan ser en væg ud (bred, stor...)? I hvilke dele af kroppen er der væglignende former?
- Bold: Hvordan ser en bold ud (rund)? I hvilke dele af kroppen er der boldlignende former?
- Skruen: Hvordan ser en skrue ud (twistet)? I hvilke dele af kroppen er der skruelignende former?

#### Tre lange skulpturer

Inddel jer i tre grupper. Placer jer i den ene ende af lokalet på rækker. Målet er, at I langsomt skal komme ned i den anden ende af lokalet. Den første i hver række laver en form (lang, bred, rund, twistet). Den næste bygger videre på formen ved at lave en ny form og hægte sig på. Den næste igen, osv. Brug så mange forskellige former som muligt. Når der ikke er flere tilbage til at lave former, går den første frem og hægter sig på den sidste, og sådan bliver I ved, til I når den anden ende.

Tænk på, at I tilsammen er et stort stykke ler, som bliver trukket og trukket, og hele tiden former sig forskelligt.

Vælg musik, som inviterer til én lang flydende form-ændringsproces.

Én gruppe viser en kæde af former. I andre sætter jer ned og kommenterer, hvilke former de bruger undervejs. Måske er der flere former i bevægerens krop: "Bold i overkroppen, skrue i bækkenet, pind i benene". Tag en snak bagefter om hvordan I oplevede at "svare" på hinandens former. Var der nogle, der forekom jer lettere end andre?

**Musikforslag:** Café del Mar, vol. 7, nr. 1 "Northern Life"

## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



### Stopdans med formændringer

Bevæg jer rundt i rummet til musikken. Når den stopper, så indtag en form (lang, bred, rund, twistet). Frys i denne stilling og bevæg jer videre når musikken starter. Indtag en ny form næste gang musikken stopper.

Udvid langsomt stopdansen til at inkludere flere former på samme tid: Fx to pindformer og en boldform.

Variation: Frys i én slags form og lav en langsom "nedsmeltende" bevægelse til jorden og op igen, men denne gang i en ny form. Evt. på tællinger: Frys på 1-2-3, smelt til jorden på 1-2-3 og kom op i den nye form på 1-2-3 og frys i den nye form på 1-2-3. Dans videre når musikken starter.

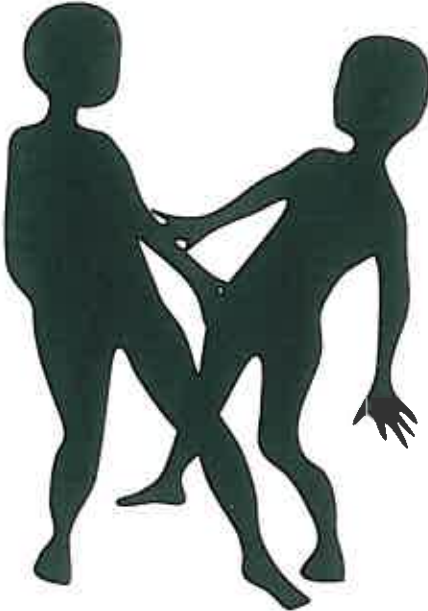
Fastlæg evt. en rækkefølge på de fire forskellige former. Fx "rund, bred, twistet, lang". Når musikken stopper fire gange, så lav den første i jeres rækkefølge og skift til den næste. Når musikken stopper 2. gang, så start i den form, I sluttede i og indtag den tredje.

Brug niveau + rum i arbejdet med kropsform (en liggende pind, en hoppende bold...).

**Musikforslag:** Putumayo, New World Party, nr. 3 "Caravan Il Baghdad"



## 5. begreb: Bevægelser



### Intro til bevægelser

Bevægelser er skiften mellem kropsformer. Bevægelser er selve dansens materiale. Vi deler bevægelser op i to hovedgrupper:

- Bevægelser der tager dig gennem rummet: Krybe, kravle, rulle, gå, løbe, hoppe, springe, glide...
- Bevægelser der ikke tager dig gennem rummet: Bøje, strække, vride, svinge, dreje... og gestus.

Du får brug for begge bevægelsestyper i din danseværktøjskasse.

### 4 basale bevægelser

Find en plet på gulvet, hvor du har lyst til at arbejde i dit personlige rum. Hav fokus på armene. Start med at bøje dem, stræk dem derefter, vrid dem omkring dit hoved/overkrop (som om de var en slange, der bliver viklet omkring dig) og sving dem afslutningsvis fri af dit hoved/overkrop. Gentag bevægelsen: Bøj, stræk, vrid, sving. Sig ordene højt sammen i en rytme på 1-2-3-4. Stræk dine arme ud i andre retninger og gentag. Lad bevægelsen i armene forplante sig til andre kropsdele: Ben der bøjes, strækkes, twistes og svinges fri (bøj dig helt sammen på gulvet, stræk dig ud på gulvet, vrid din krop på gulvet og løs den op ved at rulle hen ad gulvet).

Brug det generelle rum i dit sving. Forestil dig, at du "binder" kroppen i vridebevægelsen og slipper den fri i svingebbevægelsen - så svingebbevægelsen får dig til at dreje rundt i rummet. Find derefter et nyt bøj, stræk, vrid og sving et nyt sted i det generelle rum.

**Musikforslag:** Music for Creative Dance, vol. 3, nr. 10 "Morning Fours"

### Gennem rummet på tusind måder

Gå mod et punkt i rummet. Når du når punktet, så find et nyt punkt at gå mod. Bliv ved med at skifte retninger og begynd langsomt at løbe. Skift til nogle af de andre bevægelser (hoppe, krybe, kravle, springe, rulle) og overrask ved at bruge skift til nye måder.

Eleverne opmuntres til at bruge forskellige niveauer, tempi, mm.

**Musikforslag:** Putumayo, New World Party, nr. 9 "Mew amor mew bem mew ame"

### Fire ud af tusind måder

Gå sammen to og to, den ene kopierer den anden (stå bagved hinanden/ved siden af hinanden/front mod front. Vælg selv og prøv gerne forskelligt). Udforsk alle de forskellige måder, I kan komme gennem rummet på. Beslut jer nu for to bevægelser hver, der tager jer gennem rummet og put nogle bevægelser på, der ikke tager jer gennem rummet (fx et kravlende vrid, et bøjet hop, et strakt spring, et drejet løb, osv.). Sæt jeres to bevægelser sammen, så I får fire i alt.

## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



Afslutningsvis samles I alle i den ene ende af lokalet. Parrene træder nu frem og laver deres sekvens igen og igen, til I er nede i den anden ende af lokalet. Når I kommer derned, gå ud i siden og frem til start igen.

Gå sammen med jeres partner. Tal om øvelsen: Hvordan gik jeres samarbejde? Var der udvikling i jeres samarbejde? Tal også om hvordan det var at vise jeres sekvens for de andre.

**Musikforslag:** Timo Maas, Loud, nr. 5 "Hard Life"

### En bevægelsestrio

Gå sammen i trioer, det vil sige tre og tre. Nu skal I fastlægge en sekvens, hvor I laver i alt 6 bevægelser: 3, der fører jer gennem rummet (vælg evt. 3, fx rulle, springe, glide) og 3, der ikke fører jer gennem rummet (fx svinge, dreje, og en gestus). Vis sekvensen for en anden trio. Snak om, hvilke bevægelser der var valgt, og om der var 3 af hver slags.

**Musikforslag:** Timo Maas, Loud, nr. 6 "That's How I've Been Dancin"

### 6. begreb: Dynamik



En ting er, at danseren har tjek på, hvad de enkelte kroppsdele kan hvor i rummet: For eksempel hvilke bevægelser de kan udføre, og i hvilket niveau de kan laves. En anden ting er, hvordan bevægelserne udføres. Den samme bevægelse kan gøres på mange forskellige måder - med forskellig dynamik. Dynamik er endnu et ord til værktøjskassen og handler om bevægelsens kvalitet. I det følgende afsnit har vi valgt at sætte fokus på flg. dynamiske kontraster: Flydende/stødende, tung/let, hurtigt/langsomt.

#### Intro til flydende/stødende

I musikverdenen taler man om, at musik kan være legato: Sammenbundet, eller staccato: Stødvist. Her siger vi, at en bevægelse kan være mere eller mindre flydende eller stødende. Prøv at løfte en arm op til lodret i én lang, flydende bevægelse. Lav nu den samme bevægelse med armen, men i ryk, så bevægelsen bliver stødvis. Prøv det samme med en drejning på stedet: Først flydende, så stødende. Hvordan føles det at lave en flydende bevægelse? En stødende?

#### Vand

Jeg sætter et stykke musik på. Forestil jer, at I flyder ned ad en stille flod, i én lang bevægelse. Rul hen over gulvet og kom lidt efter lidt højere op. Måske dukker overkroppen op af vandet, måske stikker et ben eller en arm op. I bevæger jer stadig stille, og i én lang, flydende bevægelse, ligesom vandet. Nu glider floden hurtigere, og I bevæger jer hurtigere. Samtidig bevæger I jer længere og længere opad, så I ind imellem kommer helt op til stående. Op og ned, hurtigt, men stadig helt flydende. Efterhånden tager flodens tempo af igen, og I bevæger jer langsommere. Samtidig bevæger I jer længere nedad i niveau. Til sidst ligger I helt stille nede på gulvet.

**Musikforslag:** Pat Metheny, Secret Story, nr. 7 "Rain River"

#### Halvt af hver

Halvdelen af gruppen danser gennem rummet med langsomme, flydende bevægelser. Den anden halvdel danser med hurtige, stødende bevægelser. Sørg for at fylde hele rummet ud, så der hverken er klumper eller store, gabende huller i rummet. Dans ind imellem hinanden. Når jeg siger til, skifter I dynamik og tempo.

**Musikforslag:** Afro Celt Sound System, vol. 3, nr. 9 "Go on Through" og nr. 6 "Shadowman"

# UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



## Generalen siger

Vælg én til at være generalen. Generalen skal nu kommandere resten af gruppen til at gøre, hvad han siger: Hvilken bevægelse - er den flydende eller stødende - og evt. andre kommandoer, fx om niveau, spor eller tempo. "Kryb flydende og hurtigt i det lave niveau!" "Drej stødende og hurtigt på et buet spor!" "Sving stødende og langsomt!" Ind imellem: "Frys!" (alle står stille i en form). Skift, så flere prøver at være general.

Variation: Generalen sætter flydende og stødende på forskellige kropsdele, fx "stødende i benene, flydende i ryggen!"

## Modsat spejl

Stå over for eller ved siden af en partner. Den ene danser med stødende dynamik, den anden med flydende. I skal hele tiden danse med modsat dynamik af den anden. Det gælder både om at være opmærksom på, hvad den anden laver (for at kunne skifte lynhurtigt), og om at kunne fokusere på din egen dynamik. Overrask hinanden.

**Musikforslag:** Ingen musik, eller lav, stemningsskabende baggrundsmusik.

## Intro til tung/let

Nogle dansere er små, andre dansere er store. Det er ikke afgørende, hvordan kroppen ser ud og hvad den vejer, men derimod er det vigtigt for danserens udtryksmuligheder, at hun både kan bruge tunge og lette bevægelser. Kender I eksempler på danseformer, hvor danserne ser "lette" ud (ballet, irsk step dance...)? Hvordan føles det at lave en let drejning, et let hop?

Kender I tilsvarende danseformer, hvor vi kan se, at danseren bruger sin vægt og virker "tung" og "stærk" (break dance, afrikansk dans, capoeira...)? Hvordan føles det at løfte armene tungt, komme stærkt ned og op fra gulvet?



## Karusseltur

Gå sammen med en partner. Placér jer i den ene ende af lokalet (evt. to par ad gangen). Aftal hvem der skal sendes afsted ned til den anden ende af lokalet. Forestil jer, at I er lavet af et let materiale. Hvilket (vat, papir, plastik, stof, flamingo)? Lav håndfatning, snur rundt og send den ene person afsted. Byt roller.

Gør jer nu tunge, brug mange muskler på at kontrollere bevægelsen. Forestil jer, at I er lavet af et tungt materiale. Hvilket (jern, beton, sten)?

**Musikforslag:** Afro Celt Sound System, vol. 3, nr. 4 "Colossus"

## At vende en tung/let krop

Find sammen parvis. Den ene lægger sig på maven på gulvet og suger sig fast på gulvet af alle kræfter. Den anden skal nu vende partneren. Gør nu det modsatte: Den, der ligger på maven, gør sig let som en fjer og går med til at blive vendt om. Skift roller.

## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



### At løfte en tung/let krop

Den ene partner stiller sig i bredstående med bøjede knæ og begge arme strakt ud til siderne. Bækkenet peger ned mod jorden - pas på overdrevet svaj i ryggen. Gør jer tunge, og sug jer godt fast til gulvet. Partneren forsøger nu at løfte jer, fx ved at tage fat rundt om livet. Hvor nemt er det? Prøv nu at stå helt almindeligt uden at tænke på at være tunge. Hvordan er det nu at løfte? Byt roller.

### Pas på!

Når vi bliver bange, farer vi tit opad - fx op på tæerne med løftede øjenbryn. I danser rundt i lokalet. Når jeg råber "Pas på!", farer I opad og gør jer så lette som muligt (alle prøver). Frys i denne stilling indtil jeg siger "Løs". Nu skal vi prøve at gøre os tunge i stedet. Når jeg råber "Pas på!", går I med det samme ud i den bredstående stilling fra før og bliver stående, indtil jeg siger "Løs". Så danser I videre, indtil jeg igen råber. Prøv at lave øvelsen, hvor der er lyd på: Et højt "Hoh!", når I går ud i den tunge stilling.

**Musikforslag:** Michel Camillo, One More Once, nr. 1 "One More Once"

### Impulser

Gå sammen parvis. En står forrest, den anden står bagved. Den af jer, der står forrest afgiver kontrollen til den bageste. Den bageste tager ansvar for, at der ikke sker noget med den forreste. Pas på radiatorer/andet hårdt materiale i rummet, samt andre par! Den bageste giver impulser med hænderne på forskellige kropsdele, så den forreste danser gennem rummet. Der må gerne være stille momenter uden bevægelse. Før I giver impulsen, så tænk på, hvilken bevægelse I vil have den forreste til at lave. På den måde kan I give en klar impuls. Den forreste reagerer ikke på mere, end impulsen fortæller. Prøv jer først lidt frem. Korte, præcise impulser.



At give impulser er ikke det samme som at føre partnerens bevægelse. Impulsen sætter en bevægelse i gang hos "den dansende", som selv afslutter bevægelsen. En ført bevægelse ledes fra start til slut af "den førende". I denne øvelse drejer det sig om at give impulser.

Nu siger vi, at de kropsdele, der skal have en impuls, er meeeeeget tunge. De skal have nogle stærke impulser for at reagere. Impulserne bliver modtaget af en tung krop. Skift så til at give lette impulser, som bliver modtaget med lethed - som om kropsdelene vejede 1 gram og næsten kunne flyve gennem luften.

Den partner, som står bagest, bestemmer fuldstændig, hvor I bevæger jer hen, hvilke niveauer I bruger, tempo, osv. Afslutningsvis kan den bageste bruge andre kropsdele til at give impulser med (knæ, hofte, hoved, lillefinger...) Skift roller.

Det kan være lettere for den forreste at afgive kontrol, hvis han/hun har bind for øjnene.

**Musikforslag:** Pat Metheny, Secret Story, nr. 5 "The Longest Summer"

## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



### Dialog

Hvad kunne I bedst lide? Hvilken dynamik brugte I mest?

### Intro til tempo

Endnu et stykke værktøj til værktøjskassen: Tempo. Nogle danse foregår i et lynende hurtigt tempo med pludselige skift. Andre danse foregår i slowmotion i én lang flydende bevægelse. Kender I nogle dansestilarter, der foregår i forskelligt tempo?

### Afprøv tempo

Gå først langsomt rundt i rummet. I har al den tid, I behøver. Lav nogle langsomme bevægelser med armen. Hvordan føles det langsomme tempo? Begynd at speede tempoet op: Gå hurtigt rundt i rummet. Lav pludselige skift, et hop er et hurtigt hop, en drejning foregår i et splitsekund. Hvordan føles det hurtige tempo?

### Forskelligt tempo i rummet

Del rummet op i to halvdele, evt. med tape eller en linie af tørklæder. Skriv tydeligt på en seddel eller på gulvet "hurtig" i den ene halvdel og "langsom" i den anden ende af rummet. Saml alle elever i den ene ende. Brug dagsformen til at definere, om I skal starte med hurtigt eller langsomt tempo. I kan også frit vælge i hvilken ende, I vil starte hver især. Lav evt. midten til en "midt imellem-zone", hvor man danser i middel tempo.

Nu danser I langsomt i den ene halvdel og hurtigt i den anden. Skift selv mellem de to halvdele i rummet. Brug dem frit som I vil. Bevæg jer i alle niveauer og i personligt/generelt rum.

Er der en af halvdelene, som I oftest danser i? Hvorfor danser I mest i den halvdel? Hvordan er det at skifte halvdel?

Variation: Placer jer på midterlinjen med en kropshalvdel i hvert rum. Dans hurtigt med den ene side, langsomt med den anden.

**Musikforslag:** Afro Celt Sound System, vol. 3, nr. 3 "When You're Falling"

### Min specielle morgen

Gå sammen med en partner. Stil jer med ryggen til hinanden, tæt uden at røre. Den ene vælger det hurtige tempo, den anden vælger det langsomme. Den ene af jer starter med at fortælle om sin morgen, indtil han/hun kom herhen, i det tempo I har valgt. Fx hvordan vågnede I? Hvad fik I til morgenmad? Var der andre personer i huset? Den anden laver bevægelser fra SIN morgen med modsat tempo. Det vil sige, hvis der bliver fortalt i langsomt tempo, så bevæger du dig med hurtige bevægelser. Skift.

Fastlæg fire af bevægelserne fra hver jeres morgen. Det vil sige, der bliver fire langsomme bevægelser og fire hurtige. I har nu 8 bevægelser, som I sætter sammen. Lad sekvensen benytte forskellige niveauer sådan, at dansen bliver interessant og varieret at se på. Det kan være I finder ud af, at rækkefølgen skal laves om, så helheden af bevægelserne bliver større. Gå sammen med et andet par. Vis sekvenserne for hinanden. Snak om hvilket



## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



tempo der er i sekvensen. Hvilket tempo kunne I bedst lide at bevæge jer i? Hvilke niveauer bruger I til de forskellige tempi?

**Musikforslag:** Ingen musik eller lav, stemningsskabende musik.

### En tur i biffen

Del jer op i to grupper. Den ene gruppe forestiller sig, at de har købt billet til en film i en biograf. I finder jeres pladser og sætter jer - på gulvet eller på en stol. I har god tid og fylder tiden ud med langsomme bevægelser: Sætter jer langsomt, snakker til sidemanden med lange, langsomme sætninger osv.

Den anden halvdel har alle fået billetter til de samme pladser. Gå hen til en "langsom" med hurtige bevægelser. Nu skal I med ord og bevægelse overbevise hinanden om, at netop I har ret til den plads, hvor der allerede sidder en anden. Den ene bruger langsomt tempo i stemme og bevægelse, den anden bruger hurtigt tempo.

Variation af øvelsen: Lad øvelsen være ordløs, brug jeres kropsmæssige udtryk til at kommunikere med. Lad den evt. udvikle sig til en styrkeprøve, uden at nogen kommer til skade. Fastlæg en "slåskamp"-sekvens. Hvordan kan I arbejde med tempoet, så det kommer til at se så dramatisk ud som muligt (skift mellem slow motion og pludselige bevægelser)?

En anden variation kan være, at I begge vælger det samme tempo. Bliver øvelsen sjovere eller mere kedelig af det?

Snak sammen to og to om øvelsen: Hvilket tempo var lettest for jer? Hvad er det gode ved de to forskellige tempi?

**Musikforslag:** Café del Mar, vol. 8, nr. 10 "Apaché" og Afro Celt Sound System, vol. 3, nr. 2 "North"

## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



### Blandede øvelser til dynamik

#### Udtrykke tillægsord/adjektiver

Alle skiftes til at vælge nogle tillægsord/adjektiver, enten ud fra en bog alle læser i fx dansk eller "frit fra leveren". Det kan være irriteret, glad, ked af det, jublende, træt, opstemt... Læreren skriver dem op på et stort stykke papir. Hvilken dynamik vil I give de forskellige tillægsord/adjektiver? Er det hurtige/langsomme bevægelser, flydende/stødende eller tunge/lette? Læreren skriver idéerne ud for det enkelte ord. Det kan også være relevant at tilføje, om de forskellige ord har store eller små bevægelser koblet på.

#### Humør-koreografi

Sæt dig ned med et stykke papir og en blyant. Skriv ned for dig selv hvilket humør du er i. Bare ét ord på et stykke papir. Læg papiret i en pose. Lav nu fire bevægelser i dét humør, du er i. Når du kan huske bevægelserne, trækker du et stykke papir fra posen med et nyt humør på. Læs sedlen og læg den tilbage i posen igen. Nu laver du din bevægelsessekvens igen, men denne gang i det "nye" humør. Sæt de to sekvenser sammen. Træk et tredje humør og gentag processen. Styk de tre humørsekvenser sammen. Nu har du de samme fire bevægelser udsat for tre forskellige humørtyper. Vis sekvenserne for hinanden to og to og se, om I kan gætte hinandens humører. Var udtrykket klart? Hvad kunne man gøre med dynamik for at understrege humøret endnu mere? Måske kan I få noget ud af at gøre bevægelserne mere flydende eller stødende, hurtige eller langsomme, tunge eller lette.

Vis evt. koreografierne for hinanden i kvartetter, dvs 2x2 par på samme tid. Stil danseren tæt sammen, evt. med skiftende orientering.

**Musikforslag:** Café del Mar, vol. 8, nr. 5 "Gula Gula" og Afro Celt Sound System, vol. 3, nr. 5 "Lagan"





### 7. begreb: Partnerarbejde

At danse med sig selv kan være sjovt og udfordrende. At danse med en anden kan være endnu mere sjovt og endnu mere udfordrende. I de kommende øvelser, får I muligheden for at øve jer på pardans, uden at det handler om at "valse" rundt to og to.

#### Føre-følge

gå sammen med den person, der står tættest på dig, stil jer ansigt til ansigt. Én starter med at lede bevægelserne. Vær tydelig i din krop med hvilken bevægelse du laver. Den anden spejler bevægelserne helt præcist. Skift leder.

**Variation:** I skal nu bevæge jer sammen uden, at én leder dansen. Nu gælder det om både at lytte til hinanden og at turde tage initiativer.

**Bagefter:** Brug 2 minutter hver på at fortælle om, hvordan det var. Var det befriende eller ubehageligt, at der ikke var en leder?

**Musikforslag:** Timo Maas, Loud, nr. 14 "Bad Days"

#### Fem kontaktpunkter

I får fem kontaktpunkter, som er en del af den næste dans: Ryg mod ryg, knæ mod knæ, albue mod albue, fødder mod fødder, hoved mod hoved. Start med at finde en ryg at være sammen med. Når musikken starter, så udforsk hvilke bevægelser I kan lave ryg mod ryg. Hvor meget vægt kan I give hinanden? Hvor hurtigt eller langsomt kan I bevæge jer? Når musikken stopper, så udforsk hvilke bevægelser, I kan lave med fødderne sammen, albuer, knæ og hoveder. Beslut jer nu for en rækkefølge, som de fem punkter skal komme i. Lav en sekvens, hvor I bevæger jer fra punkt til punkt (brug niveauer, rum, dynamik). Gentag sekvensen til I kan huske bevægelserne. Vis den evt. for resten af klassen.

**Musikforslag:** Afro Celt Sound System, vol. 3, nr. 11 "The Silken Whip"

#### At mødes og skilles

gå sammen med en partner. Placer jer i hvert jeres hjørne af rummet, længst muligt fra hinanden. Bevæg jer mod hinanden, mens I tæller til 10. På 10 står I tæt på hinanden. På 10 nye tællinger, bevæger I jer væk fra hinanden, og slutter hvor I startede. I skal nu mødes på forskellige måder:

- Første gang I skal mødes, sker det tøvende. I ved ikke rigtigt, om I vil, I vil og vil ikke alligevel...
- Andet møde sker målbevidst. I vil gerne mødes, og det skal være nu (stadig på 10 tællinger, evt. hurtige tællinger)!
- Tredje møde sker kaotisk.
- Fjerde møde sker drømmende.
- Femte møde sker i vildt raseri.
- Sjette møde sker i kærlig omfavelse.

Find selv på flere møder.

**Musikforslag:** Putumayo, New World Party, nr. 3 "Caravan ll Baghdad"

## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



**Dialog i rundkreds:** Hvordan var det at være sammen parvis i denne øvelse? Oplevede I, at den anden kom for tæt på, eller var det hele tiden OK? Havde I nemt ved at skifte mellem de forskellige følelser?

### Skakbrikker

Gå sammen to og to. Nu skiftes I til at flytte på hinanden, én kropsdel ad gangen. A flytter fx Bs hoftede bagud. B husker den nye position inden B selv går hen og flytter på fx As ene fod. B stiller sig tilbage i sin position med hoften bagud, og A flytter på en ny kropsdel.

Gør efterhånden skiftene i en fast tempo, så I får en art dialog med kropsflytninger ud af det. Tænk på, at det hele gælder om at flytte med den anden. Brug niveauerne og så mange forskellige kropsdele som muligt. Brug også forskellige dynamikker: Sker flytningen hurtigt, stødende...

Fastlæg 3 flytninger hver, i alt 6 bevægelser. Fastlæg jeres vej igennem hele sekvensen, så I hele tiden ved, hvor I skal hen. Til slut tilføjer I 2-4 løft, som enten spredes mellem de andre bevægelser eller lægges på i slutningen.

**Musikforslag:** Timo Maas, Loud, nr. 3 "Hash Driven"

### Koreografisk metode

Når man koreograferer, fastlægger man bevægelser med en bestemt dynamik og relaterer det til bestemte steder i rummet. Man sammensætter en dans. Men der ligger en masse arbejde forud for fastlæggelsen af bevægelser: Overvejelser om, hvad man vil bruge som inspiration, om man vil udtrykke noget specielt eller lade sig inspirere af bevægelsernes former, og om hvordan råmateriale skal udarbejdes - de bevægelser, der i bearbejdet form danner base for koreografien. Man kan også have nogle overvejelser om det sted, den skal fremvises (giver det nogle muligheder eller begrænsninger?), eller om hvem, der skal være med i koreografien.



Alt afhængig af, hvor stor koreografien skal være, og hvad den skal bruges til, kan den gennemarbejdes igen og igen.

I det følgende kommer vi med nogle bud på koreografiske metoder: Temaer og arbejdsgange for, hvordan I kommer i gang med at lave en koreografi. De kan alle laves på relativt kort tid, men I kan også vælge at bruge mere tid på dem og få et længere og finpudset produkt. Den koreografiske proces er også tankearbejde, så måske er det ikke lige i koreografidelen, at dine elever får sved på panden. Men de gør sig nogle vigtige tanker om at udtrykke sig ud fra et bestemt oplæg.

Forbered eleverne på, at de undervejs i processen måske bliver bedt om at glemme deres oprindelige inspirationskilde - med det for øje at få det mest interessante produkt. Er udgangspunktet fx "5 sportsbevægelser" er det måske i en koreografisk sammenhæng ikke interessant, at det faktisk ligner 5 sportsbevægelser, men at de 5 oprindelige bevægelser ved hjælp af forskellige danse-redskaber er tryllet om til noget mere abstrakt. Det kan være én af forskellene på teater og dans, at bevægelserne i dans ikke nødvendigvis skal forestille noget. Man kan naturligvis godt arbejde med intention i koreografien - men måske en

## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



anden intention end den, man lagde ud med. Fx kan det, der oprindeligt var 5 sportsbevægelser få tillagt intention og dynamikker, der hører hjemme i en kinesisk porcelænsbutik.

### Musikforslag til koreografisk arbejde

På de nævnte CD'er findes der utallige stykker musik, der kan bruges til det koreografiske arbejde. Det kan være en fordel at bruge noget helt andet musik, end man umiddelbart forestillede sig. Der kan være idé i at lade det indledende arbejde foregå i stilhed (afbrudt af elevernes småsnakken om opgaven) og så sætte et stykke på til selve visningen. Andre gange vil det være en idé at bruge musikken under hele arbejdet og anvende samme eller et nyt stykke musik til visningen.

### **Som inspiration kan nævnes:**

Timo Maas, Loud, nr. 5 "Hard Life"

Putumayo, New World Party, nr. 3 "Caravan ll Baghdad"

Café del Mar, vol. 7, nr. 1 "Northern Light"

Café del Mar, vol. 7, nr. 13 "Cahuita"

### En begivenhed som tilgang

Sæt jer i en rundkreds med et stykke papir og en blyant hver. Tænk hver især på en begivenhed i verdenshistorien som er sket, mens du har levet (fx "11. september"). Skriv den ned.

Tænk nu på, hvor du var, da du hørte om begivenheden, hvem du var sammen med (eller alene), hvordan stemningen var (fx lugt og lyd), og hvad der blev sagt (eller tavshed), og hvordan du havde det, og skriv det ned - i alt fire sætninger (fx "Jeg var hjemme i køkkenet. Min mor stod og lavede morgenmad. Der lugtede af kaffe. Jeg var chokeret."). Hvis du ikke kan huske, hvordan det var, så digt!



Læs de fire sætninger igennem. Kog hver sætning ned til ét ord (fx "Køkkenet. Mor. Kaffe. Chokeret.").

Læg papiret fra dig og lav en bevægelse til hvert ord (du må gerne kigge på papiret for at huske ordene). Bevægelserne "tegner" en del af ordet, nemlig den del, du vælger at fremhæve i en associationsproces. Fx *køkken* → køkkenbord → jeg svinger det ene ben, torso og begge arme ud, så de danner en vandret linie i rummet. Jeg vælger at udføre bevægelsen meget hurtigt. Eller *mor* → en speciel ro, der er over min *mor* → en rolig bevægelse. Eller *kaffe* → skoldhed væske → hvordan mon det er at rulle rundt i skoldhed væske? Etc. etc.

Kæd de fire bevægelser sammen til én sekvens. Tilføj derefter evt. sætningerne (sig ordene), mens du danser sekvensen.

Eleverne kan opfordres til, at nogle bevægelser bliver større/mindre, flytter sig hen over gulvet, ændrer dynamik, skifter niveau, eller lignende.

Nu har I hver en sekvens (med eller uden ord). Vi kalder den det koreografiske råmateriale. Gå sammen tre og tre og lær hinandens råmateriale. Vær præcise med, hvordan I lærer bevægelserne fra jer. Er fingrene strakte eller bøjede?

## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



Hvor kigger I hen? Er bevægelsen helt nede i det lave niveau? Etc. Nu har I en lille koreografi.

To eller tre grupper går på gulvet og viser deres koreografier samtidig. Det er nu publikums opgave at se, hvordan den bedste timing og den bedste rumlige placering er mellem de dansende grupper. Skal de starte samtidigt (synkront) eller forskudt (kanon)? Skal den ene gruppe speede tempoet op, mens den anden bevæger sig langsomt? Skal grupperne blande sig i rummet, eller skal de starte i to klumper ved siden af/foran/bagved hinanden? Skal de være tæt på eller langt fra hinanden? Stå med ansigtet samme vej? Det gælder om at få de mest interessante ting til at ske - fx at få nogen til at mødes midt i det hele, at se to næsten ens bevægelser gentage sig lige efter hinanden... sjove, sære eller smukke sammentræf, som publikum nu prøver at fastholde. Publikum er koreograf. Læreren tilskynder publikum til at se tingene og til at træffe de koreografiske valg.

### Billeder som tilgang

Læg nogle billeder frem - evt. billeder, som eleverne selv har haft med. Parvis vælger I et eller to billeder, som I kan lide. Tal om billedet: Hvilken stemning er der i billedet? Beskriv stemningen med fx tre adjektiver/tillægsord eller adverbier/biord. Hvilke bevægelser kan beskrive de ord, I har valgt? Tænk associativt som beskrevet ovenfor. Lav en sekvens på baggrund af de tre (eller flere) ord og sæt bevægelserne sammen. Nu har I et koreografisk råmateriale.

En variation er at gå ud fra det samme billede, som I sætter ord på i plenum, hvorefter parrene fortolker med hver deres bevægelser.

Råmaterialet kan bearbejdes som i "En begivenhed som tilgang".

Billederne kan relatere sig direkte til et tema, I gerne vil arbejde med, eller som I arbejder med i andre fag. Fx "magt og afmagt", "ude og hjemme" eller andet. Billederne kan findes i aviser, magasiner o.lign., og enten lamineres eller lægges i et klart chartek.



### Musik som tilgang

Find et stykke musik, med betoning af forskellige instrumenter (Fx Afro Celt Sound System vol. 3 nr. 1). Lyt først til musikken, evt. liggende stille på gulvet som kontrast til al den øvrige bevægelse.

Start herefter med at lade hele gruppen danse sammen. Fokuser på instrumenternes forskellighed: Lav hurtige, lette bevægelser inspireret af trommerne. Lav lange, flydende bevægelser inspireret af fløjten. Del eleverne op, lad dem i grupper udforske de forskellige instrumentgrupper. Fx én gruppe arbejder videre med trommer: Hvilke fire bevægelser kan matche trommens rytme/betoning/kvalitet? Fastlæg en trommesekvens, med bestemte bevægelser.

Af og til kan det være svært at skelne instrumenterne fra hinanden. Forhold jer da friere til instrumentet, lav evt. bevægelser til hvordan I forestiller jer en guitar, en bas, en tromme er.

## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



Lad der være et unisont stykke, hvor alle danser den samme koreografi, dernæst træder de forskellige instrumenter frem og danser hver deres koreografi. Enten som solo eller flere grupper på én gang.

Afslut evt. med unisont stykke igen.

**Musikforslag:** Afro Celt Sound System, vol. 3, nr. 8 "Further in Time"

### Eventyr som tilgang

Sæt jer ned i en rundkreds med hver et stykke papir og en blyant. Hvad er jeres yndlingseventyr? Skriv det ned. Hvad handler det om? Skriv det ned i én sætning. Hvilken person vil du helst være? Skriv det ned. Hvorfor det? Skriv det ned i to sætninger. Beskriv personen i to sætninger. De sidste fire sætninger er dem, du skal bruge. Ud fra de fire sætninger tegner du fire tegninger. De behøver ikke ligne noget. Når de er færdige, laver du en bevægelse til hver tegning. Glem den sætning, de oprindeligt kom fra. Når du har fire bevægelser, sætter du dem sammen til én sekvens.

For visning og produktion af længere koreografier: Se under "Begivenhed som tilgang".

### Sprog som tilgang

I dans arbejder vi hele tiden med rummet. Vi befinder os hele tiden foran, bagved, over, under, mellem, på, i, (...)...Kan I huske de danske (tyske, engelske, franske...) forholdsord/præpositioner? Nu skal vi lave en dans ud fra forholdsordene præpositionerne.



Gå sammen tre og tre. Vælg i fællesskab tre forholdsord, I vil bruge. Skriv dem ned på et stykke papir. I skal alle tre udføre alle tre forholdsord på hver jeres måde, fx "jeg drejer bagved Anne", "jeg ruller under Peter", etc. Nu har I et koreografisk råmateriale på tilsammen ni bevægelser, som alle er i relation til hinanden. Sæt dem sammen til en sekvens på den måde, at man kun ser én bevægelse ad gangen. De to, hvis bevægelse ikke er i fokus, kan enten fryse helt, eller bevæge sig ganske langsomt. Brug tid på at finpudse jeres trio, så den er helt gennearbejdet. Vær præcise med, hvad hver enkelt kropsdel laver. Er benet strakt eller bøjet? Hvor ser I hen?..Tænk på at variere bevægelserne, niveau, bevægelsernes størrelse, tempo, dynamik...

Tilføj eventuelt sætningerne: "jeg drejer bagved Anne", "jeg ruller under Peter", "jeg springer forbi Jens" etc., mens I udfører dem.

Vis hinanden jeres sekvenser, evt. flere trioer ad gangen. Her kan publikum igen komme med forslag til, hvordan konstellationen af trioer fungerer bedst.

### Mærkelige udsagn som tilgang

Sæt jer sammen to og to med fire stykker papir og en blyant. I skal nu forestille jer, at kroppen er delt groft op i fire etager: Ansigt/hoved, arme/skuldre, mave/ryg, ben/fødder. Nu finder I på et udsagn til hver etage, fx "han har fluer i ansigtet", eller "han har fået honning på arme og skuldre", eller "han får sol på maven", eller "han går på glasskår". Nu tager I

## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



papirerne ét efter ét og prøver: Hvordan ser I ud, når I har fluer i ansigtet (reagerer fx med ticks for at få fluerne væk...)? Har honning på arme og skuldre (prøver fx at få det klistrede stads af)? Får sol på maven (fx afslappet)? Går på glasskår (forsøger fx at gøre sig så let som mulig)?

Prøv dem først igennem én for én. Sæt dem derefter sammen som en lagkage, så I til sidst har gang i alle fire etager på én gang.

### Afslutning - forskellige måder at slutte af på

En danselektion kan slutte på mange måder: En visning af et stykke koreografisk materiale kan danne en naturlig afslutning af timen. Andre gange er der brug for andre øvelser til at markere, at dansen er ved at være til ende.

Som udgangspunkt er det vigtigt at finde ud af, hvordan eleverne har det, inden de går ud af døren. Har de haft oplevelser undervejs, som det er vigtigt at få delt? Alt efter om eleverne er "oppe at køre" med masser af energi, eller de er trætte og udmattede, kan du som lærer vælge forskellige afslutninger. For at optimere en bevidsthed hos eleverne om dansens elementer, er det vigtigt at afsætte tid til en dialog om dagens arbejde.

### Fælles fokus

#### En lang linie

Stil jer på en lang linie, side om side i den ene ende af lokalet. Uden at tale går I langsomt fremad mod den anden ende af lokalet. Det gælder om at bevare linien!! Så I bliver nødt til at lytte til hinanden. I kan også vælge at lægge jer på gulvet og rulle fra den ene ende af lokalet til den anden.

**Musikforslag:** Music for Creative Dance, vol. 3, nr. 1 "Dakota Dawn"

### Energisk afslutning

#### Runddans

Stå i en cirkel med hinanden i hånden. Nu danser vi rundt: 8 hurtige skridt til højre, 8 til venstre, derefter 4 skridt ind mod midten og 4 skridt tilbage igen. Lav evt. sidetrinene som krydstrin.

**Musikforslag:** Music for Creative Dance, vol. 3, nr. 19 "Spootiskerry"

#### Farvel!!

Stå i en cirkel. Fastlæg en kort lille rytmisk sekvens, fx med 3 tramp i gulvet, 3 klap i hænderne og 3 klap i hinandens hænder og råb derefter, ligeledes rytmisk: "Farvel - og tak for i dag!!". Kan bruges hver gang som en slags ritual. Evt. tre tunge bevægelser, efterfulgt af tre lette.



## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



### Kraftdans

Vælg fire bevægelser, der tager jer gennem rummet. Fx "hop", "drejning", "spring" og "løb". Bestem jer for en rækkefølge. Stil jer helt tæt sammen i en klump. Forestil jer, at I var én person. Lav fire af hver bevægelse gennem rummet, som om I var én person. Sig evt. "hop", "hop", "hop", "hop", "drej", "drej"... samtidig med, at I laver bevægelserne.

**Musikforslag:** Timo Maas, Loud, nr. 12 "Like Love"

### **Dialog**

#### Parvis udveksling

Gå sammen to og to. Placer jer på gulvet overfor hinanden. I får nu 3 minutter hver til at fortælle om dagens oplevelser. Hvordan oplevede I lektionen? Hvilken øvelse var mest interessant for jer? Hvad kan I bruge jeres erfaringer til?

Den ene taler, den anden lytter. Skift, når læreren siger til.

#### Udveksling i rundkreds

Sæt jer i en rundkreds. Lad os snakke om dagens danselektion. Hvordan oplevede I dansen i dag? Hvilken øvelse var den bedste for jer i dag? Hvorfor? Hvilken øvelse var den værste? Hvorfor?

#### To ord

Stil jer i en rundkreds med fødderne i hoftebreddes afstand. Stå et øjeblik og mærk hvordan jeres krop føles lige nu (luk evt. øjnene). Sig to ord, der beskriver hvordan du har det lige nu.

### **Tegne og skrive**

#### En dansetegning

I får et stykke papir og nogle farver hver. I får nu 5-10 minutter til at tegne eller male jeres oplevelser fra dansen i dag.

#### Skrivning

Find jeres arbejdsbøger frem (evt. blot et enkelt stykke papir). I får et par minutter til at skrive det, der falder jer ind.

### **Udstrækning**

#### Strækkedans

I får et stykke musik, som I kan bevæge jer frit til. Fokuser på at lave lange, seje, strækkende bevægelser. Brug gerne gulv og vægge til at strække kroppen med. Hvil i strækkene så længe, du mærker impuls hertil.

**Musikforslag:** Café del Mar, vol. 7, nr. 12 "Cahuita"

#### Parvis strækøvelser

Gå sammen med en partner, I skal cirka være lige høje. Stil jer overfor hinanden og grib hinandens hænder. Hold fast i hænderne og drej rundt sådan, at I står med siden til hinanden med fødderne tæt sammen. Hæld nu ud til hver side,



## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber



med armene over hovederne, sådan at I får et stræk af jeres arme + øverste del af ryggen. Pas på ikke at svaje i lænden. Find balancen sammen.

Bliv ved med at have et greb i hinandens hænder. Stil jer overfor hinanden. Bøj ned i knæled og hoftelod, ligesom hvis I stod på ski. Lad hovedet hælde forover, så I mærker et stræk i nakken og ryggen. Find balancen sammen, så begge får noget ud af strækket.

Sæt jer ned overfor hinanden med spredte ben, stadig med greb i hinandens hænder. Lad fødderne mødes. Den ene skal rette sig op og hjælper derved den anden til at bøje sig frem over og få et stræk af ryg og bagsiden af benene. Skift (som om I roede en båd). Find andre måder hvor I bruger hinandens vægt til at give stræk.

**Musikforslag:** Café del Mar, vol. 7, nr. 1 "Northern Lights"

### Afspænding

#### Springvandet

Stil jer med fødderne i hoftebreddes afstand. Stræk kroppen op mod loftet et øjeblik. Buk jer ned og grib fat om jeres ankler (en ankel i hver hånd). Stryg dine håndflader op af bagsiden af låret, enden og ryggen. Når du ikke kan nå længere op på ryggen, fører du hænderne om på maven, hvor de laver et kryds. Stryg langs dine arme, mens du tager dem op over hovedet. Fortsæt nu ned over hovedet (vikkelt krydset ud nu) og stryg hele vejen ned langs forsiden indtil du når forsiden af dine fødder, som du gnubber godt.

Når I kan huske bevægelsen, så lav den hurtigt tre gange efter hinanden. Slut med at gnubbe fødder.

#### Klappemassage

Gå sammen med den, der står nærmest. Én står bagved den anden. Den forreste får nu en klappemassage af den bageste. Start med at lægge hænderne på skuldrene ca. et minut. Begynd herefter at klappe din partner med hurtige bevægelser. Spørg om klappene skal være hårdere eller blødere. Fordel klap over ryg, skuldre, overarme, underarme og lav nogle små, blide klap med fingerspidserne i hårbunden. Vend tilbage til skuldrene og afslut massagen med igen at lade hænderne hvile på skuldrene.

Variation: Sæt jer i en rundkreds, sådan at I alle vender samme vej. Lav klappemassagen på den, der sidder foran dig.

#### Ni punkter

Find et sted og læg jer ned på ryggen med bøjede ben. Brug tid på at komme til at ligge godt. Placer begge hænder på maven.

Afspændingen handler om at komme til at ligge så godt som muligt på det underlag, du nu ligger på. Du får et lille hvil foræret, som måske giver dig nye kræfter.





## UDFORSKNING: 7 grundlæggende dansebegreber

---



Nu nævner jeg ni punkter i din krop:

- Mærk din højre fod. Den slapper af ned i gulvet.
- Mærk din venstre fod. Mærk også hvordan den slapper af.
- Mærk din højre hofte. Din venstre hofte. Mærk hvordan området slapper af.
- Mærk din højre albue. Og din venstre albue.
- Mærk din højre skulder. Mærk hvordan den slapper af.
- Mærk din venstre skulder. Mærk hvordan den slapper af.
- Mærk dit hoved og mærk hvordan det slapper af.
- Mærk alle ni punkter i din krop. Mærk hvordan de slapper af og synker ned i underlaget.

Indstil dig på, at afspændingen er slut. Begynd langsomt at bevæge dig, åbn dine øjne. Lyt til lydene i rummet og forbered dig på at sætte dig op.

Slut øvelsen af med en snak, om det I oplevede undervejs. Var det muligt at få kontakt til de ni punkter?

**Musikforslag:** Music for Creative Dance, vol. 3, nr. 7 "Breathe"

## APPENDIKS - Eksempel på 90-min. lektion



Her er et eksempel på en dobbeltlektion ud fra begrebet/temaet "kropsdele". Vi har et par steder givet eksempler på, hvordan øvelser fra et andet afsnit end "kropsdele" kan varieres og tilpasses dette begreb/tema. Tiderne er cirkatider. Hold pause undervejs når eleverne behøver hvil og væske!

Tema:	<b>Intro til kropsdele side 11</b>	ca. 2 min.
Opvarmning:	<b>Gå rundt i rummet side 3</b>	ca. 7 min.
	<b>Kongens efterfølger med fokus på kropsdele side 4</b> (”de bevægelser, som jeres partner skal kopiere, skal laves med forskellige kropsdele. Vær præcise med at vise, hvilken kropsdel, der bevæger sig”).	ca. 10 min.
	<b>Trinkombination side 5</b> (hvor brugen af de forskellige kropsdele understreges)	ca. 10 min.
Udforskning af begrebet:	<b>Kropsdele og tal side 11</b>	ca. 5 min.
	<b>Skakbrikker side 24</b>	ca. 15 min.
Koreografisk arbejde:	<b>Sprog som tilgang side 27</b> (tilføj fokus på kropsdele: Der skal forekomme 3 kropsdele i sætningerne med forholdsordene. Fx ”jeg drejer bagved Annes skulder”, ”jeg ruller under Peters ryg”)	ca. 20 min.
Afslutning:	<b>Ni punkter side 30</b>	ca. 10 min.

## ANVENDETE CD'ER

---



Afro Celt Sound System, CD'en vol. 3. Kraftfuld blanding af keltisk og afrikansk musik, nogle numre er stille, andre med hurtig inspirerende puls.

Café del Mar, CD'en vol. 7. Svævende new-age agtige numre, med enkelte i højere tempi. God som lydcollage, til stræk og afspænding.

Pladeselskabet Putumayo udgiver etniske CD'er, bla. denne "New World Party". Forskellige kunstnere og forskellige stilarter: Salsa, hip-hop, arabisk og afrikansk musik.

Timo Maas, CD'en "Loud". Techno-inspirerede numre, meget afvekslende i tempo. Gode numre til koreografisk arbejde med opbygning i intensitet/tempo.

Music for Creative Dance vol. 3. Komponisten Eric Chapelle har lavet indtil videre 4 CD'er for den amerikanske dansepædagog Anne Green Gilbert. Musikstykkerne er meget varierede i tempo, takt og stemning. Med CD'en følger et udførligt noteark med idéer til hvert stykke musik. Kan købes på [www.ravennaventures.com](http://www.ravennaventures.com) eller [www.creativedance.org](http://www.creativedance.org)

Deep Forest, CD'en "World Mix". Sang fra pygmæernes kultur samlet med vesteuropæiske rytmer.

Safri Duo, CD'en "Episode II". Energisk slagtdøjsmusik, blandet med et par stille numre.

Michel Camillo, CD'en "One More Once". Ekvilibristisk og livsglad latinamerikansk musik udsat for jazzpianisten Camillo. God til fx energisk opvarmning.

Pat Metheny, CD'en "Secret Story". Melodisk og velklingende guitarmusik i et lyst tonesprog. Stemningsfulde numre.

## LITTERATURLISTE

---



Byrner, Lone og Tromborg, Judy Terney.: Leg, dans, musik og bevægelse med de 6-12-årige. Forlaget Hans G. Dal, 1999. [www.one-world.dk](http://www.one-world.dk)

Gilbert, Anne Green: Creative Dance for All Ages, National Dance Association, 1999. [www.creativedance.org](http://www.creativedance.org)

Gough, Marion: Knowing Dance - A Guide for Creative Teaching. Dance Books, 1999. [www.dancebooks.co.uk](http://www.dancebooks.co.uk)

Houmark, Pia: At danse med livet. Labans bevægelsesstudier (upubliceret kompendium, 2000)

Ravn, Susanne: Med kroppen som materiale - om dans i praksis. Odense Universitetsforlag, 2001. [www.oup.dk](http://www.oup.dk)

Shreeves, Rosamund: Børn og dans. Forlaget Drama, 2001

Winther, Helle; Engel, Lis; Nørgaard, Majbritt; Herskind, Mia: Fodfæste og himmelkys. Forlaget Hovedland, 2001

Dans i Uddannelse, forskellige forfattere: Undervisningshæfte, maj 2003. [www.dansiuddannelse.dk](http://www.dansiuddannelse.dk)

## OM FORFATTERNE

---



**Ulla Gad** er dansekonsulent for Dans i Uddannelse. Har gennem mange år selv danset og undervist børn og voksne i moderne og kreativ dans.

**Dorte Wahlberg** er uddannet afspændingspædagog med efteruddannelse i Labaninspireret bevægelse. Har de seneste år undervist mange børn og voksne i kreativ dans.

