

INSPIRATIONSHÆFTE

SKOLERNES MOTIONS DAG 2018

ÅRETS TEMA: DANS!

Til Skolernes Motionsdag 2018 har Dansk Skoleidræt valgt temaet dans. Dans er sjovt og skaber god energi – drenge og piger imellem. Det giver en oplevelse af glæde ved bevægelse i samspil med andre og er derfor oplagt at anvende på motionsdagen, hvor bevægelse, glæde og fællesskab er i centrum.

I dette hæfte er beskrevet en række danse-aktiviteter til inspiration på motionsdagen eller i idrætsundervisningen. Nogle af aktiviteterne er lige til at kopiere direkte, mens andre giver en ramme, hvor du som underviser selv kan fylde indhold i. Inddrag gerne de store elever til at undervise på motionsdagen og lad dem eventuelt udvikle deres egen dans i idrætsundervisningen.

Oversigt over danse

- Breakdance
- Cheerleading
- Dans - frie bevægelser
- Dans – også for drenge
- Folkedans
- Marathon-dans
- MGP dans
- Sanglege
- Street Dance
- WOW-dans – World Of Warcraft



Danse-dugen

Som en del af årets tema har Dansk Skoleidræt udviklet Danse-dugen - et didaktisk værktøj til undervisning i Dans og Udtryk i idrætsfaget. Til dugen er lavet et undervisningsmateriale til forløb i idrætsundervisningen, mens den også kan anvendes til udvikling af danse, som eleverne kan undervise i på motionsdagen. Danse-dugen kan bestilles på Skolernes Motionsdags hjemmeside <https://skoleidraet.dk/skolernesmotionsdag/inspiration-til-idraetsfaget/dans-og-udtryk/>.

Mere dans

Ønsker du mere inspiration til at danse, kan du anvende hæfterne fra *Kroppen i Skolen*:

[Dans i Skolen \(overbygningen\)](#)

[Dans og Bevægelse \(melletrinnet\)](#)

[Dans og Bevægelse \(indskoling\)](#)

BREAKDANCE

Breakdance er en del af hiphop-kulturen og gadedans baseret på musik og personlig udtryksform. Ordet 'breaks' henviser til de passager i musikken, som er instrumentale, hvor danserne går på 'gulvet' for at 'battle'. At battle betyder, at man konkurrerer mod hinanden enten i to grupper eller med to dansere, som danser på skift inden for et bestemt område. Battlen afgøres af en dommer eller af publikum.

Deltagere

Ingen krav - når man bliver mere øvet og fortrolig med bevægelserne, kan man evt. 'battle' mod hinanden som i den oprindelige breakdance-kultur.

Musik og udstyr

Musikken er central i breakdance, men tempoet er ikke så vigtigt, da det ikke er nødvendigt at følge beatet i bevægelserne. Find musik på internettet – søg evt. på *Top 100 breakdance songs*. Beskyttelsesudstyr kan også være en god idé, når man øver – fx knæ- og albuebeskyttere.

Øvelser

Grundtrinnene i breakdance er svære at beskrive – de skal ses! Brug derfor YouTube til at finde små instruktionsvideoer – søg fx på:

- Beginner breakdancing
- Baby Freeze
- Hand stand
- Wind mill
- 2-step, 4-step, eller 6-step
- Coffee grinder
- Swipe



Derudover er der nogle gode råd ift. at lære breakdance:

- Styrk overkroppen – breakdance kræver en stærk overkrop og stærke arme
- Styrk balancen – balance er grundlæggende for breakdance – og balance kræver styrke
- Start med at lave trinnene på et blødt underlag
- Det tager tid og øvelse at lære breakdance

Tips

Få inspiration fra en tidligere danmarksmester i breakdance her: www.breakdance.dk

Mix eventuelt breakdance med electric boogie, da det ofte er mere stående end breakdance, hvorved dansen bliver mere varieret.

Husk også at der til breakdance og hiphop-kulturen i det hele taget er en tydelig kultur omkring påklædning, udstyr og attitude – brug dette, så det bliver endnu sjovere at lære breakdance.

CHEERLEADING

Alle, som har prøvet at dyrke idræt og motion med tilskuere, som hepper og råber én frem, ved, at det lige giver et ekstra spark til motivationen og gør, at man finder nogle ekstra kræfter frem. Så hvorfor ikke indføre det på Skolernes Motionsdag som en aktivitet?

Cheerleading kan indeholde dans, pyramider, cheers, spring, kast, akrobatik og specielle armbevægelser. Det kan også blot være et kampråb med simple bevægelser - og dermed fange nogle elever, som ellers ikke er de store idrætsudøvere.

Deltagere

5-15 elever pr. gruppe.

Udstyr

Blødt underlag, hvis der skal laves løft/akrobatik // Evt. pompon'er.

Musik

I cheerleading anvendes ofte meget energifyldt musik inden for genrene Pop og Dance. Professionelle hold bruger musik med meget højt tempo - men jo hurtigere det er, desto sværere er det at følge med for eleverne. Lad dig inspirere af nedenstående musikforslag eller lad eleverne selv vælge musikken.

Forslag til musik:

B*Witched – Hey Mickey
Daphne & Celeste – U.G.L.Y
2 Unlimited – Get Ready For This
Taylor Swift – Shake It Off

OMI – Cheerleader
Bob Sinclair – Rock This Party (Everybody Dance Now)



Øvelser

Udvikling af dans/trin/kampråb kan foregå på en station i løbet af dagen, hvor eleverne selv skal samarbejde om at udvikle hele koreografien. Her er det en god idé at sætte nogle retningslinjer, som fx at det skal være til musik/ikke musik, der skal være et kampråb, hvor lang tid det minimum skal vare, alle skal være involveret, der skal være en fed afslutning, osv.

Udvikling af trin kan også foregå gennem flere stationer på dagen. Fx kan der være en station til kampråb, en station til dans/trin, en station til akrobatik/løft/kast/spring, og en station, hvor de sætter det hele sammen.

Til sidst på Skolernes Motionsdag kan man lade alle cheerleader-grupperne vise deres dans/kampråb i forbindelse med afslutningen, hvor alle elever er samlet.

Pompon'er

Pompon'er kan laves af almindelige plastikposer, som man klipper i og sætter sammen med tape. Se fx her: <https://www.youtube.com/watch?v=yWlp23M8eU0>

Se eksempler på cheerleading her:

<https://www.youtube.com/watch?v=cXRWQa9tQLw>

<https://www.youtube.com/watch?v=EUVgQ8YIbYE>



DANS – FRIE BEVÆGELSER

Dans behøver ikke nødvendigvis være en specifik genre med faste indstuderede trin. Det kan også være frie bevægelser til musik, som tager udgangspunkt i kropsfornemmelse og udfordring i et mere æstetisk felt. Det kan være et pusterum i et fastlagt program for eleverne, hvor de får lov til at improvisere og bruge deres fantasi. Derfor er det vigtigt, at man som lærer er bevidst om at skabe et trygt miljø, hvor eleverne tør udfolde sig og måske vise andre sider af sig selv.

Musik

Find musik, som giver lyst til og mulighed for at bevæge sig forskelligt. Det kan være

- Rolig/følsom musik (fx Agnes Obel eller Norah Jones)
- Meditativ/yogamusik (fx Buddha Bar)
- Musik med et fast beat (fx Trentemøller, Rosa Lux eller House musik)
- Dance (fx Avicii eller Martin Jensen)
- Rock (fx Volbeat eller D.A.D eller Metallica).



Øvelser

4 basale bevægelser

Find en plet på gulvet som er ens eget personlige rum. Hav fokus på armene: Start med at bøje dem, stræk dem derefter, vrid dem omkring hovedet/overkroppen (som om armene er en slange, der bliver viklet omkring kroppen), og sving dem afslutningsvis fri af kroppen igen. Gentag bevægelserne: Bøj, stræk, vrid, sving. Stræk armene ud i andre retninger og gentag. Lad bevægelsen i armene forplante sig til andre kropsdele: ben der bøjes, strækkes, twistes og svinges fri (bøj helt sammen på gulvet, stræk ud på gulvet, vrid kroppen på gulvet, og løs den op ved at rulle hen ad gulvet).

Gennem rummet på tusind måder

Gå mod et punkt i rummet. Når punktet er nået, findes et nyt punkt at gå mod. Bliv ved med at skifte retning og gå mod et nyt punkt. Begynd langsomt at løbe. Skift til andre bevægelser (hoppe, krybe, kravle, springe, rulle) og skift hele tiden til nye bevægelser. Læreren opmuntrer til at bruge forskellige niveauer, tempi, mm. og går selv forrest ved at gøre det.

Dans dit navn

Skriv hvert bogstav i dit fornavn ved at gå bogstaverne på gulvet. Gør det igen hvor armene skal bevæge sig forskelligt på hvert bogstav - forsøg at huske hvad du gør. Næste gang skal du tilføje bevægelse omkring din ryg, så både ben, arme og ryg bevæger sig. Nu har du lavet din helt egen navne-dans.

Det samme kan gøres med telefonnumre, ord, osv.

Tip

Prøv at lave samme øvelse til forskellig musik. Det giver helt andre bevægelser og udtryk.

DANS - OGSÅ FOR DRENGE!

Dans er de seneste år blevet populært og appellerer til både drenge og piger. Diverse danseprogrammer på TV og YouTube har gjort deres indtog. Alle kan deltage med deres helt eget udtryk - også lærerne. Nedenstående er forslag til, hvordan man på Skolernes motionsdag eller i idrætsfaget kan præsentere dans, hvor både drenge og piger kommer på banen. Dansene tager udgangspunkt i velkendte bevægelser fra elevernes hverdag, som de selv skal sammensætte til simple koreografier.

Deltagere

Grupper af 2-5 elever. Størrelsen afhænger af, hvordan forløbet opbygges.

Musik

Skal være markant i beat og rytme, så det er nemt for både lærere og elever at tælle til musikken.

Forslag til musik:

Five – Everybody get up
Michael Jackson – Billie Jean
Robbie Williams – Rock DJ
Queen – Radio Ga Ga
Justin Timberlake - Can't stop this feeling
Marcus & Martinus – Girls (ft. Madcon)



Brug YouTube til at finde sangene, eller brug eleverne til at finde nogle mere moderne kunstnere. Det er dog vigtigt at holde sig for øje, at beat og rytme skal være markant.

Øvelser

”Sportsdans”

Eleverne sættes sammen parvis - gerne så de kender/dyrker samme sportsgren. Lad eleverne vise bevægelser fra deres sportsgren.

- Fx bevægelse fra håndbold (4 takter) – venstre fod – højre fod – venstre fod/hopskud – landing
- Fx bevægelse fra fodbold (4 takter) – indersidespark – hovedstød – vristspark – hovedstød
- Fx bevægelse fra badminton (4 takter) – clear-slag – baghåndsslag – clear-slag – baghåndsslag
- Fx bevægelse fra volleyball (4 takter) – baggerslag – hævnning – stems-kridt – smash

Parvis vælges nogle bevægelser ud og sættes sammen til musikken. Det er vigtig, at der arbejdes med gentagelser, og at der tælles højt til musikken.

Parvis øves serien, så man kan den udenad til musik.

Man bliver derefter sat sammen med et andet par, altså grupper á 4 elever. Opgaven er nu, at sætte parrenes to ”serier” sammen til én serie – det vil sige, at eleverne lærer hinandens ”serier”.

Når grupperne har øvet deres serie godt, vises disse for hinanden. Her kan det være en god ide, at publikum klapper i takt med musikken, da det giver en god stemning og den gruppe der er ”på” får opbakning. Det kan godt være grænseoverskridende for nogle elever, men det at alle er ”i samme båd” i denne øvelse er en styrke.

”Hverdagsdans”

I dette værksted lægges der op til, at eleverne skal lave deres egen lille danseserie ud fra hverdagsbevægelser.

Sæt musik på og lad eleverne frit danse, hvad de lavede dagen forinden fra de stod op til de gik i seng. Når de er færdige, starter de forfra, indtil du stopper musikken.

Herefter underviser du i en eller flere simple danse med 4 bevægelser fra hverdagen (fx en indkøbsdans, en morgen-dans eller andet). Hver bevægelse laves i 8 takter, som evt. kan tælles højt. Gentag dansen flere gange så eleverne kan følge med og får forståelse for takterne.

Herefter inddeles eleverne i grupper af 4-5 personer. Hver gruppe skal nu lave deres egen hverdagsdans.

- Først vælger de et tema/navn til dansen.
- Herefter vælger de 4 bevægelser, der passer til deres tema.
- Dansen øves i takt til musikken (som lærer kan du vælge et stykke musik som spiller i baggrunden mens de udvikler dansene).
- Til sidst vises dansene for de øvrige elever 2 gange i træk. Lad evt. eleverne vise deres bevægelser, inden de viser selve dansen.
- Dans evt. alle dansene sammen til sidst.

Find yderligere inspiration på: <https://www.emu.dk/modul/vi-har-lavet-vores-egen-dans-og-koreografi>

Tips:

Film evt. serierne og læg dem på SkoleTube, Intra og lignende.

Du kan også lave andre ”temaer” – fx dyredansen, weekenddansen, party-dansen, osv. Kun fantasien sætter grænser.

FOLKEDANS

Folkedans er et generelt begreb for dans, som tager udgangspunkt i traditioner – både ift. de forskellige danse, tøjet og med fællesskab i fokus. Der findes pardanse, kredsdanse og kvadrilledanse, som alle er typiske for folkedans, og oftest danses der til 'levende' musik.

Deltagere

Den enkelte dans bestemmer, om der skal danses i par eller grupper. Ellers er det kun gulvpladsen, der sætter begrænsning på deltagerantallet.

Musik

Folkemusik (se evt. www.spillemandsdansen.dk). Se links til specifik musik under den enkelte dans.

Eksempler på danse

Den lille vendelbo (pardans)

Man danser i kreds ved at stå parvis over for hinanden og holde hinanden i begge hænder med armene strakt ud til siden. Så danser man:

- 7 sideløbstrin med uret
- 7 sideløbstrin mod uret
- 2 klap i egne hænder og 1 gang rundt med højre armkrog
- 2 klap i egne hænder og 1 gang rundt med venstre armkrog
- 8 polkatrin rundt parvis.



Dette gentages hele sangen.

Dans: https://www.youtube.com/watch?v=Or67fUI_6Dw&t=31s

Musik: <https://www.youtube.com/watch?v=kc-yVlpve-o>

Yugu (fællesdans)

Eleverne står i en stor kreds med hinanden i hænderne. Så danser de blokkene A–B–C og forfra igen sangen igennem.

Blok A (4 gange)

- 3 gangtrin til venstre og vend.
- 3 gangtrin til højre og vend.

Blok B (4 gange)

- Højre fod et trin til højre – venstre fod samler til.
- Højre fod frem, tid siden, samle (højre fod skal 'tappe' fremme, til siden og slutteligt tilbage til venstre)

Blok C (8-16 takter)

- Kredsen bevæger sig mod højre med springende bevægelser, hvor skiftevis venstre ben svinges bagud og højre ben svinges fremad.

Dans: <https://www.youtube.com/watch?v=aAFEJ1bPmCY>

Musik: <http://www.spillemandsdansen.dk/dansebeskrivelser/index.htm>

Fætter Mikkel (rækkedans)

Man står på to rækker over for hinanden - en drengerække og en pigerække.

- Rækkerne går ind og hilser på hinanden med et chassé og to gåtrin og ud igen på samme måde (8 takter).
- Alle går ind og danser en runde i armkrog med modstående elev (8 takter).
- Den forreste i de to rækker fører hele sin række rundt om sig selv (udvendigt) og tilbage på plads (2 x 8 takter).
- Det forreste (yderste) par løber spidsrod sidelæns (holder hinanden i hånden med begge hænder, mens begge arme er helt strakt ud til siden) eller danser polka igennem rækkerne og ned til enden, hvor de igen falder ind på række med de andre elever (8 eller 16 takter afhængig af rækkens længde).
- Dette gentages hele sangen.

Dans: <https://www.youtube.com/watch?v=rBiNRcvUR3E>

Musik: <https://www.youtube.com/watch?v=8yRvKGNIF90>

Tip

Find musik og danse på www.spillemandsdansen.dk. Her findes også små videoer med danse og lydfiler med musik til. Landsforeningen Danske Folkedansere har lavet undervisningsmaterialer til 3x1 times dans til brug i skoler og institutioner. Materialet kan findes på www.folkedans.dk under 'Dans i Skolen'. Her er der forslag til både musik og danse samt beskrivelse af et forløb.

MARATHON-DANS

Det er sjovt at danse, og alle kan være med. Det handler ikke om at være god til at danse, kende de rigtige trin eller gå til dans. Det handler kort sagt om at kunne lide at danse, bevæge sig til musik og mærke sin krop. I denne danse-aktivitet er det de frie bevægelser, der skal slippes løs. Alt er rigtigt – intet er forkert.

Udstyr

Ur eller tidtager // Et pointkort pr. elev // Evt. billedkort med inspirationsmotiver // Evt. rekvisitter.

Musik

Gerne varieret musik inden for forskellige genrer, tempi og stemninger. Lad eventuelt eleverne selv tage musik med – og prøv også at præsentere dem for musik, som lægger op til sjove bevægelser, langsomme eller hurtige bevægelser, hop, spring og alt muligt andet. Se forslag til playliste på næste side.

Beskrivelse

Tænd for musikken og lad den køre uafbrudt, mens eleverne danser. Der danses to-tre sæt á 15-20 minutter med 5-10 minutters pause imellem. Eksempel: 3x15 min dans, 5 min pause imellem. Eleverne skal bevæge sig rundt til musikken, som de selv synes. De må gerne være sammen i par eller mindre grupper og lave de samme bevægelser.



Når du kan mærke, at eleverne begynder at have svært ved selv at finde på bevægelser, hjælper du som lærer med inspiration. Du kan bruge:

- **Billeder** // Læg billeder eller postkort på gulvet, som eleverne kan blive inspireret af og omsætte til bevægelser i deres dans. Billederne kan være med motiver af alt muligt – fx ting i hjemmet, ting i naturen, farver, bolde hverdagsbevægelser, sportsøvelser, dyr, osv.
- **Grupper** // Bestem, hvem der skal danse sammen, så de lader sig inspirere af hinanden. Sæt eleverne sammen i lidt større grupper, hvor hver elev finder på en bevægelse. Eleverne skal så lære alle de andres bevægelser, så der til slut er en hel dans.
- **Rekvisitter** // Medbring forskellige små rekvisitter, som eleverne kan inddrage i deres dans, fx en hat, et tørklæde, en kost, en bold, en stol.
- **Musikvideoer** // Sæt nogle musikvideoer på via en computer, som eleverne kan kigge på, når de ikke længere kan finde på flere bevægelser (fx Just Dance videoer fra YouTube).
- **Variér musikken** // Skift nummer til en helt anden genre og sørg for at have en varieret playliste.
- **Inspirér** // Deltag selv i dansen og inspirer derigennem dine elever til flere bevægelser
- **”Tyggegummi”** // Sig, at eleverne skal sætte et stykke usynligt tyggegummi mellem to kropsdele (fx hånd og knæ) eller en kropsdel og gulv/væg/andet (fx fod og gulv). Nu kan kropsdelen ikke flytte sig mens de danser. Ophæv eller flyt kropsdel efter noget tid.

Slut timen af med, at alle elever viser deres fedeste bevægelser for hinanden! I bestemmer selv om afslutningen laves til et bestemt musiknummer, eller om det handler om, at vise sin fedeste bevægelse uanset baggrundsmusikken.

Point

Hver elev udstyres med et pointkort. Når eleven laver noget specielt - soloshow, danser helt vildt eller i det hele taget gør noget ekstraordinært - tildeles eleven et point. Den enkelte elevs indsats vurderes subjektivt af de tilstedeværende lærere, som påfører pointene på elevens kort. Det handler ikke om at 'se godt ud' – men om at gøre noget, som er specielt, og som lærerne lægger mærke til. Vinderne af konkurrencen er de elever med flest point.

Forslag til playliste

Can't stop the feeling - Justin Timberlake
 Den knaldrøde gummibåd - Birthe Kjær
 Djämes Braun – Fugle
 Limbo - Daddy Yankee
 Deja Vu - Scarlet Pleasure
 Ingen kender dagen - Clemens
 Uprising - My Baby
 Video video – Brixx
 Supermarket flowers - Ed Sheeran
 Cotton Eye Joe – Rednex
 Girls – Marcus & Martinus ft. Madcon
 Proud Mary – Tina Turner
 København – Ulige Numre
 Rockaby – Clean Bandit, Sean Paul & Anne-Marie
 It's so quiet – Björk
 All I wanna do – Martin Jensen
 Overgir mig langsomt - Mads Langer
 For evigt – Volbeat
 Sorry - Justin Bieber
 Dansevisen - Grethe og Jørgen Ingemann
 Immune - Groenland
 Despacito - Luis Fonsi, Daddy Yankee, Justin Bieber
 Friends - Marshmello & Anne-Marie
 Puttin' on the Ritz – Robbie Williams
 Perfect – Ed Sheeran
 Shake it off – Taylor Swift
 Chicken Dance Song



MGP DANS

Alle børn kender MGP-sangene fra de sidste år, og hvem ville ikke elske at lave en sej koreografi til en af sangene? MGP-sange er ofte nemme at lave en dans til, da teksten er simpel og kan inspirere til bevægelser. Du kan også inddrage eleverne i produktionen af dansen og lade dem samarbejde om at opbygge en koreografi.

Deltagere

Hvis eleverne selv skal lave danse, anbefales det at lave grupper á max 5.

Musik

Find musikken til dansen på YouTube eller streamingtjenester som fx Spotify og Itunes.

Dans

På DR MGP's gamle YouTube kanal ligger en række instruktionsvideoer af MGP danse fra 2014. Dansenes sværhedsgrader er vurderet til at være let, mellem eller svær. Du kan enten selv lære dansen og undervise dine elever, eller du kan lade eleverne lære dansen direkte ud fra videoen.

Links til tre danse:

Let: <https://www.youtube.com/watch?v=Hy7KEQAX7yQ>

Mellem: <https://www.youtube.com/watch?v=7czZAMoj0IA>

Svær: <https://www.youtube.com/watch?v=U9412oz4tWc&t=8s>



Der ligger flere instruktionsvideoer, når du kommer ind på kanalen.

Nye sange

Hvis du ønsker at undervise til en nyere sang, kan du se optagelserne fra MGP og vælge nogle bevægelser ud til en simpel koreografi.

Opdel sangen i stykker (fx omkvæd, vers og mellemstykker), og lav samme bevægelse(r) i de stykker, der er ens, for at gøre det nemt at følge med.

Husk: Keep it simple! Vælg nogle få bevægelser, som gentages flere gange. Hvis du vil inddrage eleverne kan du give dem et stykke af musikken (fx omkvæd), hvor de skal lave en simpel koreografi med fx max fire bevægelser, som så bare skal gentages, så længe omkvædet kører.

MGP sang 2017: <https://www.youtube.com/watch?v=2Qg3muOpEAM>

MGP sang 2018: <https://www.youtube.com/watch?v=Q3QvE2Me618>

SANGLIGE

Her præsenteres nogle sange, som man kan hoppe og danse til. Det er kendte danske sanglege, som måske er gået lidt i glemmebogen. Derudover er der en puls-dans – til at få pulsen helt op!

Bro, bro, brille:

To børn vælger navnet på hver sin frugt uden at sige det højt. De tager hinanden i hænderne og danner med armene en oprakt bro. De øvrige deltagere danner en kæde ved at tage hinanden om livet og løber under broen imens sangen synges. På "og putter ham i gryden" fanger "broen" en eller flere deltagere. De fangne trækkes til side, og de vælger en af de to frugter uden at vide, hvem der er hvilken frugt. De stiller sig bag den i "broen", som har den frugt, de har valgt. Når alle er kommet i "gryden", forsøger de to rækker ("frugter") at trække hinanden over en streg. Det hold, der får trukket det andet hold over stregen, har vundet.



Bro, bro, brille!
Klokken ringer el've,
kejseren står på sit høje hvide slot
så hvidt som et kridt,
så sort som et kul.



Fare, fare, krigsmand,
døden skal du lide,
den, som kommer allersidst,
skal i den sorte gryde.



Første gang så la'r vi ham gå,
anden gang så lige så,
tredie gang så ta'r vi ham
og putter ham i gryden



Per Syvspring:

Man står i en kreds og holder hinanden i hænderne. Under verset går kredsen rundt mens alle vrider og vender sig og spræller med benene. For hvert vers tæller man et tal længere og til hvert tal hører en bevægelse.



Har I aldrig set Per Syvspring danse?
Har I aldrig set Per Syvspring danse?
I tror, han ikke danse kan,
men han danser som en adelsmand.
Og det var én.
(og det var to)
(og det var tre)
Osv.



Bevægelser

1. Højre hånd mod højre kind
2. Venstre hånd mod venstre kind
3. Ned at støtte med højre knæ i gulvet
4. Ned at støtte med begge knæ
5. Ned at støtte med højre albue
6. Ned at støtte med venstre albue
7. Man slår en kolbøtte



Så går vi rundt om en enebærbusk:

Børnene går rundt i en kreds med hinanden i hænderne. Efter 1. vers slipper de hinandens hænder og vender sig ind mod midten. Imens versene synges, illustreres de forskellige huslige sysler: vask, vridning, tøjtørring, rulning, osv. Når det sidste vers synges, tager børnene parvis hinanden under armen og går til kirke.

Bemærkning: Fortæl eleverne om begreberne vask i hænderne, vridning af tøj osv., da det for nogle vil være ukendte begreber.



Så går vi rundt om en enebærbusk,
enebærbusk, enebærbusk,
så går vi rundt om en enebærbusk,
tidlig mandag morgen.
Så gør vi såd'n, når vi vasker vort tøj,
vasker vort tøj, vasker vort tøj,
så gør vi såd'n, når vi vasker vort tøj,
tidlig mandag morgen.



Bevægelser

Mandag morgen: vasker vort tøj

Tirsdag morgen: skyller vort tøj

Onsdag morgen: tørrer vort tøj

Torsdag morgen: ruller vort tøj

Fredag morgen: stryger vort tøj

Lørdag morgen: skurer vort gulv

Søndag morgen: til kirke vi går

Puls-dans

Eleverne holder hinanden i hånden og danner en cirkel rundt om læreren. Læreren viser eleverne i hvilke bevægelser/retninger, de skal bevæge sig i, og tæller musikken højt.

Musik: fx Hulter til bulter, Ramasjang CD

Bevægelser

1. 16 takter den ene vej
2. 16 takter den anden vej
3. 8 ind mod midten og 8 ud igen
4. 16 takter twist
5. 16 takter X-hop
6. 16 takter den ene vej
7. 16 takter den anden vej
8. 8 ind mod midten og 8 ud igen
9. 16 takter twist
10. 16 takter X-hop
11. Slange-løb efter læreren indtil sangen slutter

Flyver-skjul på gulv når sangen slutter

STREET DANCE

Street Dance er dans, som er opstået i gademiljøet og appellerer til både drenge og piger. Det oser af attitude – kasketter, store T-shirts, hængerøv og ikke mindst personlig stil. Alle kan deltage med deres helt eget udtryk - også lærerne. Tempoet i musikken er forholdsvist langsomt, og det kan derfor være en nem dans for alle. Der er mange stilarter og trin med mange forskellige navne - i dette materiale introducerer vi et udpluk af dem. Måske kan du og dine elever selv finde på flere?

Musik

Musikken til Street Dance er vigtig, da den både skal passe i tempo men også give en street-stemning til dansen. Anbefalinger til tempo i Street Dance er 90-115 BPM (beats per minute/taktslag pr. minut).

Koreografiene i dette materiale er opbygget efter Streetdance musik, som er mikset i blokke á 4x8 taktslag. Kommerciel musik passer oftest ikke i dette format. Derfor kan det anbefales at investere i en Street Dance CD, fx på: www.solidssoundmusic.com (under Streetdance/Funk). Alternativt kan du tilpasse koreografiene efter kommerciel musik.

GRUNDRIN TIL STREETDANCE

De følgende trin bruges som grundtrin i Street Dance koreografiene. Man kan sagtens supplere med egne og elevernes trin – eller finde flere på nettet, fx på YouTube.

Tallene i parentes indikerer, hvilket taktslag bevægelsen skal ramme/vare.

1. Slide

Glidende sidetrin/steptouch fra side til side. Træd ud med højre ben, træk venstre ben til, træd ud igen med venstre ben og saml højre ben til.

2. Bounce

Stående bevægelse med bløde knæ. Bryst og skamben kører skiftevis fra/mod hinanden.

3. DJ

Bevægelse som DJ'en der står ved sin mikserpult med den ene hånd på høretelefonerne, men den anden hånd 'scratcher'.

4. Viften

Med knyttede hænder bankes lillefingrene mod hinanden to gange (1-&) -hænderne spredes og sendes til hver sin side (væk fra hinanden) i "viften" (2). Hænderne forsætter ned til knæene (3), hvorefter benene samles ved et hop (4)

5. Bruseforhæng

To elever står bag hinanden. Den bagerste elev laver en cirkel med armene og kører dem ned omkring den forreste elev (1-4). Den forreste træder ud af cirklen med højre ben, så venstre ben (5-6), læner kroppen til højre med armene over kors og kigger på den bagerste elev (7). Den bagerste elev er kommet op at stå og læner sig ud til venstre og kigger på den forreste elev (8)



6. Stikdåsen

To elever står over for hinanden med hænderne således: Højre hånd er oppe med håndryggen opad, venstre hånd er nede med håndryggen nedad. De to elever skal nu "stikke hænderne i stikkontakten" (1-2) og skifter så modsatte hånd (venstre) er oppe og gentager (3-4). Kan eventuelt startes eller slutes med, at man går 4 skridt rundt blandt hinanden (i alt 8).

7. High Five

Håndtegn evt. 2&2 – som den mere moderne måde at mødes på. Kan eventuelt starte eller slutte med, at de går 4 skridt rundt (i alt 8)

8. Puds skuldre

En hånd føres til modsatte skulder, hvor den pudser skulder/fjerner et frug - gentages modsat. Eventuelt puds højre skulder, puds venstre skulder og puds dobbelt højre skulder (også kaldt enkelt-enkelt-dobbelt – talt som 1-2-3&4).

9. Hestesko

Lav en hestesko med begge hænder. Før hesteskoene under højre fod, venstre fod, højre fod og venstre fod (1-4). Gå eventuelt siddende/tilbagelænet tilbage (5-8).

10. Køre bil (siddende)

Sid ned på rumpen, mens benene skubber kroppen baglæns (5-6), samtidig med man "kører bil" med armene på rattet, overkroppen laver sidebøjning til hhv. højre og venstre (7-8).

11. Isfladen

Træd frem (vægtoverføring), stå og tilbage på højre ben (1-2) og med venstre ben (3&4) – kaldes også et 'fortrydelsestrin'.

12. Den tænksomme

Højre hæl sparkes langs gulvet og lander på venstre knæ samtidig med venstre arm lægges over kors og højre hånd tager fat om hagen og peger (1-2), så man ligner "den tænksomme". Afsluttes her med et slide til højre (3-4).



OPVARMNING TIL STREETDANCE

Efter "følg mig" princippet. Alle øvelser kan laves i halvt tempo først og bagefter i almindeligt tempo.

a. Stående bounce (ned i knæ, bløde knæ, løs overkrop)

- Nu med løftede tæer
- Nu med løftede hæle
- Kombination tå-hæl

b. Stående bounce

Fokuser på, at skamben og brystben skal bevæge sig skiftevis mod og fra hinanden.

c. Gakkede gangarter

Eleverne skal finde deres egen 'gakkede gangart' – men den skal være loose☺ og have attitude evt. med håndtegn.

- Gå 8 skridt frem og 8 skridt tilbage i gangarten
- Som ovenfor – men kryds benene på vej frem og siddende på vej hjem

d. Stående i bredstående med armene samlet foran kroppen

- Fokus på skulderbevægelse fra side til side
- Kan ændres til: Højre – venstre – 2 til højre / venstre – højre – 2 til venstre
- Kan ændres til: Pres brystet frem – til højre – bagud – til venstre → tempo lig cirkel

e. Stående med bløde knæ

- Fokus på hoftebevægelse fra side til side (rumpen ud)
- Kan ændres til: Højre – venstre – 2 til højre / venstre – højre – 2 til venstre
- Kan ændres til: Pres hoften frem – til højre – bagud – til venstre → tempo lig cirkel

f. Afprøvning af trin fra koreografi

- Udvælg nogle øvelser fra den koreografi, I skal lave bagefter, som kan laves efter "følg mig" princippet.
 - Først i halvt tempo
 - Derefter i almindeligt tempo

KOREOGRAFIER TIL STREET DANCE

KOREOGRAFI 0.-2. KLASSE

Gå 4 trin mod midten + 4 stående bounce med attitude	8 taktslag
Gå 4 trin tilbage + 4 stående bounce med attitude	8 taktslag
Slide 4 gange (højre-venstre-højre-venstre)	8 taktslag
Gå 4 skridt rundt og stå som "DJ"	8 taktslag

KOREOGRAFI 3.-6. KLASSE

Blok 1	
Slide til højre-venstre-højre-venstre (4 stk.) med klap/knips	8 taktslag
Gå 4 skridt frem + tramp i bred højre-venstre-højre-vend 90° mod venstre	8 taktslag
Tap højre ben frem/hæl i, tilbage/tå i, frem/hæl i og vend 180° mod venstre	4 taktslag
Tap som ovenfor - men vend til front til sidst (mod venstre)	4 taktslag
Lillefingrene bankes mod hinanden 2 gange - hænderne spredes og sendes forbi hinanden i "viften" (1&2). Hænderne placeres herefter på knæene, nede i knæ (3).	
Hop til stående (på 4)	4 taktslag
Slide skråt bagud/diagonalt højre venstre (2 stk.)	4 taktslag

Blok 2	
Gå 8 skridt rundt og find en makker - stil jer bag hinanden	8 taktslag
Bagerste mand fører sine hænder ned over forreste mand i "bruseforhæng" (4)	4 taktslag
Forreste mand træder ud af "bruseforhæng" med hhv. højre (5) – venstre (6).	
Lægger armene over kors og kigger på bagerste mand, som har rejst sig (7) -	
Bagerste mand lægger armene over kors og kigger ud på forreste man (8)	4 taktslag
Alle går 4 skridt rundt og stiller sig over for en ny makker, som de laver 4 "stikdåse" (højre hånd oppe, venstre hånd nede) med	8 taktslag
Efterfølges af 4 "highfives" + 4 skridt rundt til egen plads	8 taktslag

Blok 3	
Gå 4 skridt frem - på (5) sættes højre ben ud bredt, på (6) klap over hovedet.	
Efterfølges af hoftevrik til hhv. højre-venstre (7-8).	
<i>Drengene kan eventuelt lægge arme over kors og lave håndtegn uden hoftevrik</i>	8 taktslag
Drej rundt ud til højre (4) og hjem igen (4)	8 taktslag
4 hurtige hæle på stedet højre-venstre-højre-venstre - højre hæl i gulv (5), efterfulgt af højre knæ til bryst (6) + slide fremefter med siden til (højre mod publikum) (7-8)	8 taktslag
Slide 4 venstre+højre (siden til) og drej tilbage (5-6-7) - løft højre knæ med håndtegn (8)	8 taktslag
<i>Her er det vigtigt, at eleverne holder positionen på (8) som finalen.</i>	

KOREOGRAFI 7.-9. KLASSE

Blok 1

Gå 4 skridt frem - evt. "hestesko" + slide højre-venstre (2 stk.) med klap/knips/pege	8 taktslag
Gå 4 skridt rundt og peg udefter (slut med ryggen til) + træd ud højre (5) + hop og saml hæle og land i bred (&6) + kryds h-ben foran venstre (7) + drej til front (8)	8 taktslag
Lillefingrene bankes mod hinanden 2 gange - hænderne spredes og sendes forbi hinanden i "viften" (1&2). Hænderne placeres herefter på knæene, ned i knæ (3). Hop til stående (4)	4 taktslag
Ned at sidde på rumpen, mens benene skubber en baglæns (5-6) + "køre bil" med armene på rattet, overkroppen laver sidebøjning til hhv. højre-venstre (7-8)	4 taktslag
Rul ud til venstre side, begge arme i gulvet (1-2). Venstre ben frem foran bryst (3), højre ben krydser bag venstre ben (4), og der rulles op (5-8 - god tid evt. kig op på 8)	8 taktslag

Blok 2

Gå 8 skridt rundt og find en makker - stil jer bag hinanden	8 taktslag
Bagerste mand fører sine hænder ned over forreste mand i "bruseforhæng" (4)	4 taktslag
Forreste mand træder ud af "bruseforhæng" med hhv. højre (5) – venstre (6). Lægger armene over kors og kigger på bagerste mand, som har rejst sig (7) - Bagerste mand lægger armene over kors og kigger ud på forreste man (8)	4 taktslag
Alle går 4 skridt rundt og stiller sig over for en ny makker, som de laver 4 "stikdåse" (højre hånd oppe, venstre hånd nede) med	8 taktslag
Efterfølges af 4 "highfives" + 4 skridt rundt til egen plads	8 taktslag

Blok 3

Træd ud i bred på højre ben og "puds skuldre" venstre hånd til højre skulder og modsat (1-2) + dobbelt puds med venstre hånd til højre skulder (3&4)	4 taktslag
Hop med samlede ben til venstre-højre (5-6) + 3 små hurtigere hop til venstre (7&8)	4 taktslag
Træd ud i bred på højre ben (1) + twist højre hæl samtidig med venstre tåspids og retur (&2) + spark venstre ben væk med højre ben (3) + venstre knæ til bryst og i gulv (&4)	4 taktslag
Træd frem, stå og tilbage højre ben (5&6) og med venstre ben (7&8) "isfladen"	4 taktslag
Højre hæl sparkes langs gulv og lander på venstre knæ (1&2) "den tænksomme" (ned i knæ og albue på knæ, hånd under hagen), slide til højre (3-4)	4 taktslag
Dreje 4 skridt ud til venstre	4 taktslag
Gå 4 skridt rundt mellem hinanden + slide højre + venstre (2 stk.). Løft højre knæ med håndtegn på (8)	8 taktslag

Her er det vigtigt at eleverne holder positionen på (8) som finalen.

WOW-DANS – WORLD OF WARCRAFT

Mange elever kender muligvis til computer-programmet World of Warcraft (WOW). I programmet danser nogle af figurerne, når dragerne sover. Disse dansetrin kan læres og få de elever, som normalt ikke danser, ud på dansegulvet.

Deltagere

2-5 elever pr. gruppe.

Musik

Du finder links til musik her: <https://sites.google.com/site/wowhorkandudanse/>

WOW-danse

- Hver gruppe skal vælge en dans, de vil lære fra siden: <https://sites.google.com/site/wowhorkandudanse/>
- Alle i gruppen skal lære dansen, så den passer med musikken.
- Holdene fremviser deres dans for hinanden.

WOW Dansekonkurrence

Efterfølgende kan I afholde en konkurrence, hvor I kårer den bedste WOW-danser eller WOW-dansegruppe. Dette kan enten gøres holdene mod hinanden eller med en udvalgt danser fra hver gruppe.

Hav gerne flere i gang samtidig (som fx: <https://www.youtube.com/watch?v=oA4SSx5My1A>.) Dette kræver, at eleverne har valgt samme sang.

