

# Performance

Undervisningsforløb til 8.-9. klasse



Et undervisningsmateriale til dans og udtryk i  
idrætsundervisningen

## Indhold

<b>Oversigt over undervisningsforløb.....</b>	<b>3</b>
<b>Introduktion til performance-forløbet.....</b>	<b>4</b>
<b>Lektionsbeskrivelse 1 - Hvad er en performance? .....</b>	<b>6</b>
<i>Lektionsplan 1 - Hvad er en performance? .....</i>	<i>8</i>
<b>Lektionsbeskrivelse 2 - Danserammen .....</b>	<b>9</b>
<i>Lektionsplan 2 - Danserammen.....</i>	<i>12</i>
<b>Lektionsbeskrivelse 3 - Musik og udtryk .....</b>	<b>13</b>
<i>Lektionsplan 3 - Musik og udtryk .....</i>	<i>17</i>
<b>Lektionsbeskrivelse 4 - Improvisation og koreografiske virkemidler .....</b>	<b>18</b>
<i>Lektionsplan 4 - Improvisation og koreografiske virkemidler .....</i>	<i>20</i>
<b>Lektionsbeskrivelse 5 - Bevægelsesanalyse og koreografi .....</b>	<b>21</b>
<i>Lektionsplan 5 - Bevægelsesanalyse og koreografi.....</i>	<i>23</i>
<b>Lektionsbeskrivelse 6 - Showtime .....</b>	<b>24</b>
<i>Lektionsplan 6 - Showtime .....</i>	<i>26</i>

## Oversigt over undervisningsforløb

Lekt.	Færdigheds- og vidensmål	Læringsfokus	Overordnet indhold	Elevtekster, arbejdsark og modeller
1		Eleven får viden om begrebet performance og Labans bevægelsesprincipper.	<b>Hvad er en performance?</b> Introduktion til performance, dans, koreografi, Laban og Danse-dugen. Kopiere & genskabe en koreografi.	- <i>Koreografi &amp; Performance</i> - <i>Laban</i>
2		Eleven får kropslige erfaringer med bevægelsesprincipperne.	<b>Danserammen</b> Præcisere en koreografi. Grundelementet Rum Det personlige og generelle rum.	- <i>Danserammen</i> - <i>Rum</i>
3	“Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans”	Eleven kan præcisere en dans ved hjælp af Danserammen.  Eleven har viden om det personlige og generelle rum i dans.	<b>Musik og udtryk</b> Musikkens rytme, takt, tempo og form ved hjælp af Danserammen. Bodystorme og eksperimenterer med forskellige udtryk til musik.	- <i>Danserammen</i> - <i>Bevægelsesanalyse</i>
4		Eleven har forståelse for musikkens puls, takt og tempo.	<b>Improvisation og koreografiske virkemidler</b> Bodystorme og eksperimenterer. Danserammen som koreografisk virkemiddel. Bevægelsesanalyse.	- <i>Koreografi-trappen</i> - <i>Danserammen</i> - <i>Bevægelsesanalyse</i> - <i>Dans din fødselsdag</i> - <i>Koreografiske virkemidler</i>
5		Eleven kan igennem leg, eksperimentering og improvisation skabe forskellige udtryk til musik.	<b>Bevægelsesanalyse og koreografi</b> Bevægelsesanalyse og feedback. Udvikle, sammensætte og variere bevægelsessekvenser til en koreografi.	- <i>Koreografi-trappen</i> - <i>Bevægelsesanalyse</i> - <i>Gruppeformationer</i> - <i>Koreografiske virkemidler</i>
6	“Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier”	Eleven kan samarbejde i udviklingen og sammensætningen af en koreografi.  Eleven har viden om bevægelsesanalysen som koreografisk virkemiddel.	<b>Showtime</b> Fremvise performances for hinanden i det valgte rum. Bevægelsesanalyse og feedback på performances.	- <i>Bevægelsesanalyse</i> - <i>Feedback</i>
		Eleven kan sammensætte bevægelsessekvenser til en koreografi.  Eleven kan beskrive og analysere bevægelsessekvenser.		
		Eleven kan sammensætte og fremvise en koreografi, der sætter krop, rum, dynamik, form og relationer i spil.  Eleven kan analysere samt give feedback på en performance.		

## Introduktion til performance-forløbet

### Forløbsbeskrivelsens opbygning

Dette undervisningsmateriale består af to overordnede dele. Første del er en generel introduktion til hele forløbet, hvor du kan læse, hvad forløbet handler om. Den næste del består af lektionsbeskrivelser og lektionsplaner. Lektionsbeskrivelsen er meget detaljeret, mens lektionsplanen er en oversigt, der kan bruges som den "huskeseddel", du tager med i hallen. Der findes en række arbejdsark og elevtekster, der også henvises til i lektionsbeskrivelserne. Disse kan downloades og printes separat til eleverne.

### Varighed og klassetrin

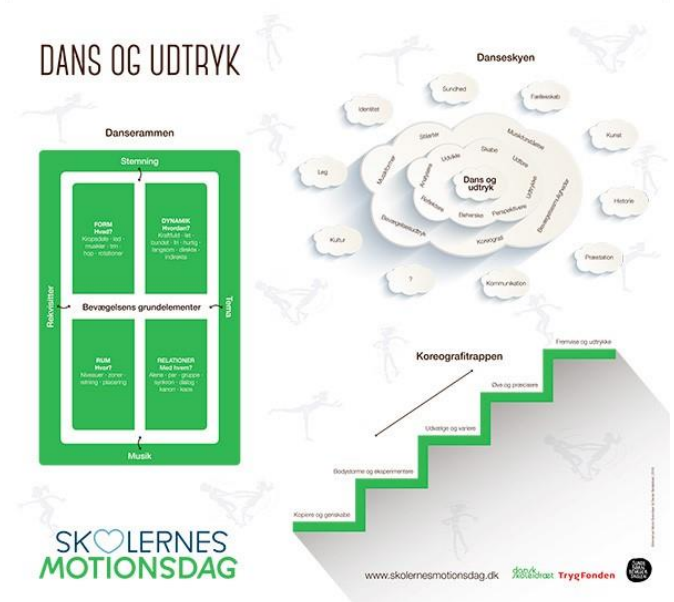
6 lektioner á 70 min. til 8.-9. klasse.

### Beskrivelse af forløbet

I dette forløb skal eleverne lære at arbejde med Rudolf Labans bevægelsesprincipper og anvende disse til udviklingen af en koreografi. Eleverne introduceres til begrebet *performance*, hvor de skal arbejde med musik, puls, takt og tempo samt lære at udtrykke sig til musikken ved hjælp af improvisation og eksperimentering. Eleverne skal gennem forløbet øve, skabe og udvikle bevægelsessekvenser med afsæt i *Danserammens* grundelementer *Rum, Dynamik, Form og Relationer*. Eleverne skal blandt andet udforske rummet, og hvordan dette kan bruges i deres færdige performance. I forløbets sidste del udvikler eleverne i grupper en koreografi, der fremvises som en performance. Denne skal eleverne analysere og give feedback på med afsæt i *Danserammen*.

### Danse-dugen

Forløbet er udarbejdet med udgangspunkt i, at *Danse-dugen* løbende inddrages. Dugen kan med dens tre modeller, *Koreografitrappen*, *Danserammen* og *Danseskyen*, bruges til at udvikle bevægelser, udtryk og koreografier. Sammen med *Danse-dugen* følger også laminerede ark af de enkelte modeller, som kan bruges til gruppearbejde. Hvis det ikke er muligt at anskaffe en *Danse-dug*, kan modellerne findes på Dansk Skoleidræts hjemmeside under "Idrætsfaget/dans og udtryk".



**Dans og udtryk – Performance (8.- 9. Klasse)**

**Formål med forløbet**

- Eleverne lærer at analysere dansebevægelser og koreografier.
- Eleverne lærer at anvende rum, musik og udtryk i udviklingen af en performance.
- Eleverne lærer at sammensætte bevægelsessekvenser til en koreografi og en performance.
- Eleverne opnår viden om koreografiske virkemidler og begrebet performance.

**Lærerens forberedelse**

Lav performancegrupper med ca. fire elever i hver gruppe. Overvej, hvordan eleverne fordeles (køn & danseerfaring) med henblik på at skabe heterogene grupper.

Lær koreografien fra video 1: *“Performanceforløb 8.-9. klasse”*.

Udform en tidsplan over performancerækkefølgen og lav oversigt over hvilke performancegrupper, som skal give feedback til hinanden i lektion 6.

Forbered musiknumre - musikforslag kan ses i de enkelte lektionbeskrivelser.

Print arbejdsark til eleverne til lektionerne.

**Elevforudsætninger**

Dette forløb er udviklet med afsæt i, at eleverne kan tælle takter og har arbejdet med musikforståelse tidligere. Eleverne har desuden kendskab til at sammensætte og skabe bevægelsessekvenser til musik samt har kendskab til Labans bevægelsesprincipper.

**Oversigt over lektioner**

Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6
Hvad er en performance?	Danserammen	Musik og udtryk	Improvisation og koreografiske virkemidler	Bevægelsesanalyse og koreografi	Showtime

## Lektionsbeskrivelse 1 - Hvad er en performance?

### Læringsfokus

Eleven får viden om begrebet *performance* og bevægelsesprincipper.  
Eleven får kropslige erfaringer med bevægelsesprincipperne.

### Rekvisitter

*Danse-dugen*

Evt. computer eller projektor til at se videoer af performance.

### Elevtekst

*Koreografi & Performance*

*Laban*

### Arbejdsark

Ingen arbejdsark

### Indhold

#### 1) *Fælles introduktion (15 min.)*

Eleverne sidder i rundkreds og introduceres til forløbet og lektionen. Eleverne ser performancevideoer på YouTube. Find links til videoer i elevteksten *Koreografi & Performance*.

Eleverne inddes herfter i grupper á 2-3 personer og får uddelt elevteksterne *Laban* og *Koreografi & Performance*. De skal nu læse teksterne individuelt og herefter diskutere teksterne i deres grupper.

#### 2) *Opsamling & Danse-dugen (10 min.)*

Der opsamles på elevteksterne om *Laban* og *Koreografi & Performance*.

Forslag til spørgsmål:

- Hvad har I læst?
- Hvem er Laban?
- Hvad er performance?
- Hvad er en koreografi?

Med afsæt i *Danse-dugen* diskuterer eleverne de to teksters sammenhæng med *Danse-dugen* (særligt *Danserammen*). Herefter introduceres eleverne til *Koreografitrappen* og *Danserammen*, som de primært skal arbejde med i starten af dette forløb. Forklar eleverne, hvor på *Koreografitrappen* de begynder i denne lektion (*Kopiere & genskabe*). *Danserammen* gennemgås i dybden i lektion 2, hvorfor den ingen uddybning kræver i denne lektion.

**Dans og udtryk – Performance (8.- 9. Klasse)**

**3) Lær en koreografi (20 min.)**

Eleverne instrueres i koreografien, som læreren på forhånd har indøvet ("*Video 1 – Performanceforløb 8.-9. klasse*"). Koreografien kan deles op alt efter, hvor hurtigt eleverne lærer dansen. Dansen skal bruges i lektion 2, og eleverne kan også bruge den senere i forløbet, når de skal udvikle deres egen koreografi. Hvis eleverne er hurtige til at lære koreografien, kan de prøve at lave dansen med forskellige stemninger og udtryk. Eksempler på udtryk/følelser: At have vundet en million, at være forelsket, doven, klodset, vred eller at spille en rolle; en fodboldsspiller, en robot, en boxer, en ballerina, en gangsta, en kriminel osv. Det kan hjælpe eleverne, hvis der gives et eller flere eksempler på nogle af udtrykkene fra læreren.

**Variationsmuligheder**

- Lad eleverne selv lære koreografien ud fra instruktionsvideoen.
- Del eleverne op i mindre grupper (3-4 personer) og lad dem øve koreografien i grupperne.
- Find på din egen sekvens.
- Få eleverne til at lave dansen med forskellige bevægelsesprincipper fra Danserammen (kraftfuld - let - hurtig - langsom osv.).

**4) Danse sportsgrene (20 min.)**

*Musikforslag: "West Coast Instrumental Beats" - Spilleliste fra spotify.*

Organisering: parvis

Hvert par vælger to sportsgrene. De beslutter først, hvordan de vil udtrykke (vise) den ene sportsgren med bevægelser og herefter, hvordan de vil udtrykke den anden sportsgren med bevægelser.

Efterfølgende sætter eleverne de to bevægelser med sportsgrenene sammen til en dans. De skal nu øve dansen, indtil de begge har lært den. Herefter finder parrene sammen med et andet par i en gruppe, der nu skal lære hinandens danse og sammensætte disse til en fælles dans. Når de to par har sat deres dans sammen til én helhed, finder de en anden gruppe, og begge grupperne fremviser deres dans for hinanden.

**Variationsmulighed**

Dansen kan også tage afsæt i hverdagsbevægelser, f.eks. børste tænder, stå ud af sengen, tage tøj på, spise morgenmad, jobfunktioner osv.

**5) Afrunding (5 min.)**

Forslag til spørgsmål:

- Hvad tager du med fra i dag? (alle i rundkredsen siger et ord på skift).
- Var der noget, som var svært?
- Lavede I nogle bevægelser, som I ikke har lavet før? Forklar bevægelserne eller oplevelserne.

Lektionsplan 1 - Hvad er en performance?

Tid	Indhold	Fokus
0-15	<p><b>Fælles introduktion til forløbet</b></p> <p>Eleverne ser performancevideoer på YouTube (Se arbejdsark).</p> <p>Eleverne læser elevteksterne om <i>Laban</i> og <i>Koreografi &amp; Performance</i> individuelt og snakker om teksterne i grupperne</p>	At få viden om performancekultur.
15-30	<p><b>Fælles opsamling &amp; Danse-dugen</b></p> <p>Klassedialog: Hvad har I læst? Hvem er Laban? Hvad er performance? Hvad er en koreografi?</p>	At lære faglige begreber og teoretisk viden om <i>Danse-dugen</i> , <i>Laban</i> og koreografi.
30-45	<p><b>Lær en koreografi</b></p> <p>Eleverne følger dig og lærer bevægelserne fra dansen fra "Video 1 – Performanceforløb 8.-9. klasse".</p>	At afprøve en koreografi og kopiere kendte bevægelser.
45-65	<p><b>Danse sportsgrene</b></p> <p><i>Musik: "West Coast Instrumental Beats" - spilleliste fra spotify.</i></p> <p>Eleverne vælger i par to sportsgrene, som de sætter sammen til en dans. De finder sammen med et andet par og sammensætter det til endnu en fælles dans. Til sidst vises dansen for en anden gruppe.</p>	At sammensætte og vise kendte bevægelser.
65-70	<p><b>Afrunding</b></p> <p>Klassedialog:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad tager du med fra i dag? (Alle i cirklen siger et ord på skift).</li> <li>• Var der noget som var svært/grænseoverskridende?</li> <li>• Lavede I nogle bevægelser, som I ikke har lavet før? Forklar bevægelserne eller oplevelserne.</li> </ul>	At eleverne reflekterer over det, de har lært, så de bedre forstår det.



## Lektionsbeskrivelse 2 - Danserammen

### Læringsmål

Eleven kan præcisere en dans ved hjælp af *Danserammen*.  
Eleven har viden om det personlige og generelle rum i dans.

### Rekvisitter

*Danse-dugen*  
*Danserammen* (laminerede ark)

### Elevtekst

*Rum*

### Arbejdsark

Ingen arbejdsark

### Indhold

#### 1) Fælles introduktion & Danserammen (10 min.)

Organisering: Eleverne samles om *Danse-dugen*  
Snak kort med eleverne om, hvad de kan huske fra lektion 1. Herefter præsenteres *Danserammens* 4 grundelementer *form, dynamik, rum og relationer* kort, så eleverne er klædt på til at arbejde med dem i lektionen.

#### 2) Dans og præcision (20 min.)

Eleverne fordeler sig på gulvet og gør sig klar til at danse den samme koreografi som i lektion 1 ("*Video 1 – Performance 8.-9. klasse*"). Koreografien og bevægelserne vises for eleverne, som danser med og får genopfrisket dansen.  
Herefter placerer eleverne sig på en linje ud fra deres vurdering af, hvor let de havde ved at lære trinene. Linjen er udtryk for en skala, der går fra, at det var "nemt og overskueligt at lære trinene fra dansen" i den ene ende til, at det var "svært, og jeg har brug for mere hjælp" i den anden ende, mens midten giver udtryk for, at det var "okay at lære trinene fra dansen".

Nu deles rækken på midten ud fra elevernes placering, så der er lige mange elever på hver side af midten. Rækken "knækkes" og samles, så eleverne i de yderste ender står over for hinanden, mens de to elever, der stod tættest på midten, står over for hinanden, osv. På den måde sammensættes eleverne i par med blandede niveauer til det videre arbejde med dansen.

I par skal eleverne øve sig på koreografien og hjælpe hinanden med at huske dansen og gøre den så præcis som muligt. Dette skal hjælpe eleverne senere, når de selv skal udvikle og øve deres koreografi.

### 3) Rummet (15 min.)

Danserammen tages frem igen, og eleverne skal nu fordybe sig i elementet, Rum (Hvor?). Eleverne snakker sammen i par om den dans, de lige har danset sammen.

Forslag til spørgsmål:

- Hvor i rummet bevæger I jer?
  - Hvilken betydning har det for jeres dans?
- Hvilke niveauer (højt, mellem, lavt) indgår i jeres bevægelser?
  - Hvilken betydning har det for dansen?
- Hvilken retning vender de forskellige bevægelser?

Tag elevteksten *Rum* frem og snak om, hvad brugen af forskellige rum kan gøre i en performance, samt hvilke rum der kan bruges i en performance. Eksempler: omklædningsrum, gang, hal/gymnastiksal, klasselokale, udenfor m.m.

Herefter fortælles der, at der findes to forskellige rum, man kan bevæge sig i:

*Det personlige rum* (hvis du står stille, er det alt det luft, du kan røre uden at flytte dig - forestil dig en sæbeboble omkring dig).

*Det generelle rum* (det fysiske rum, du er i, fx en gymnastiksal).

### 4) Sæbebobbel spejling (Det personlige rum) (10 min.)

To elever står over for hinanden og skal forestille sig, at de står i hver deres sæbebobbel.

Den ene bevæger sig, mens den anden spejler bevægelserne. Udvælg nogle

fokuspunkter, som eleverne skal arbejde med, hvor der tager udgangspunkt i

*Danserammen*, f.eks. *niveauer* (høj, mellem, lav). Derefter bytter eleverne, og der vælges

et nyt fokuspunkt, f.eks. *zoner* (nærzonen, mellemzonen, fjernzonen). Der kan vælges

*niveau* generelt som fokuspunkt – dvs. alle 3 niveauer - eller ét af de 3 niveauer, og det

samme kan gøres med *zoner*. Når eleverne har bevæget sig inden for ét eller flere

fokuspunkter, bytter eleverne igen, og nu skal de både tænke over *niveauer* og *zoner*.

Det er vigtigt at pointere, at der ikke er noget, der er forkert i denne øvelse. Eleverne skal

bevæge sig frit og få en fornemmelse af, hvordan man kan bevæge sig i de zoner og

niveauer, der findes i dans.

Du kan bruge nedenstående model til at variere bevægelserne på 9 forskellige måder med afsæt i, at eleverne både skal forholde sig til zoner og niveauer.

Zoner Niveauer	Nærzonen	Mellemzonen	Fjernzonen
Høj	Bevægelsen skal foregå i nærzonen og i det høje niveau		
Mellem		Bevægelsen skal foregå i mellemzonen og i mellem niveau	
Lav			Bevægelsen skal foregå i fjernzonen og i det lave niveau

### 5) Det generelle rum (10 min.)

Samme øvelse som før (sæbebobbel spejling) gentages nu i samme par, men hvor afstanden imellem eleverne varieres. Først skal eleverne være 6 meter fra hinanden, hvor den ene bevæger sig, og den anden spejler. Herefter udvælges igen et fokuspunkt, som kan være samme som før (*niveau* og/eller *zoner*), eller det kan være fra andre af *Danserammens* grundelementer, som eksempelvis hurtig/langsom.

Herefter skal eleverne være 4 meter fra hinanden, og nu bytter eleverne roller (den som før spejlede den anden, skal nu finde på bevægelser, som den anden spejler), og der vælges endnu et nyt eller kendt fokuspunkt. Det samme gør eleverne med 1,5 m og 50 cm.

### Variationsmuligheder

- Tættere afstand (4 m, 2 m, 1 m, 30 cm).
- Have fokus på to ting ad gangen, f.eks. kraftfuld og hurtigt, lavt niveau og langsomt.
- Skift makker mellem de to øvelser.
- Have øjenkontakt hele tiden.

### 6) Afrunding (5 min.)

Fælles opsamling i rundkreds.

Forslag til spørgsmål:

- Hvilke rum har I oplevet i dag i de forskellige øvelser?
- Hvilket rum var det rareste at være i?

Lektionsplan 2 - Danserammen

Tid	Indhold	Fokus
0-10	<b>Fælles introduktion &amp; Danserammen</b> Arbejdsark: <i>Danserammen</i> Gennemgang af de 4 elementer i <i>Danserammen</i> .	At få viden om <i>Danserammen</i> .
10-30	<b>Dans og præcision</b> Eleverne skal danse den samme koreografi som i lektion 1. Øv dansen fælles og herefter øver og præciserer eleverne koreografien i par.	At eleverne kan øve og præcisere en koreografi.
30-40	<b>Rummet</b> Elevtekst: <i>Rum</i> Rekvisit: <i>Danserammen</i> Eleverne snakker i par om den dans, de lige har danset sammen. Forslag til spørgsmål: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvor i rummet bevæger I jer?</li> <li>• Er det i højt, mellem eller lavt niveau?</li> <li>• Hvilken retning vender de forskellige bevægelser?</li> </ul> Elevteksten: <i>Rum</i> tages frem og gennemgås.	At få viden om forskellige rum i dans og hvordan rummet bruges i en koreografi.
40-50	<b>Sæbebobbelspejling (Det personlige rum)</b> I par, hvor en elev bevæger sig og den anden spejler bevægelserne. Fokuspunkter: f.eks. niveauer (høj, mellem, lav), sfære/zoner (nærzonen, mellemzonen, fjernzonen).	At afprøve og få kendskab til det personlige rum i praksis.
50-60	<b>Det generelle rum</b> Eleverne er 6, 4, 1,5 og 0,5 meter fra hinanden. Den ene bevæger sig og den anden spejler. Fokuspunkt: evt. niveau og sfære, kraftfuld/let, hurtig/langsom.	At afprøve og få kendskab til det generelle rum i praksis.
60-70	<b>Afrunding</b> Forslag til spørgsmål: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilke rum har I oplevet i dag i de forskellige øvelser?</li> <li>• Hvilket rum var det rareste at være i?</li> </ul>	At reflektere over forskellen på det generelle rum og personlige rum.

## Lektionsbeskrivelse 3 - Musik og udtryk

### Læringsmål

Eleven har forståelse for musikkens puls, takt og tempo.

Eleven kan igennem leg, eksperimentering og improvisation skabe forskellige udtryk til musik.

### Rekvisitter

Danse-dugen

Danserammen (laminerede ark)

### Elevtækst

Ingen elevtækst

### Arbejdsark

Bevægelsesanalyse

### Indhold

#### 1) Fælles introduktion (15 min.)

Danserammen genopfriskes ved, at eleverne parvis reflekterer over og opsummerer, hvad de lærte i sidste lektion. Der introduceres herefter til musikfaglige begreber, *takt*, *tempo* og *puls* kort, hvor eleverne byder ind med det, de ved om begreberne. Snak herefter med eleverne om, at musik kan have stor betydning for udtryk, da det kan sætte tanker og følelser i gang samt skabe stemninger.

Eleverne bliver inddelt i deres performancegrupper.

Musikfaglige begreber:

*Puls* Al musik har en underliggende puls. Når man klapper, løber, danser eller vipper i takt til et musikstykke, er det taktslagene (som også kaldes pulsslagene), man følger.

*Takt* En takt består af en lille, afgrænset gruppe af taktslag (pulsslag). Musikstykker kan have forskellige antal taktslag pr. takt. De fleste sange (fx. popsange) er inddelt i 4/4 takter, hvor man tæller 1,2,3,4 - 1,2,3,4 osv. En anden rytme kunne være 3/4, som man bruger i vals. Her er der kun 3 slag pr. takt. I dansen tæller man ofte til 8, hvilket er to takter efter hinanden.

*Tempo* Tempoet i et musikstykke angives som antallet af taktslag pr. minut (eller pulsslag pr. minut, som på engelsk er kendt som beats per minut/ bpm). Jo flere taktslag, der forekommer pr. minut, jo hurtigere er tempoet.

Inspiration hentet fra <https://www.musiklopedia.dk/puls-og-tempo> & <https://da.wikipedia.org/wiki/Rytme>

## 2) Bevæge sig i takt til musik (15 min.)

Musikforslag:

*Gang (ca. 100 BPM):*

*Medina "Det smukkeste"*

*Ed Sheeran "Shape of You"*

*Løb (ca. 146 BPM):*

*Kanye West "Amazing"*

*Bruno Mars "Locked Out Of Heaven"*

Eleverne er fordelt i rummet. Musikken sættes i gang, og eleverne går rundt i takt til musikken. Eleverne skal lytte efter pulsen i sangen og bruge hele rummet. De må gerne gå diagonalt og modsat af hinanden, og der kan med fordel bruges et stort lokale.

Tæl taktslagene højt fra 1-8 – få evt. eleverne til at tælle med.

Efter lidt tid skal eleverne klappe på taktslag "4", hvor en takt á fire taktslag slutter. Når de har prøvet det nogle gange, og der er tegn på, at de kan det, så klapper eleverne på taktslag "8". Eleverne kan også prøve at klappe to gange efter hinanden på "og 8". Lad eleverne gentage det nogle gange. Herefter kan eleverne prøve at klappe på begge taktslag, både på "4" og på "og 8". (dvs. 1-2-3-klap-5-6-7-klap-klap).

Herefter afspilles en ny sang med et hurtigere tempo, hvor sangen passer til løbetempo. Eleverne skal nu løbe i takt til musikken. Efter lidt tid skal eleverne prøve at skifte retning i rummet på taktslag 1 (ud af 8). Lad eleverne prøve indtil der er tegn på, at de kan det.

I aktivitetens sidste del skal eleverne finde sammen med en makker. De skal nu løbe rundt i rummet og nå tilbage og give en high five med begge hænder til deres makker på taktslag 16. Vær opmærksom på, at eleverne bruger hele lokalet og ikke kun løber i samme retning i en cirkel. Når de gør det, skal de give hinanden high five på taktslag 8.

### Variationsmuligheder

- Alle øvelser kan gentages flere gange.
- Der kan sættes flere bevægelser ind på andre taktslag (f.eks. at eleverne skal fryse kort på taktslag 4, skifte retning på taktslag 8, osv.).

## 3) Udtryk over gulv (20 min.)

Musikforslag:

*Ed Sheeran "Perfect"*

*Starwars Temasang*

*Beastie boys "Intergalactic"*

Eleverne stiller sig i 3-4 rækker med lige mange elever i hver række. Musikken sættes i gang, og én elev fra hver række skal samtidig bevæge sig hen over gulvet fra et startpunkt til et slutpunkt (eksempelvis 3-6 meter). Hvis eleverne ikke føler sig trygge ved at bevæge sig én ad gangen, kan alle eleverne stille sig på en række i den ene ende af lokalet og bevæge sig på samme tid.

**Dans og udtryk – Performance (8.- 9. Klasse)**

Eleverne skal bevæge sig og improvisere hen over gulvet med forskellige niveauer og udtryk. I første runde skal de improvisere i forskellige niveauer med afsæt i det kendskab, de fik til niveauer i lektion 2. I anden runde skal de improvisere med udtryk, og i runde 3 improviseres der frit sammen med en makker. Øvelserne i hver runde står beskrevet her nedenfor.

Eleverne bevæger sig hen over gulvet, hvor de improviserer bevægelser inden for opgavens rammer. Når én elev har bevæget sig hen over gulvet, stiller han/hun sig bag den samme række og venter på, det bliver næste omgang. Du fortæller eleverne undervejs, hvilke niveauer og udtryk de skal bevæge sig i/med.

Ved hver bevægelse over gulv kan du give eleverne nogle eksempler på, hvordan de kan bevæge sig i det lave niveau. Det kunne f.eks. være ved at kravle eller bevæge sig på maven over gulvet. En anden mulighed er, at eleverne bliver spurgt til muligheder, så de selv kommer med nogle ideer.

*Første runde: Niveauer*

Eleverne skal i denne runde først bevæge sig i det lave niveau. Herefter skal de bevæge sig i det mellemste niveau og til sidst skal eleverne bevæge sig i det høje niveau (stå på tær og evt. strække armene så højt som muligt). Hver omgang kan gentages flere gange (f.eks. 2-3 gange), inden der skiftes til et nyt niveau.

*Anden runde: Udtryk*

Der sættes en ny sang på, og eleverne skal nu bevæge sig over gulvet i en ny runde, hvor de skal udtrykke sig på forskellige måder.

Musikken kan skiftes undervejs. Du kan bruge følgende eksempler på udtryk:

Bevæg dig over gulvet som en gangster, tyv, dronning, ballerina, kriminel, Michael Jackson, elefant, eller en der er klodset, doven, forelsket, meget vred, nysgerrig, har vundet en million, har det meget sjovt/griner, osv.

*Sidste runde: Frit i par*

Eleverne går sammen i par og skal nu selv vælge, hvilke bevægelser og/eller udtryk fra de tidligere runder, de vil lave sammen. De må sætte det hele sammen og variere mellem bevægelserne hen over gulvet.

Denne afsluttende runde kan også gentages 2-3 gange.

Musikken kan skifte undervejs, så eleverne kan udtrykke og bevæge sig til forskellige musikgenrer og stemninger.

**Variationsmuligheder**

- Eleverne kan arbejde med andre af Labans principper i de forskellige runder (Danserammen)
- Eleverne kan arbejde og bevæge sig efter de følelser og stemninger, de hører i musikken.

**Dans og udtryk – Performance (8.- 9. Klasse)**

- Det vurderes, hvor mange runder der skal være, samt hvor mange gange hver omgang over gulvet gentages.
- Eleverne kan lave alle bevægelserne over gulv i par, hvis det er svært enkeltvis.

**4) Gæt et udtryk (15 min.)**

Del 1 (5 min.):

Eleverne samles og får forevist en simpel bevægelse og et udtryk (f.eks. at højre arm løftes hurtigt op med et vredt udtryk). Eleverne skal nu analysere bevægelsen ud fra *Danserammens* 4 elementer:

*Form:* Hvad er kroppens form? Hvad bevæger sig (hvilken kropsdel)?

*Dynamik:* Er det hurtigt/langsomt? Kraftfuld/blødt?

*Rum:* Hvor i rummet foregår bevægelsen? Retning, zoner, niveauer?

*Relationer:* Sker bevægelsen sammen med nogen?

Eleverne skal også gætte udtrykket.

Del 2 (10 min.):

Eleverne går sammen i deres grupper og laver samme øvelse. En elev fra hver gruppe starter med at finde på en helt tilfældig bevægelse og et udtryk, som de andre i gruppen skal analysere mundtligt ud fra arbejdsarket *Bevægelsesanalyse*. Eleverne kan bruge arbejdsarket og tale ud fra dette samt skrive bevægelserne ned på arbejdsarket. Eleverne må gerne låne en eller flere personer fra deres gruppe, hvis de vil vise en bevægelse sammen med andre. Alle elever i gruppen skal så vidt muligt prøve at vælge og vise en bevægelse.

**Variationsmulighed**

Eleverne kan også se en tilfældig video af dansere på YouTube og analysere deres bevægelser ud fra *Danserammen* og arbejdsarket *Bevægelsesanalyse*.

**5) Afrunding (5 min.)**

Eleverne samles i en rundkreds, og der samles op på lektionen.

Forslag til spørgsmål:

- Hvad har I lært i dag?
- Hvad var svært?



## Lektionsplan 3 - Musik og udtryk

Tid	Indhold	Fokus
0-15	<b>Fælles introduktion</b> <i>Danserammen</i> genopfriskes og eleverne snakker sammen i par. Der introduceres til musik, hvor <i>takt, tempo og puls</i> gennemgås. Eleverne bliver inddelt i deres performancegrupper	At få viden om musikbegreberne og blive inddelt i performancegrupper.
15-30	<b>Bevæge sig i takt til musik</b> Eleverne går og løber i takt til musikken og klapper på taktslag, 4 og 8 osv.	At forstå takt, puls og tempo i praksis
30-50	<b>Udtryk over gulv</b> Eleverne bevæger sig en ad gangen fra hver række hen over gulv. 3 runder: Bevæg jer i niveauer, udtryk og en fri runde i par.	At kunne bevæge sig og improvisere med forskellige niveauer og udtryk.
50-65	<b>Gæt et udtryk</b> Arbejdsark: <i>Bevægelsesanalyse</i> Rekvisitter: <i>Danse-dugen</i> og <i>Danserammen</i> Vis eleverne et udtryk og en bevægelse, som de skal beskrive ud fra <i>Danserammen</i> . Eleverne skal herefter selv lave og gætte en bevægelse og beskrive bevægelsesanalysen.	At kunne beskrive et udtryk og analysere en bevægelse mundtligt.
65-70	<b>Afrunding</b> Eleverne samles i en rundkreds. Forslag til spørgsmål: <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvad har I lært i dag?</li><li>• Hvad var svært?</li></ul>	At reflektere over, hvad de har lært i denne lektion.

## Lektionsbeskrivelse 4 - Improvisation og koreografiske virkemidler

### Læringsmål

Eleven har viden om bevægelsesanalysen som koreografisk virkemiddel.

Eleven kan samarbejde i udviklingen og sammensætningen af en koreografi.

### Rekvisitter

*Danse-dugen*

*Danserammen* (laminerede ark)

*Koreografitrappen* (laminerede ark)

Mobiltelefoner, Ipads eller andet til at filme med

### Elevtekst

Ingen elevtekst

### Arbejdsark

*Dans din fødselsdag*

*Koreografiske virkemidler*

### Indhold

#### 1) Fælles introduktion og *Danse-dugen* (10 min.)

Organisering: Eleverne samles omkring *Danse-dugen*.

I denne lektion er fokus på *Koreografitrappen*. Snak med eleverne om, at undervisningen har bevæget sig på det nederste trin *Kopiere & genskabe* i starten af forløbet, og i sidste lektion bevægede de sig op på trinnet *Bodystorme & eksperimenter*. I denne lektion er der igen fokus på improvisation, så eleverne bevæger sig fortsat på trinnet *Bodystorme og eksperimenter*, hvor de skal improvisere og finde på flere bevægelser til udviklingen af deres koreografi. Derudover skal eleverne også arbejde med at variere dansen (trinnet *Udvælg & variere*).

Forslag til spørgsmål:

- Hvad vil det sige at eksperimenter og improvisere (Bodystorme)?

#### 2) *Gruppedialog* (10 min.)

Eleverne går sammen i deres performancegrupper og diskuterer sammenhængen mellem *Laban* (elevtekst) og *Danserammen*, som de blev introduceret til i første lektion og hvordan de kan bruge dette til udviklingen af en koreografi.

#### 3) *Dans din fødselsdag* (20 min.)

Eleverne arbejder i deres performancegrupper, hvor de deler sig i to par. Hvert par vælger en 1'er og en 2'er. De bruger 1'erenes fødselsdag (f.eks. 080703) og 2'erenes navn (f.eks. Mads). Eleverne bruger arbejdsarket *Dans din fødselsdag* til at hjælpe hinanden med at finde på bevægelser, som passer til hvert tal i fødselsdagen. Derefter gør de det samme

**Dans og udtryk – Performance (8.- 9. Klasse)**

med navnet og sætter de to sekvenser sammen. Herefter finder de sammen med det andet par i deres gruppe og viser hinanden deres sekvenser. Nu lærer de hinandens sekvenser og sætter dem sammen ved at vælge, hvilken sekvens, der er først og en bevægelse, som kan forbinde de to sekvenser. Så finder gruppen sammen med en anden gruppe, og de viser sekvensen for hinanden, mens der filmes. Filmen kan bruges, når de skal udvikle deres performance, så de allerede har noget bevægelsesmateriale og feedback.

**Variationsmuligheder**

- Dans begges navne og fødselsdage.
- Gå fra individuel til par, til grupper, dvs. hver elev selv udvikler en dans med deres navn og fødselsdag. Derefter mødes de med en anden elev og sætter deres danse sammen, og til sidst viser de det for et andet par.
- Når de to par skal sætte deres danse sammen, kan de få mere frihed til at sammensætte bevægelserne på den måde, de ønsker det, så der ikke er krav til rækkefølgen.

**Variation og Danserammen (25 min.)**

Organisering: Eleverne samles omkring *Koreografitrappen*.

Snak med eleverne om, at de nu skal arbejde med trinnet *Udvælgelse og variere*. Herefter uddeles arbejdsarkene *Bevægelsesanalyse* og *Koreografiske virkemidler*, og eleverne kan kort stille spørgsmål til disse, hvis de brug for det.

De to sammensatte grupper fra den tidligere aktivitet skal nu give feedback til hinanden om, hvordan deres dans kan varieres og udvikles. De skal variere dansen og skal her anvende *Danserammen* og arbejdsarket *Koreografiske virkemidler* til at få idéer til at variere dansen. Fortæl eleverne, at de f.eks. kan starte med *Form*: Kan de lave nogle af bevægelserne med andre kropsdele? Eller *Dynamik*: Kan de arbejde med kontrasterne *kraftfuld/let*?

De sekvenser, de har lavet før, er ikke længere bundet af at skulle afspejle fødselsdag og navn. Nu er det en dans, som de kan udvikle med forskellige fokuspunkter. Eleverne går ud i deres performancegrupper og snakker om samt afprøver deres dans med fokus på den feedback, de fik fra den anden gruppe.

Undervejs skal performancengruppen skrive deres dans ind i arbejdsarket *Bevægelsesanalyse*.

**4) Afrunding (5 min.)**

Forslag til spørgsmål:

- Kunne I bruge analysen til noget?
- Var det svært at analysere bevægelserne?
- Føler I, at I har et materiale, I kan arbejde videre på næste gang ift. jeres performance?

## Lektionsplan 4 - Improvisation og koreografiske virkemidler

Tid	Indhold	Fokus
0-10	<p><b>Fælles introduktion og <i>Danse-dugen</i> (10 min.)</b>                      Rekvisit: <i>Koreografitrappen</i>                      Snak med eleverne om de trin, de har arbejdet med på <i>Koreografitrappen</i>, samt hvilke trin de skal arbejde med i denne lektion. Lektionens fokus er improvisation.                      Forslag til spørgsmål: Hvad vil det sige at eksperimentere og improvisere (Bodystorme)?</p>	<p>At få viden om <i>Koreografitrappen</i>.</p>
10-20	<p><b>Gruppedialog (10 min.)</b>                      Arbejdsark: <i>Laban</i>                      Rekvisit: <i>Danserammen</i>.                      Eleverne diskuterer i deres performancegrupper sammenhængen mellem <i>Laban</i> og <i>Danserammen</i> og hvordan de kan bruge dette til udviklingen af en koreografi.</p>	<p>At forstå <i>Danserammen</i> og <i>Laban</i> som koreografiske virkemidler.</p>
20-40	<p><b>Dans din fødselsdag (20 min.)</b>                      Arbejdsark: <i>Dans din fødselsdag</i>                      Eleverne skal i par danse hinandens fødselsdato (i tal) og navn. Eleverne hjælper hinanden med at finde bevægelser, som passer til hvert tal i fødselsdagen. Herefter skal de sætte det sammen med et andet par.</p>	<p>At kunne samarbejde og improvisere i udviklingen af en bevægelsessekvens.</p>
40-65	<p><b>Variation (25 min.)</b>                      Arbejdsark: <i>Bevægelsesanalyse</i> og <i>Koreografiske virkemidler</i>                      Rekvisitter: <i>Danserammen</i> og <i>Koreografitrappen</i>                      To grupper giver feedback til hinanden om, hvordan deres dans kan blive mere spændende. Eleverne snakker om og afprøver i deres performancegrupper koreografien og skriver deres dans ind i bevægelsesanalysen.</p>	<p>At få viden om, hvordan en koreografi kan varieres.</p>
65-70	<p><b>Afrunding (5 min.)</b>                      Forslag til spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad kunne I bruge bevægelsesanalysen til?</li> <li>• Oplever I, at I har et materiale, I kan arbejde videre på næste gang ift. jeres performance?</li> </ul>	<p>At reflektere over, hvordan de kan bruge bevægelsesanalysen til at udvikle en koreografi.</p>

## Lektionsbeskrivelse 5 - Bevægelsesanalyse og koreografi

### Læringsmål

Eleven kan beskrive og analysere bevægelsessekvenser.  
Eleven kan sammensætte bevægelsessekvenser til en koreografi.

### Rekvisitter

*Danse-dugen*  
*Koreografitrappen* (laminerede ark)  
Mobil eller Ipad til at filme

### Elevtækst

Ingen elevtekst

### Arbejdsark

*Koreografiske virkemidler*  
*Bevægelsesanalyse*  
*Gruppeformationer*

### Indhold

#### Fælles introduktion og *Danse-dugen* (15 min.)

Del 1 (5 min.): *Danse-dugen*

Eleverne samles omkring *Koreografitrappen* på *Danse-dugen*. Snak med eleverne om, at eleverne i denne lektion skal arbejde med trinnene *Udvælg og variere* samt *Øve og præcisere*. Oplys eleverne om, at de skal lave en bevægelsesanalyse, når de skal udvikle deres koreografi til en *performance*.

Del 2 (5 min.): *Gruppeformationer*

Der fortælles kort om *gruppeformationer* og arbejdsarket *Gruppeformationer* deles ud til eleverne. Arket kan bruges til udviklingen af deres *performance* (rum).

Fortæl herefter eleverne, at de kan bruge alle de bevægelser og sekvenser, de tidligere i forløbet har set eller afprøvet, når de skal udvikle deres koreografi i denne lektion.

#### Udvikling af *performance* (55 min.)

Del 1 (30 min.): Udvikle *performance*

Eleverne går sammen i deres *performance* grupper. De skal nu vælge et rum, hvor de vil opføre deres *performance* (f.eks. omklædningsrum, udenfor, klasselokale mm.). De skal også vælge et musiknummer, som de vil bruge i deres *performance*.

Herefter skal de i gruppen udvælge og sammensætte bevægelser evt. fra de tidligere lektioner (de kan her bruge deres dans fra lektion 4 og udtrykkene fra lektion 3) til kortere

**Dans og udtryk – Performance (8.- 9. Klasse)**

sekvenser, som sammensættes til en koreografi på ca. 01.00-01.30 min. Der skal være fokus på *krop, rum, dynamik, form* og *relationer*, og de kan lade sig inspirere af arbejdsarket *Koreografiske virkemidler*. Eleverne udvikler og øver deres koreografi, så alle i gruppen kan udføre den.

**Del 2 (15 min.): Arbejde med Gruppeformationer**

Eleverne arbejder med deres koreografi og afprøver den i 2-3 forskellige gruppeformationer, som de kan se på arbejdsarket *Gruppeformationer*. Herefter udvælger de en eller flere gruppeformationer, som de vil anvende i deres performance. Eleverne filmer herefter deres koreografi, så de kan huske den til næste lektion.

**Del 3 (10 min.): Bevægelsesanalyse**

Eleverne skal nu analysere dansen, som de har filmet, ud fra samme bevægelsesanalyse som i lektion 4 ved hjælp af arbejdsarket *Bevægelsesanalyse*. I analysen skal eleverne nedskrive og beskrive bevægelserne ud fra arbejdsarket.

**Afrunding (5 min.)**

Snak med eleverne om, at de kan overveje, hvilket tøj de vil have på til deres performance for at gøre performancen mere virkelig. Det vil give eleverne mulighed for at leve sig ind i rollen som performer.

Herefter samler I op på lektionen.

Forslag til spørgsmål:

- Hvad har de lært i forbindelse med at øve performance?
- Hvor langt er grupperne med deres performance?

## Lektionsplan 5 - Bevægelsesanalyse og koreografi

Tid	Indhold	Fokus
0-10	<b>Fælles introduktion og Danse-dugen (10 min.)</b> Arbejdsark: <i>Gruppeformationer</i> Rekvisit: <i>Koreografitrappen</i> Snak med eleverne om <i>Koreografitrappen</i> , hvor fokus er på trinnene <i>Udvælge og variere</i> samt <i>Øve og præcisere</i> . Snak herefter om <i>Gruppeformationer</i> og gennemgå kort, hvordan man kan arbejde med variation og gruppeformationer i performance. Introducér også til bevægelsesanalysen.	At få viden om <i>Koreografitrappen</i> og <i>Gruppeformationer</i> i dans.
10-65	<b>Udvikling af performance</b> Arbejdsark: <i>Bevægelsesanalyse</i> , <i>Gruppeformationer</i> og <i>Koreografiske virkemidler</i> Del 1: Udvikle performance (30 min.) Eleverne vælger et sted/rum og musik til deres performance. Herefter sammensætter de og øver deres koreografi (performance) på 1.00-1.30 min. Del 2: Arbejde med formationer (15 min.) Eleverne får arbejdsarket <i>Gruppeformationer</i> og arbejder med dette. Del 3: Bevægelsesanalyse (10 min.) Eleverne bruger arbejdsarket <i>Bevægelsesanalyse</i> til at analysere deres koreografi.	At udvikle en koreografi, som eleverne skal performe i næste lektion.
65-70	<b>Afrunding</b> Forslag til spørgsmål: <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvad har de lært i forbindelse med at øve performance?</li><li>• Hvor langt er grupperne med deres performance?</li></ul>	At få styr på deres performance, så de kan vise den i næste lektion.

## Lektionsbeskrivelse 6 - Showtime

### Læringsmål

Eleven kan sammensætte og fremvise en koreografi, der sætter *rum, dynamik, form* og *relationer* i spil.

Eleven kan analysere samt give feedback på en performance.

### Rekvisitter

*Danserammen* (laminerede ark)

### Elevtekst

Ingen elevtekst

### Arbejdsark

*Feedback*

### Indhold

#### 1) Fælles introduktion (10 min.)

Eleverne forberedes på, at de snart skal vise deres performance for hinanden og snakker om, hvad der er på spil. Du kan vælge at fortælle rækkefølgen af grupper, der skal performe. Derefter snakker du med eleverne om, hvordan de skal anvende arbejdsarket *Feedback* i denne lektion. Snak også med eleverne om, hvordan man er et godt publikum.

Forslag til spørgsmål:

- Hvad er et godt publikum?
- Er det okay at filme andre, og hvem må vi vise filmene til?
- Hvordan skaber vi en god stemning?
- Hvordan giver vi feedback?
- Hvornår er det okay at grine?
- Hvordan kan vi hjælpe dem, der synes, det er svært at optræde foran andre?

#### 2) Øve og præcisere performance (20 min.)

Eleverne øver og præciserer deres performance i deres valgte rum.

#### 3) Showtime (30 min.)

Eleverne skal nu fremvise deres performance. Du kan styre rækkefølgen af performances. Inden der fremvises, fortæller du eleverne, hvem deres feedbackgruppe er. En gruppe ad gangen viser deres performance, mens de andre sidder med arbejdsarket *Feedback* og analyserer deres feedbackgruppes performance. Efter hver performance gives der feedback til gruppen.

Hver gruppe har en feedbackgruppe. Det vil sige, at eleverne skal have særligt fokus på en bestemt gruppe. Eleverne må også gerne give feedback på de andre grupper. Du kan vælge at give eleverne i hver feedbackgruppe nogle fokuspunkter, f.eks. *hvad* bevæger



**Dans og udtryk – Performance (8.- 9. Klasse)**

sig? Eller *med hvem?* osv. Husk at I kan filme alle performances, så eleverne selv kan se dem og evt. bruge dem som inspiration til deres eksamen.

**4) Afrunding (10 min.)**

Der opsamles fælles og eleverne fortæller om deres oplevelser fra lektionen.

Forslag til spørgsmål:

- Hvordan var det at vise jeres performance foran andre?
- Hvad har du lært ved at analysere andre grupper i dag?
- Hvordan var det at få feedback på jeres performance?

**Variationsmuligheder**

- Udform et evalueringsskema til eleverne, hvor de kan svare på nogle evalueringsspørgsmål omkring forløbet.
- Fælles mundtlig evaluering.

## Lektionsplan 6 - Showtime

Tid	Indhold	Fokus
0-10	<p><b>Fælles introduktion</b></p> <p>Eleverne starter fælles i en rundkreds.</p> <p>Forslag til spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er I klar til at vise jeres performances?</li> <li>• Hvordan giver man feedback?</li> </ul> <p>Derefter fortæller læreren om, hvordan de skal anvende arbejdsarket <i>Feedback</i>.</p>	<p>At få viden om, hvordan de skal anvende arbejdsarket <i>Feedback</i>.</p>
10-65	<p><b>Øve performance</b></p> <p>Eleverne øver og præciserer deres performance i det valgte rum.</p>	<p>At kunne præcisere performance, så den er klar til at blive fremvist.</p>
	<p><b>Showtime</b></p> <p>Arbejdsark: <i>Feedback</i></p> <p>En gruppe ad gangen viser deres performance, mens de andre analyserer den. Efter hver performance gives der feedback til gruppen.</p> <p>Hver gruppe har en feedback-gruppe. Eleverne skal give særligt feedback på en bestemt gruppe (deres feedbackgruppe). Eleverne skal også give feedback til andre grupper.</p>	<p>At kunne fremvise en koreografi og performance samt at kunne analysere en anden performance ud fra arbejdsarket <i>Feedback</i>.</p>
65-70	<p><b>Afrunding</b></p> <p>Forslag til spørgsmål:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan var det at vise jeres performance foran andre?</li> <li>• Hvad har du lært ved at analysere andre grupper i dag?</li> <li>• Hvordan var det at få feedback på jeres performance?</li> </ul>	<p>At kunne reflektere over, hvordan en performance kan fremvises og analyseres.</p>

© Dansk Skoleidræt 2018

Forløbet er udarbejdet af Nadia Kamph Rasmussen, Benedikte Stigkær Bendtsen, Thea Julie Rasmussen & Torben Hansen, Skolernes Motionsdag.

Tak til Malene Sørensen (Tallerupskolen), Torben Jespersen (Rosengårdsskolen) og Allan Pedersen (Holluf Pile Skole) for faglig sparring, inspiration og kommentarer i forbindelse med udviklingen af materialet.

dansk  
skoleidræt

**TrygFonden**

*Skolernes Motionsdag er en del af programmet Sunde Børn Bevæger Skolen, som er et samarbejde mellem TrygFonden og Dansk Skoleidræt. Det overordnede mål med programmet er, at flere børn og unge bevæger sig mere og grundlægger sunde vaner tidligt i livet.*