

Dansefanger

Dans og udtryk // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Dansefanger er en fangeleg med masser af glæde og samarbejde.

Eleverne finder sammen to og to og holder hinanden i hånden. Der spilles musik med masser af rytme – gerne samba eller anden karnevalsmusik.

Flere par er fangere og får overtrækstrøjer på. De må på intet tidspunkt slippe hinandens hænder.

Alle andre løber rundt to og to med hinanden i hånden. Et par fanges ved at blive rørt på skulderen. Når det sker, danser parret over for hinanden. De må danse lige, som de vil.

Man bliver befriet ved, at et andet par kommer og stiller sig foran det dansende par og hver tager en fanget danser under armen og svinger rundt. De fangede elever er nu befriet og har fået ny partner. De løber videre sammen som et nyt par.

Efter nogle minutter vælges nye fangere.

Generelle tilpasninger:

- Det giver tryghed at være sammen med en god kammerat.
- Hvis en elev har svært ved at bytte partner, kan vedkommende blive i samme makkerpar efter en befrielse.
- Brug et markeringsbånd eller en løbesnor mellem hænderne, hvis det er svært at holde i hånden.

Bevægelsesvanskeligheder:

- En el-stol kan blinke for at vise, at eleven er fanget.

Synsvanskeligheder:

- Eleverne kan gå i stedet for at løbe rundt mellem hinanden.
- Sig navnet på eleven, før vedkommende mærker en berøring (hånd på skulder).

Hørevanskeligheder

- Angiv karakteren af og rytmen i musikken visuelt.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

Rytme-sjippetove

Dans og udtryk // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Eleverne deles op i grupper af fire-seks elever.

Hver gruppe får to sjippetove. To elever sidder på gulvet over for hinanden med et sjippetov i hver hånd, som de bevæger indad og udad til rytmen i musikken. De andre elever skal nu hoppe over sjippetovene, som bevæger sig på gulvet. Øvelsen minder om at hoppe i elastik. Eleverne skiftes til at bevæge sjippetovene.

Kom gerne med forslag til måder at passere sjippetovene på. Det kan være at dyppe en fod i midten, at hoppe ud og ind af midten, at lave en vejrmølle over og så videre. Eleverne skal anvende musikken i bevægelserne.

Grupperne kan eventuelt få til opgave at sammensætte tre-fem bevægelser til en koreografi.

Generelle tilpasninger:

- Læreren inspirerer til bevægelser og sørger for, at eleverne kan se hinandens bevægelser.
- Det giver trykthed at være sammen med en god kammerat.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Ikke alle elever behøver at komme over sjippetovene på samme måde.
- Elever i kørestol kan sidde i midten og stikke armene ind og ud mellem sjippetovene, som er hævet til hovedhøjde.

Synsvanskeligheder:

- Sjippetovene skal være i en tydelig farve og gerne tykke.
- Eleven guides til, hvornår der skal hoppes.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter

Stilbilleder

Dans og udtryk // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Eleverne deles op i grupper af tre-fem elever. Eleverne skal nu danne billeder med deres kroppe. Det er en god idé at give eleverne et emne inden start, for eksempel fødselsdag, konfirmation eller en tivolitur.

Læg en måtte på gulvet eller lav et afgrænset område, som eleverne skal være på, når "billedet" skal tages.

Eleverne kan enten fremvise deres billede en gruppe ad gangen, eller underviseren kan gå rundt til grupperne og tage billeder undervejs.

Generelle tilpasninger:

- Nogle elever kan have brug for at være "fotografen" hele tiden.
- Læreren inspirerer til bevægelser og sørger for, at eleverne kan se hinandens bevægelser.
- Det giver tryghed at være sammen med en god kammerat.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter