

# Drums alive

## Dans og udtryk // 6.-7. klasse

### Aktivitet:

Drums Alive er en form for fitness med høj intensitet og musik. Sæt terapibolde i spande eller kurve og brug trommestikker til at slå på boldene. Fokus er på at sammensætte trommetrin, som giver bevægelse for armene.

1. "Følg læreren" – lav en masse forskellige trin og rytmer og lad eleverne følge med, så godt de kan. Det er vigtigt at have fokus på fitnessdelen og få ben og arme med, så det ikke kun bliver en trommeserie.
2. Lav koreografien til "Chocolate" (find koreografi og sang ved at søge på "Chocolate Drums Alive" på YouTube). Det er en fast, let koreografi til alle aldre. Den kan sættes sammen ad to omgange og følger nemt musikken.
3. Læreren præsenterer Labans BESS-teorier med rum og planer (findes på Clio-online). Eleverne går sammen i små grupper og sammensætter en lille serie med trin og rytmeslag. Eleverne præsenterer de små serier for hinanden.

### Generelle tilpasninger:

- Eleven kan blive siddende ved en bold og tromme, mens de andre bevæger sig uden om.
- Eleven kan bruge én trommestik i stedet for to.
- Eleven kan slå den samme rytme hele tiden.
- Tempoet i rytmen har betydning. Nogle elever har brug for, at tempoet er langsomt.
- Det giver tryghed at være sammen med en god kammerat.

### Kognitive vanskeligheder:

- Lav ordkort med begreber og billeder med Labans BESS-teorier, som kan understøtte hukommelsen og fastholde opmærksomheden. Hæng dem et sted i hallen.

*Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter*

# Kropsteater/ væg-til-væg-udtryk

## Dans og udtryk // 6.-7. klasse

### Aktivitet:

Del eleverne i grupper af fem-ti elever. Stil to store måtter op ad to bomme eller brug to skillevægge. De to "vægge" skal stå i forlængelse af hinanden med et hul imellem på tre-syv meter.

Eleverne aftaler nu en koreografi i grupperne, som de laver i hullet, når de bevæger sig fra den ene væg over til den anden. Når de er kommet forbi hullet, gemmer de sig bag væggen. Imens ser de andre grupper på.

Eleverne skal anvende akrobatik, fart og slow samt ansigtsudtryk til at danne en koreografi, der viser et udtryk eller en historie. Det kan være sindsstemninger, hilsener, fortællinger om en situation eller lignende. Prøv også at gå nogle gakkede gangarter uden sammenhæng.

Der er mange elever, der "tør" være med, da det kun er få sekunder, de er synlige.

### Progression:

Hver gruppe beslutter sig for et tema og går i gang med at finde gode udtryk og bevægelser.

Grupperne sætter to-fire små sekvenser sammen og indøver dem.

Eleverne tegner eller skriver øvelserne ned. Hver gruppe øver bevægelserne til en lille serie.

### Generelle tilpasninger:

- Eleverne kan være sammen to og to.
- En maske, hat eller paryk kan gøre eleven mere modig.
- Nogle elever kan have brug for "bare" at gå mellem de to vægge.
- Tempoet i musikken har betydning. Nogle elever har brug for, at tempoet er langsomt.
- Det giver tryghed at være sammen med en god kammerat.

### Hørevanskeligheder

- Tal om musikkens udtryk og bevægelseskvaliteter, for eksempel staccato, svingende, melankolsk.

### Bevægelsesvanskeligheder:

- Eleverne har mulighed for at køre, gå eller kravle mellem de to vægge.

### Synsvanskeligheder:

- Lad eleven mærke på en anden elevs bevægelser.
- Giv verbale instruktioner og beskrivelser af scenerne.

*Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter*