

JAGTEN PÅ DEN GODE ENERGI

Dans og udtryk

dansk
Skoleidræt

idrætsfaget

7.

klasse





Jagten på den gode energi

Tema

Idræt og identitet

Undertema

Jagten på den gode energi

Indholdsområde

Dans og udtryk

Tid

4 moduler af 75 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal eleverne arbejde med kroppens udtryksformer og udforske de mange forskellige måder, kroppen kan bevæge sig gennem legende aktiviteter. Forløbet er lavet med udgangspunkt i danse-dugen, hvor eleverne vil gøre sig kropslige og teoretiske erfaringer med de forskellige elementer FORM, DYNAMIK, RUM.

Omdrejningspunktet vil være selskabsdansen folkedans, hvor eleverne præsenteres for nogle af de klassiske danse. Derefter skal de afprøve dem med anden musik og selv være medskabende på nye bevægelsesmuligheder. De vil skulle snakke om identitet knyttet til forskellige idrætsdiscipliner, og hvilken betydning identiteten kan have for en idrætsudøver samt dem selv.

Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan udføre sammensatte bevægelsesekvenser inden for kulturelle danse og stilarter.
- Eleven har viden om kendetegn ved kulturelle danse og stilarter.
- Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk.
- Eleven har viden om koreografiske virkemidler.
- Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber.
- Eleven har viden om fagord og begreber.



Fysisk træning





Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter. Får styr og tjek på musikanlæg og de sange, der skal bruges. Gennemlæs og forstå dansen "Sekstur" samt hvordan "Danserammen" skal bruges i undervisningen.	Musikanlæg og musik Dansedugen Danserammer til alle grupper
5-10 min	INTRO Forløbet præsenteres og eleverne informeres om, hvad de skal lave over de næste tre moduler i idræt. Snak om følgende: <ul style="list-style-type: none"> Hvornår oplever i god energi? Hvornår har I oplevet, at der har været god energi i idrætstimerne, beskriv aktiviteten? Hvad ligger der i ordet "God energi" og hvad er "God energi" for en størrelse? 	Først individuel tænkepause derefter fælles opsamling. Kan nogle af forventningerne bindes op på identitet.
15-20 min	SEKSTUR Lær folkedansen sekstur – Materiale "Folkedans". Når eleverne har lært dansen, skal i prøve at danse den igen men denne gang til nummeret Justin Timberlake – Can't stop the feeling. Opsamling – Hvad gjorde det ved oplevelsen af dansen sekstur, at der blev brugt et anden musiknummer? Ændret det ved energien i dansen?	Parvis
25 min	DEN NYE SEKSTUR Start med en snak om kasserne FORM og DYNAMIK fra Danserammen (Dansedugen). Hvad indeholder de og hvilke betydninger har de ift. at analysere og udvikle dans. Eleverne skal nu prøve at ændre på seksturen ved at gøre noget ved dynamikken med udgangspunkt i kassen DYNAMIK. Tag en sekvens af gangen og kom stille og roligt gennem hele dansen. Når alle delene er ændret, prøv så den "nye" sekstur nogle gange. Både med den oprindelige musik samt Justins "Can't stop the feeling". Hvad har det betydet for dansen, at der nu både er ændring i musikvalg samt at der er blevet gjort noget ved dynamikken? Er det stadig folkedans eller?	Fælles Fælles eller i større grupper – 12-20 elever. Fælles
15-20 min	DANSERAMMEN Gennemgå de sidste to kasser i danserammen – RUM og RELATIONER. Grupperne skal nu lave en lille analyse af den "nye" sekstur som de netop har lavet sammen, med udgangspunkt i danserammen. Det kan være en fordel at danse de forskellige sekvenser i sekstur undervejs.	Fælles Eleverne inddes i grupper med maksimalt 5 elever i hver. Hver gruppe får udleveret et ark med danserammen.
5 min	OUTRO Med udgangspunkt i temaet "Jagten på den gode energi", hvilken betydning havde musikvælg? Hvordan kan energien ændres i folkedans med udgangspunkt i Danserammen?	Hjemmeopgave: Læs tesksten "Et sjovt fællesskab gennem dans" og evt. finde en passende sang til næste moduls aktivitet "Dansen består af".



Dans og udtryk





Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i "Danseskyen"	Medbring danseskyen
10-15 min	<p>INTRO Opsamling på overvejelser og dilemmaspørgsmål fra hjemmeopgaven "Et sjovt fællesskab gennem dans".</p> <p>Find "Danseskyen" frem og reflekter sammen med eleverne. Inderste sky - hvilke handleformer afprøvede I i 1. modul. Yderste sky - Hvilke indholdsområder har vi været igennem og hvordan?</p>	Fælles eller i mindre grupper med fælles opsamling.
20-30 min	<p>DE TO DANSE Eleverne skal lærer de to folkedanse "Pigernes fornøjelse" og "Rits Rats". De skal helst kunne huske de forskellige trin efterfølgende.</p>	Fælles - læreren instruerer Se materialet "Folkedans"
5-10 min	<p>KOREOGRAFITRAPPEN Gennemgå sammen koreografitrappen. Snak om hvordan eleverne indtil videre har bevæget sig op og ned af den.</p>	Fælles
30 min	<p>DANSENE BESTÅR AF Gruppen skal nu bryde dansene "Pigernes fornøjelse" og "Rits Rats" ned i små bidder. De skal finde ud af, præcis hvilke trin og bevægelser, de er bygge op af.</p> <p>Nu skal de, ved hjælp af danserammen, udvikle alle de enkelte trin de netop har fundet, således hvert trin bliver gruppens eget. Når det er gjort skal de sætte de nye trin sammen, til deres egen dans. Dansen skal bestå af ca. 8 trin, som hver er bygget op omkring 8 takter.</p> <p>Dansen afprøves og øves til et af de oprindelige musiknumre og et selvvalgt. Herunder eksempler, som passer med den oprindelige takt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Her er musiknumre som passer til de to danse: • Taio Cruz - Dynamite • Miley Cyrus - Flowers • Andreas Odbjerg - Hjem fra Fabrikken • Blæst - Juice • Bon Jovi - It's My Life • Lady Gaga - Bad Romance • D1MA - Moonlight • Michael Jackson- Don't Stop 'Til You Get Enough • Gilli - Tidligt op 	<p>Eleverne inddeles i grupper af 4 elever. Ark "Folkedans" med dansetrin til "Pigernes fornøjelse" og "Rits Rats" <u>kan</u> udleveres til grupperne, som hjælp.</p> <p>I den sidste del skal læreren forbi alle grupper og vende koreografitrappen med dem. Hvor og hvordan har eleverne bevæget sig på trappen i denne aktivitet.</p> <p>Der er sat 10-15 minutter af i næste modul, hvor eleverne kan færdiggøre deres dans og afprøve den til det musiknummer, de på forhånd har valgt.</p>
5 min	<p>OUTRO Hjemmeopgaven: Gruppen skal selv finde et nummer i tempoet 116-120 BPM til deres egen dans til næste modul. De skal i så fald finde en BPM tæller (kan søges frem i en almindelig internetbrowser), hvor de på skærmen skal tappe tempoet frem i musikkens takt.</p>	



Dans og udtryk





Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Medbring udtrykskort	Udtrykskort
10 min	INTRO Gennemgå sammen koreografitrappen. Snak om hvordan eleverne indtil videre har bevæget sig op og ned af den.	Fælles
10-15 min	DANS MED UDTRYK Parret trækker en følelse/stemning. Der sættes musik på. Parret skal nu bevæge sig rundt til musikken og udtrykke det, som de har trukket. Der trækkes løbende en ny udtryksform. Hvordan var øvelsen? Havde musikken nogle betydning for, hvor nemt/udfordrende det var at udføre det udtryk, I havde trukket?	Parvis – overvej om der skal skiftes par undervejs. Brug gerne musik med forskellig stemning Reflekterende samtale. Overvej gruppestørrelse/- sammensætning
10 min	KROPPEN I ELITEIDRÆT Gruppen snakker om de beskrivelser som de tre atleter fremkommer med. De skal diskutere, hvilken sportsgren de tænker atleten dyrker og begrunde deres tanker.	Grupper af 3-4 elever Fælles opsamling
30-35 min	DANSEN BESTÅR AF... FÆRDIGGØRES OG FREMVISES Grupperne får lagt sidste hånd på deres dans samt øvet den igennem en sidste gang, inden de skal fremvise den. Grupperne fremviser deres egen version af folkedans. Eleverne kan eventuelt give hinanden feedback med udgangspunkt i danserammen.	Eleverne arbejder ude i deres grupper. Overvej og vurder om grupperne fremviser for alle eller evt. kun tre grupper sammen?
5-10 min	OUTRO - KOREOGRAFITRAPPEN Gennemgå sammen koreografitrappen. Snak om hvordan eleverne indtil videre har bevæget sig op og ned af den.	Fælles



Dans og udtryk



dansk

Skoleidræt



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Medbring udtrykscor	Udtrykscort
20 min	<p>INTRO</p> <p>Hele klassen danser sammen én af de tre folkedanse, de allerede har været igennem. Øv den et par gange, så alle kan huske den igen.</p> <p>Hver elev trækker nu et følelses- eller stemningskort. Folkedansen gentages, men nu danser hver elev dansen med udgangspunkt i den stemning/følelse, de har trukket. Dansen gentages et par gange til forskellige musikgenre. Der kan eventuelt køres flere runder, hvor eleverne trækker nye kort.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvordan var øvelsen? Havde musikken nogle betydning for, hvor nemt/udfordrende det var at udføre det udtryk, I havde trukket? • Siger musikvalget noget om ens identitet? Hvordan og hvorfor? Kom gerne med konkrete eksempler. 	<p>Fælles</p> <p>Reflekterende samtale.</p> <p>Overvej gruppestørrelse/- sammensætning</p>
10 min	<p>IDENTITET</p> <p>Parrene diskuterer følgende med hinanden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvilken identitet forbinder I med folkedansere? • Kan denne forestilling have betydning for jeres umiddelbare tilgang til folkedansen i dette forløb? 	<p>Snak sammen parvis. Derefter to par sammen og til sidst fælles opsamling.</p>
15-25 min	<p>FOLKEDANS MED UDTRYK</p> <p>Grupperne skal danse deres egen dans/eller en af de oprindelige. Men denne gang skal de trække et udtrykscort, som fortæller, hvilken følelse/stemning de skal danse med. De skal enten/eller...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ... trække et udtrykscort som alle danser sammen. 2) ... trække hvert sit udtrykscort i gruppen, således de danser samme dans, men med forskellige udtryk samtidig. 3) ... trække et givent antal udtrykscort, som de inkorporerer i dansen. 4) ... trækker flere udtrykscort og så danse hele dansen én gang med hvert udtryk. 	<p>I deres grupper fra sidste modul.</p> <p>Kan gøres udelukkende i egen gruppe, men de kan også gå to eller flere grupper sammen (når de har øvet deres udtryk ind i dansen) og se, om de kan gætte hvilket udtryk, der danses med.</p>
20 min	<p>OUTRO – DUG TIL SKULPTUR</p> <p>Find dansedugen frem og tag en snak om, hvordan I har bevæget jer på "Koreografitrappen" og i "Danseskyen" igennem de tre moduler.</p> <p>Genopfrisk "Danserammen" og hvordan den kan bruges til at analysere og udvikle bevægelser og udtryk. Tænk tilbage på dagens opgaver med udtrykscortene omkring følelser og stemning. Har I brugt elementer fra danserammen, når I skulle ændre udtryk undervejs og hvordan?</p> <p>Hver gruppe skal nu vælge en ramme fra danserammen eks, RUM. Derefter skal de forme en stillestående skulptur, som viser essensen i den valgte ramme. Til sidst præsenterer hver gruppe deres skulptur, og de andre ser, om de kan gætte, hvilken ramme skulpturen udtrykker.</p>	<p>Fælles</p> <p>Parvis/mindre grupper. Opsamling i fællesskab.</p> <p>Grupper med 4-6 elever Fælles opsamling</p>







Dans og udtryk



Folkedans

Sekstur







Startposition: Rundkreds med hinanden i hænderne

-  2x8 takter rundt med uret
 -  4 takter ind
 -  4 takter ud
-) X 2
-  16 takter promenade med makker mod uret



Forfra

Startposition: Rundkreds med hinanden i hænderne

-  4 takter ind
-  4 takter ud
-  8 takter rundt med uret
-  4 takter ind
-  4 takter ud
-  8 takter rundt mod uret

Pigernes fornøjelse



- 3 almindelige klap 
- 3 klap bagved ryggen 
- 3 klap med makker 
- (Klap er 4 takter i alt)
-  4 takter armkrog rundt med makker

Disse 8 takter gentages 2 gange




Forfra

Rits Rats

Startposition: Dobbeltcirkel overfor makker

-  8 takter 2 klap + armkrog rundt med uret
-  8 takter 2 klap + armkrog rundt mod uret

Front mod makker

- 8 takter  Venstre fod frem (V), Højre fod frem (H) VHVH 
-  HV HVHV



16 takt rundt mod uret sidestep med makker i hånden (Kan varieres).

Forfra

Et sjovt fællesskab gennem dans

Har du nogensinde været til en fest, et bryllup eller modtaget undervisning, hvor folk dansede sammen som par? Dette kaldes selskabsdans, og det er en fantastisk måde at have det sjovt og socialisere på.

Selskabsdans inkluderer mange forskellige dansestile, som vals, tango, cha-cha, og mange flere. Hver stil har sine egne trin og bevægelser, og danserne arbejder sammen som et team: den ene er "lederen," og den anden er "følgeren."

Musik er en stor del af selskabsdans. De forskellige dansestile har deres egne melodier og rytmer, som hjælper danserne med at bevæge sig korrekt og i takt med musikken. Og selvfølgelig handler selskabsdans også om at se godt ud på dansegulvet, så danserne arbejder på deres kropsholdning og elegance.

Selskabsdans er en fantastisk måde at møde nye mennesker, have det sjovt og udtrykke dig selv gennem dans. Det er ikke kun til sjove fester, men også til mere formelle begivenheder som bryllupper og gallaaftener.

På mange efterskoler har de også selvselskabsdans som f.eks. folkedans. Det bruges bl.a. til at eleverne møder hinanden på en nye måde og under andre forhold, så det kan bidrage til det samlede sociale fællesskab og fællesskabsfølelsen som helhed. Specielt hvis efterskoler også vælger at optræde med dansen, som det ses nogle steder.

Så næste gang du er til en fest, og du hører en skøn melodi, så giv den gas på dansegulvet med en ven/veninde eller bare en du endnu ikke kender.



Overvej lige efter du har læst...

- ... hvorfor nogle personer elsker at danse mens andre ikke er meget for det?
- ... hvilken betydning dit eget selvbillede eventuelt kan have for, om du tør kaste dig ud i dans?

Hvis jeg kaster mig ud i dans, kan det så få betydning for min status som "den seje og gode håndboldspiller" og måden mine venner ser mig på?



Hvad tænker du om dette dilemma?
Er det overhovedet et dilemma?

Udtrykskort



Følelse

Glæde

Følelse

Vrede

Følelse

Sorg

Følelse

Frygt

Følelse

Kærlighed

Følelse

Overraskelse

Følelse

Skam

Følelse

Stolthed

Følelse

Forvirring

Følelse

Afsky

Følelse

Spænding

Følelse

Ro

Følelse

Skuffelse

Følelse

Forventning

Følelse

Taknemlighed

Følelse

Skræk

Følelse

Eufori

Følelse

Ærgrelse

Udtrykskort



Stemning

Festlig

Stemning

Afslappet

Stemning

Uhyggelig

Stemning

Romantisk

Stemning

Spændt

Stemning

Mystisk

Stemning

Fredelig

Stemning

Munter

Stemning

Mørk

Stemning

Håbefulds

Stemning

Hyggelig

Stemning

Travl

Stemning

Nervøs

Stemning

Energisk

Stemning

Dyster

Krop og identitet

Jens 29 år

“Jeg har en godt fysisk både ift. udholdenhed og styrke, men er nok mest kendt for min elegance og udstråling. Jeg har en utrolig god og flot holdning, og så går jeg meget op i, hvordan det jeg laver ser ud. I min sport er jeg meget afhængig af min makker. Jeg har en fremragende kropskoordination samt smidighed og så går jeg meget op i små tekniske detaljer, da de kan være afgørende.”

Hvilken sport dyrker jeg?



Krop og identitet

Tristan 27 år

“Min krop er velproportioneret, da jeg benytter mig af både over- og underkrop under kamp, da der er mange positionskampe undervejs i spillet. Jeg har dog en større muskelmasse i benene, da det giver en fordel i mange af spillet facetter, og så er det en fordel af være eksplosiv. Min krop er bygget til mange højintense løb hurtigt efter hinanden.”

Hvilken sport dyrker jeg?



Krop og identitet

Li år 24 år

“Jeg er ekstremt hurtig og eksplosiv i mine bevægelser, hvilket opvejer nogle af mine ulemper, da jeg ikke er så høj som andre konkurrenter. Min muskulatur skal derfor være stærk og speciel i benene, omkring kropstammen, og så ses det på mine arme, at min ene underarm er mere muskuløs end den anden. Jeg har en veludviklet hånd-øje koordination. Jeg skal arbejde med stor intensitet når kampen er i gang og skal samtidig være udholdende, da en kamp kan være lang og hård.”

Hvilken sport dyrker jeg?



Krop og identitet

Mario 29 år

“Jeg er forholdsvis udholdende, men alligevel ligger min spidskompetence i at være eksplosiv. Det betyder også, at jeg er specialiseret indenfor min sport, og derfor kæmper jeg ikke altid med om sejren. Specielt min lårmuskulatur er veludviklet og markant større end andre indenfor min sport, da jeg skal kunne udvikle stor kraft. Ligesom mine lårmuskler er større og mere tonet, er min overkrop også mere muskuløs end gennemsnittet indenfor min sportsgren”

Hvilken sport dyrker jeg?

Krop og identitet

Simone 19 år

“Jeg er en ung atlet med en slank og veltonet krop, og så er jeg forholdsvis lav, hvilket er typisk i min sport. Jeg er især stærk i benene og omkring kernen. Min kropsholdning er oprejst og symmetrisk, og jeg har stærke og smidige lemmer, da det er afgørende i mine konkurrencer. Det er vigtigt, at jeg i konkurrencer udviser stor udstråling med høj grad af selvtillid og professionalisme.”

Hvilken sport dyrker jeg?

Krop og identitet

Michael 23 år

“Min krop er generelt veltrænet, men specielt mine triceps, skuldre- samt rygmuskulaturen er markant, og noget der tit omtales og kendetegner udøvere indenfor mit felt. Jeg har lange arme og store fødder, hvilket kan være en afgørende faktor i konkurrencesituationer. Min kropsbygning er lang og slank, hvilket giver en aerodynamisk fordel”.

Hvilken sport dyrker jeg?

Krop og identitet

Soraya 24 år

“Mange tror, at jeg skal være ekstra stærk i armene, men det er benene og ryggen i fællesskab, som er afgørende for, at jeg kan lykkes i min idræt. Specielt min lårmuskulatur, lige over knæet, er meget markant og tydelig. Jeg er rimelig lille med korte ben, hvilket er en klar fordel. Det er samtidig vigtigt, at jeg er stærk i min core, da den er en vigtig stabilisator. Den fysiske styrke er central, men teknikker er også vigtige og noget mange som ikke kender sporten indgående overser”

Hvilken sport dyrker jeg?

Krop og identitet

Bartosz 26 år

“Jeg er markant større end mange andre atleter og vil aldrig kunne gøre mig indenfor udholdenhedsidrætter. Jeg er specielt stærk i overkroppen især skulder, bryst og arme, således jeg kan udvikle stor eksplosiv kraft i min afvikling. Min sport er meget ensidig, og jeg skal kunne udføre den samme øvelse igen og igen. For at være god indenfor min sport, skal man være stærk, men derudover er teknikken vigtigere, end hvad mange umiddelbart tror”

Hvilken sport dyrker jeg?

Krop og identitet

Lester 40 år

“Jeg er lavere end gennemsnittet, og det er en stor fordel, ja nærmest en forudsætning. Min idealvægt ligger mellem 57,5 - 59 kg og det betyder også, at jeg har en meget lav fedtprocent og ofte lever under strenge diæter. Det med vægten har også gjort, at min sport har været og er til kraftig debat. Jeg kan være aktiv i min sport i flere år end de fleste andre sportsgrene”

Hvilken sport dyrker jeg?