

## De fire elementer Forløb til 0.-2. klasse



Et undervisningsmateriale til Dans og udtryk i  
idrætsundervisningen

## Indhold

<b>OVERSIGT OVER UNDERVISNINGSFORLØB</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUKTION TIL FORLØBET – DE FIRE ELEMENTER</b>	<b>3</b>
<b>LEKTIONSBEKRIVELSE 1 - INTRO TIL ELEMENTERNE</b>	<b>4</b>
LEKTIONSPLAN 1 - INTRO TIL ELEMENTERNE	7
<b>LEKTIONSBEKRIVELSE 2 - JORD</b>	<b>8</b>
LEKTIONSPLAN 2 – JORD	11
<b>LEKTIONSBEKRIVELSE 3 - LUFT</b>	<b>12</b>
LEKTIONSPLAN 3 – LUFT	15
<b>LEKTIONSBEKRIVELSE 4 - VAND</b>	<b>16</b>
LEKTIONSPLAN 4 – VAND	19
<b>LEKTIONSBEKRIVELSE 5 - ILD</b>	<b>20</b>
LEKTIONSPLAN 5 – ILD	23
<b>LEKTIONSBEKRIVELSE 6 - ELEMENTERNE</b>	<b>24</b>
LEKTIONSPLAN 6 – ELEMENTERNE	26

## Oversigt over undervisningsforløb

Lektion	Færdigheds- og vidensmål	Læringsfokus	Overordnet indhold	Elevtekster, og arbejdsark
1	Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer	Eleven lærer at bevæge sig til forskellig musik og lege med afsæt i musikens stemning	Intro til elementerne Musikforståelse Lege med udtryk	<i>Danserammen</i>
2	Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelses-muligheder	Eleven lærer at bevæge kroppen i det lave niveau Eleven lærer at gå i takt til musikken	Jord Leg med dans og udtryk Kropskontakt Musikforståelse	
3	Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse	Eleven lærer at udtrykke sig på forskellige måder	Luft Musikforståelse Lege med udtryk Lege med bevægelsessekvens	
4	Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelses-udtryk	Eleven lærer at bevæge kroppen i det mellemste niveau Eleven lærer at udføre små bevægelsessekvenser	Vand Kropsforståelse Bevægelse i forskellige niveauer Udtryk gennem dans	
5		Eleven lærer at lege med kontraster (hurtig/langsom, kraftfuld/let)	Ild Arbejde med kontraster, samarbejde og udtryk	Ord
6		Eleven lærer at bevæge sig i forskellige niveauer	Elementerne Refleksion over forløbet Niveauer og kontraster Lege med udtryk	



## Lektionsbeskrivelse 1 - Intro til elementerne

### Læringsfokus

Eleven lærer at bevæge sig til forskellig musik og lege med afsæt i musikkens stemning

### Rekvisitter

Dans & udtryk-dugen

### Arbejdsark

Danserammen

### Indhold

*Fælles introduktion (10 min.)*

Organisering: I rundkreds

Skab overblik over forløbet for eleverne

Forslag til spørgsmål:

- Hvad tænker i når jeg siger: Jord? Luft? Vand? Ild?
- Hvilke stemninger og udtryk forbinder du med de fire elementer? (hygge vs. fare)

*Lyt til musikken (15 min.)*

Musikforslag:

Jord	Bob Marley "One love" Rag'n'Bone Man "Human" Lindsey Stirling "Shadows" Livstræet
Luft	John Paul Young "Love is in the air" Lindsey Stirling "We found love".
Vand	Yiruma "River flows in you" Yiruma "Kiss the rain" Lindsey Stirling "Crystallize" Bamse og Kylling's regnsang
Ild	Ed Sheeran "I see fire" Barns Courtney "Fire" Vitamin String Quartet - Sweet Child O'Mine (Guns N Roses)
Alle elementer	Lindsey Stirling "Elements" "Det bedste jeg ved" (Jorden er flad) Mille "Til næste år" (MGP).

Du kan også finde lyde fra de forskellige elementer.

**Organisering:** Eleverne står i rundkreds med lukkede øjne og bevæger sig til musikken.

Forskellige musikstykker sættes på, og de hører ca. 20 sek. af hver sang. Efter hver sang har I en kort snak om, hvad den musik udtrykker og hvilket element den afspejler. Eleverne må meget gerne have forskellige opfattelser af, hvad det lyder som, men de skal reflektere over lyden og deres associationer med ordene Jord, Luft, Vand og Ild. Find ca. 2 sange pr. element, se ovenstående musikforslag.

#### Variationsmuligheder

- Lad som om I er bladene på et træ (danse det til musikken ved jord)
- Lad som om I er en fugl der flyver (luft)
- Dans havets bølger (vand)
- Dans flammerne i bålet
- Dans din yndlings af de foregående til musik

Evt. hav musik som lyder som hav/rislende vand, vinden der blæser mm.

#### Den lille blomst (10 min.)

**Organisering:**

Eleverne står i en rundkreds og følger din historie med bevægelser.

Husk at holde nogle kunstpauser i historien, så eleverne kan nå at lave bevægelserne, da det er fokus.

<i>Forslag til en historie – og bevægelser</i>	
<b>Historie</b>	<b>Ideer til bevægelse</b>
<i>Du er en lille blomst, som vokser op af den dejlige jord</i>	Fra hug til stående position
<i>Du folder dine blade ud og rækker mod solen</i>	Sprede armene ud og op mod loftet
<i>Så begynder det at blæse</i>	Svajer lidt fra side til side
<i>Blæsten bliver stærkere</i>	Bevæg hele kroppen undtagen fødderne, som står fast
<i>Blæsten stopper og det er helt roligt</i>	Står stille
<i>Så kommer der nogle spejdere som starter et lejrbål tæt på dig og det varmer dejligt</i>	Krybe lidt sammen og vis at kroppen er varm ved at kramme dig selv
<i>Du bliver glad af at se de hygger sig ved bålet, men så lige pludselig begynder bålet at sprede sig, så det kommer tæt på dig</i>	Tripper lidt på stedet
<i>Du er lidt bange, nu var det ikke så hyggeligt mere. Men så begynder det at regne og du begynder at blomstre igen</i>	Smiler op mod himlen
	Ender i strakt position med armene ud til siden

### Dans elementerne (25 min.)

#### Organisering:

Eleverne står i en klump og danser to gange til hvert element. Den ene gang skal der være fokus på kraftfulde bevægelser og den anden gang skal være med fokus på lette bevægelser. De to danse pr. element kan godt dances til den samme sang, dvs. 1-2 minutter pr. dans. Se musikforslag tidligere i denne lektion.

Forslag til navne for *kraftfuld* og *let* til eleverne:

Jord: Jordskælv/ lille blomst

Luft: Orkan/ sommervind

Vand: Kæmpe bølger (tsunami)/ rislende vand

Ild: Skovbrand/ ild i brændeovnen

Læg op til, at eleverne interagerer med hinanden i klumpen når de danser.

Forslag til lærerstyring af dette:

- Jord: De skal rulle under 3 elever
- Luft: De skal nå at dreje omkring 5 elever
- Vand: De skal over og under 2 andre elever
- Ild: De skal tænde to bål (sætte "ild" til fødderne af en elev, som så skal lege bål)

For at dette kan lykkes skal de hjælpe hinanden.

#### Variationsmuligheder

- Dans hvert element 3 gange, en kraftfuld, en let og en valgfri eller kombineret
- Inddel eleverne i grupper og lad dem danse sammen
- Dans til naturlyde i stedet for sange

### Afrunding (10 min.)

Fælles opsamling i rundkreds.

Tal med eleverne om deres oplevelser i dagens lektion

Forslag til spørgsmål

- Hvilket element kunne I bedst lide at danse? Hvorfor?
- Hvordan var det at være den lille blomst?

## Lektionsplan 1 - Intro til elementerne

Tid	Indhold	Fokus
0-10	<b>Fælles introduktion</b> Giv eleverne overblik Få eleverne til at reflektere over de fire elementer og hvad de kan udtrykke	At eleverne får et overblik over forløbet
10-25	<b>Lyt til musikken</b> Organisering: I rundkreds Eleverne lukker øjnene, de lytter til 20 sek. af 8 sange, hvor de snakker om, hvilket element de associerer med musikken	At eleverne arbejder med musikforståelse og hvad musik kan udtrykke
25-35	<b>Den lille blomst</b> Organisering: Rundkreds Historie med bevægelser: Du er en lille blomst som vokser op af den dejlige jord. Du folder dine blade ud og rækker mod solen. Så begynder det at blæse. Blæsten bliver stærkere. Blæsten stopper og det er helt roligt. Så kommer der nogle spejdere som starter et lejrball tæt på dig og det varmer dejligt. Du bliver glad af at se de hygger sig ved bålet, men så lige pludselig begynder bålet at sprede sig, så det kommer tæt på dig. Du er lidt bange, nu var det ikke så hyggeligt mere. Men så begynder det at regne og du begynder at blomstre igen.	At eleverne udtrykker sig med kroppen
35-60	<b>Dans elementerne</b> Organisering: I en klump Eleverne danser hvert element to gange med to forskellige fokus: kraftfuld/let (Jord: Jordskælv/lille blomst, luft: orkan/sommervind, vand: kæmpe bølger/rislende vand, ild: skovbrand/ild i brændeovnen). Lærerstyring: Jord: rulle under 3 elever, Luft: dreje omkring 5 elever, Vand: over og under 2 elever og Ild: tænd to bål	At eleverne får kendskab til, at hvert element har to sider, en farlig og en hyggelig
60-70	<b>Afrunding</b> I rundkreds. Forslag til spørgsmål: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilket element kunne I bedst lide at danse? Hvorfor?</li> <li>• Hvordan var det at være den lille blomst?</li> </ul>	At eleverne reflekterer over aktiviteterne



## Lektionsbeskrivelse 2 - Jord

### Læringsfokus

Eleven lærer at bevæge kroppen i det lave niveau

Eleven lærer at gå i takt til musikken

### Rekvisitter

Ingen rekvisitter

### Arbejdsark

Ingen arbejdsark

### Indhold

#### 1) Fælles introduktion (10 min.)

Organisering:

Eleverne starter i rundkreds, hvor der bliver samlet op fra sidste lektion. Præsenterer dagens element: Jord.

Forslag til spørgsmål:

- Hvad er jord?
- Hvad lever i jorden? (Orme, muldvarper mm.)
- Hvad lever på jorden? (Insekter mm.)
- Hvilke kræfter har jorden? (Jordskælv mm.)

#### Kramme stopdans (10 min.)

Musikforslag:

Mek Pek og Habbasutterne "Fræser afsted"	Løvernes konge "Jeg blir' meget snart majestæt"
Smølferne: "Hoppe og smølf" (hoppe og danse)	"Bubbi bjørn" (dansk)
Frost "Skal vi ikke lave en snemand?"	Baloo synger: "Det Rent Og Skært Nødvendige" Disney Klassiker, Danmark

Organisering: Eleverne er fordelt i lokalet.

Eleverne danser rundt mellem hinanden til musikken. Når musikken stopper giver eleverne hinanden et kram to og to. Legen afsluttes med alle i et stort gruppekram. Varier, hvem eleverne krammer med ved at give forskellige kommandoer.

- Kram en med samme hårfarve som dig selv
- En med samme farve sko
- En med samme størrelse sko
- En med samme farve t-shirt
- En med samme længde hår
- En med samme farve bukser
- En med samme længde bukser
- Alle krammer

### Variationsmulighed

- Eleverne får fokuspunkter hver gang musikken er stoppet, så næste gang musikken spiller, skal de være kraftfulde/ lette, hurtige/ langsomme, i et af niveauerne (høj, mellem, lav) eller zonerne (nærzonen, mellemzonen, fjernzonen). Brug Danserammen til yderligere variationsmuligheder.

### Vær et dyr (15 min.)

#### Organisering:

Eleverne inddeles i grupper af 4 elever. I hver gruppe skal de blive enige om et dyr, som enten lever under jorden eller på jorden. De snakker i gruppen om, hvordan de vil udtrykke dyret. Herefter bevæger de sig sammen over gulvet som dyret, og de andre elever skal så gætte, hvilket dyr de er. De ventende elever må først gætte, når gruppen, der foreviser dyret, er kommet helt over gulvet. Når dyret er gættet, viser den næste gruppe deres dyr.

#### Variationsmuligheder

- At de i gruppen skal forme dyret af deres kroppe og bevæge sig over gulvet som et dyr
- Hver gruppe har et gæt til at gætte, hvilket dyr de er, dem som gætter det får et point

### Marchér som en elefant (10 min.)

#### Musikforslag:

Junglebogen "Elefanternes sang"

"En elefant kom marcherende" (YouTube)

#### Organisering:

Eleverne fordeles på 3-4 rækker. Når musikken starter skal de marchere til den. Først går eleverne bare frem og tilbage i lokalet. Efter de har gjort det et par gange går rækkerne mellem hinanden, så den forreste elev i hver række leder, og resten følger efter. Eleverne skal lade som om, at de er elefanter (kraftfulde, tunge bevægelser). De kan f.eks. trampe i jorden.

Ift. musikvalg, så kan de to forslag bruges som kontraster. Hvor den første er mest til de tunge bevægelser, hvor den anden er mere til lette bevægelser, hvor der er fokus på, at gå på en line.

### Rul rundt i mudderet (10 min.)

Musikforslag:

Justin Bieber "What do you mean"

Justin Bieber; Bloodpop "Friends"

---

Mark Ronson "Uptown funk" ft. Bruno Mars

Medina "Det smukkeste"

---

Rasmus Seebach "Under stjernerne på  
himlen"

Burhan G "Kalder mig hjem"

---

*Organisering:*

Eleverne ligger på gulvet uden at røre hinanden. Eleverne skal forestille sig, at de ligger i mudder. De triller rundt i "mudderet" med fokus på *tid*. Der siges forskellige kommandoer, som de skal reagere på.

Forslag til kommandoer

- Tril så hurtigt i kan
- Tril i slowmotion
- Stop og ...
- Stræk hurtigt/langsomt armen/benet/albuen/knæet/foden op (med modstand fra mudderet)
- Numsen i vejret (med modstand fra mudderet)

*Variationsmulighed*

- Lav aktiviteten uden musik

### Afrunding (10 min.)

*Organisering:*

Eleverne samles i rundkreds. Forslag til opsamlingen

- Alle siger et ord, som beskriver det sjoveste fra lektionen
- Alle siger et ord, som beskriver det de lavede i lektionen

## Lektionsplan 2 – Jord

Tid	Indhold	Fokus
0-10	Fælles introduktion Opsamling på sidste lektion Introduktion til dagens element: Hvad er jord? Hvad lever i og på jorden? Hvilke kræfter har jorden?	At eleverne reflekterer over, hvad jord er og hvad det kan.
10-20	Kramme stopdans Organisering: Fordelt i lokalet Når musikken stopper krammer de hinanden to og to. Variation af, hvem der krammes. Kram en med samme hårfarve, samme str. sko, samme farve sko, samme farve t-shirt, samme længde hår, samme farve bukser, samme længde bukser - Alle krammer til sidst	At eleverne arbejder med kropskontakt
20-35	Vær et dyr Organisering: Grupper af 4 elever Hver gruppe vælger et dyr som lever i eller på jorden. De bevæger sig som dyret hen over gulvet og den anden gruppe prøver at gætte hvad de er. Derefter bytter de.	At eleverne leger med udtryk
35-40	Marchér som en elefant Organisering: Eleverne er delt ind i 3-4 rækker De går i takt frem og tilbage. Derefter følger de forreste mand, som går valgfrit rundt i rummet. Eleverne skal lade som om de er elefanter (kraftfulde og tunge) og derefter være på line.	At eleverne lærer at gå i takt  At eleverne leger med udtryk
45-60	Rul rundt i mudderet Organisering: Eleverne ligger på gulvet De triller rundt i mudder og skal reagere på kommandoer. Forslag til kommandoer: Tril så hurtigt i kan, Tril i slowmotion, Stop og stræk hurtigt/langsomt armen/benet/knæet/foden op eller numsen i vejret (med modstand fra mudderet)	At eleverne leger med dynamik, især tid
60-70	Afrunding Forslag til opsamling <ul style="list-style-type: none"> <li>Alle siger et ord, som beskriver det sjoveste i lektionen og dernæst det de lavede i lektionen</li> </ul>	At eleverne reflekterer over jorden som element

## Lektionsbeskrivelse 3 - Luft

### Læringsfokus

Eleven lærer at udtrykke sig på forskellige måder.

### Rekvisitter

Ingen rekvisitter

### Arbejdsark

Ingen arbejdsark

### Indhold

#### **Fælles introduktion (10 min.)**

*Organisering:*

Eleverne er samlet i rundkreds og samler op på sidste lektion med fokus på *jord* og præsentation af dagens element, *luft*.

Forslag til spørgsmål:

- Hvad er luft?
- Hvordan føles luften?
- Hvilke dyr er i luften og hvordan bevæger de sig?  
Ex på fugle: solsort, ørn, papegøje, ugle, musvåge, and, svane, sommerfugle, bier osv.

#### **Jeg er en lille undulat (10 min.)**

*Organisering:*

Eleverne står i rundkreds og synger sangen og laver fagter til. På YouTube findes en video med sang og fagter. Tekst:

Jeg er en lille undulat Jeg har så ondt i min mave Dem jeg bor hos Ja, dem jeg bor hos De er så nærige.	De gi'r mig sild Hver eneste dag Men det vil jeg ikke have, Nej, jeg vil hellere Nej jeg vil hellere' Ha' coca cola og is!
---	---

#### **Gå på forskellige måder til musikken (10 min.)**

*Musikforslag:*

Camila Cabello "Havana"	Alesso, Florida Georgia Line & Watt)
Dua Lipa "New Rules"	Justin Bieber "Friends" (med BloodPop)
French Montana "Unforgettable"	Clean Bandit "Rockabye" (feat. Sean Paul & Anne-Marie)
Hailee Steinfeld "Let Me Go" (med	

**Organisering:** Eleverne fordeles i lokalet

Gå rundt mellem hinanden med forskellig fokus.

Forslag til fokus:

- Niveauer (*lavt* som et lille dyr, *mellem* som du plejer, så *højt* oppe som en giraf )
- Kraftfuld/ let (*Tungt* som en elefant/ *let* som en ballerina)
- Stift/ blødt (Så stiv som en robot, blød som en regnorm)

### **Refleksion (5 min.)**

Hvilke af bevægelserne fra sidste aktivitet passer bedst til elementet luft?

- På hvilket niveau var bevægelsen?
- Var bevægelsen kraftfuld/ let?
- Var bevægelsen stiv/ blød?

### **Lille dans (15 min.)**

**Musikforslag:** Se forrige aktivitet ”Gå på forskellige måder til musikken”

**Organisering:**

Eleverne står i rundkreds og alle skal lave en lille dans med afsæt i nedenstående ramme. Eleverne skal selv bestemme, hvilke bevægelser de skal lave. 1 x 8 henviser til, at bevægelserne skal være 1 takt med 8 taktslag.

- Bevægelser i arme 1 x 8
- Bevægelser i hænderne 1 x 8
- Balance 1 x 8
- Twiste ned og op 1 x 8

### **Variationsmuligheder**

- Hvis 8 taktslag er for mange, kan du også justere til 4 taktslag
- Sætte flere bevægelser på, f.eks. bevægelser i ben og fødder, slowmotion bevægelse, hop osv.
- Der er fundet på bevægelser inden for denne struktur og så læres den videre til eleverne og øves igennem nogle gange, derefter kan de selv putte 1-2 bevægelser på

### **Dans som luft (10 min.)**

**Musikforslag:**

Rasmus Seebach “Flyv fugl”	The Notebook Soundtrack “On the lake”
Kill Bill soundtrack “Lonely Shepard”	MGP Allstars 2018 “På vingerne”

**Organisering:**

Eleverne er fordelt på gulvet, hvor de skal nu bevæge sig til 3 forskellige sange.

Sang 1: Bevæge sig som dyr i luften

Sang 2: Bevæge sig som luften

Sang 3: De bestemmer selv; dyr, luft eller begge dele

### Variationsmulighed

- Tilføje fokuspunkter: niveauer, kraftfuld/let, stift/blødt
- Mere lærerstyring, hvor få bevægelser er bestemt
- At de danser sammen i mindre grupper

### Afrunding (10 min.)

#### Organisering:

Eleverne er samlet i rundkreds, hvor de bliver spurgt ind til dagens erfaringer.

#### Forslag til spørgsmål

- Hvad har vi arbejdet med i dag?
- Hvilket niveau har vi mest arbejdet i, i dag og hvordan passer det til dagens emne, luft??
- Hvilken musik passer bedst til luft?

Der fortælles, hvad der skal ske næste gang.

## Lektionsplan 3 – Luft

Tid	Indhold	Fokus
0-10	Fælles introduktion Opsamling på sidste lektion. Introduktion til dagens element: Hvad er luft? Hvordan føles luft? Hvilke dyr er i luften?	At eleverne reflekterer over, hvad luft er
10-20	Jeg er en lille undulat Sangleg med fagter	At eleverne får et eksempel på, hvordan man udtrykker det som synges
20-30	Gå på forskellige måder Organisering: Eleverne fordelt i lokalet Gå rundt mellem hinanden med forskellig fokus. Forslag: Niveauer, kraftfuld/let, stift/blødt	At eleverne får kendskab til kontraster
30-35	Refleksion Hvad passer bedst til elementet luft? Hvilket niveau? Kraftfuld/let? Stift/blødt?	At eleverne kobler aktiviteten til dagens element og reflekterer over, hvad der bedst udtrykker luft
35-50	Lille dans Sammen laver i en dans ud fra denne struktur: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bevægelser i arme 1 x 8</li> <li>• Bevægelser i hænderne 1 x 8</li> <li>• Balance 1 x 8</li> <li>• Twiste ned og op 1 x 8</li> </ul>	At eleverne er med til at udvikle dans
50-60	Dans som luft Organisering: Fordelt på gulvet Sang 1: eleverne bevæger sig som dyr i luften. Sang 2: eleverne bevæger sig som luften. Sang 3: eleverne bestemmer selv om de er dyr, luft eller begge dele.	At eleverne prøver at udtrykke elementet luft med dans
60-70	Afrunding Forslag til spørgsmål <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad har vi arbejdet med i dag?</li> <li>• Hvilket niveau har vi mest arbejdet i, i dag?</li> <li>• Hvad er det første i tænker, når i tænker på luft?</li> </ul>	At eleverne reflekterer over, hvad de har lært



## Lektionsbeskrivelse 4 - Vand

### Læringsfokus

Eleven lærer at bevæge kroppen i det mellemste niveau

Eleven lærer at udføre små bevægelsessekvenser

### Rekvisitter

Ingen rekvisitter

### Arbejdsark

Ingen arbejdsark

### Indhold

#### **Fælles introduktion (10 min.)**

*Organisering:*

Eleverne står i rundkreds, hvor der samles op på sidste lektion samt præsenteres af dagens element: *Vand*.

Forslag til spørgsmål:

- Hvilke former kan vand have? (Is, flydende, damp)
- Hvad tænker i på når jeg siger vand? (Vand i hanen, vandløb, tsunami)
- Hvilke dyr lever i vand? (Fisk, hvaler, hajer, vandmænd mm.)
- Hvilke dyr lever på vand? (Ænder, svaner, insekter osv.)

#### **Vanddråben (10 min.)**

*Musikforslag:*

Robert Mendoza "Havana" (instrumental)

Laura Sullivan "Perfect" (instrumental)

Birdy "Skinny love" (instrumental)

*Organisering:*

Eleverne står i en rundkreds. Der laves en lille fortælling om en vanddråbe, for at komme hele kroppen igennem. Eksempel herunder.

Henvendt til eleverne:

*I har én vanddråbe til at blive rene med, så den skal røre hele kroppen. Du fanger den i bruseren, så den falder ned i panden, hvor den går ned til den ene arm (så hoved, nakke, skulder, albue og håndled bevæges for at få vanddråben til at røre det hele). Derefter overdrager du dråben til den anden hånd, så den bevæger sig op til halsen, derfra går dråben ned over maven, den slynges om på ryggen (så rygsøjlen kommer igang). Derfra ned ad det ene ben, dråben overdrages til det andet ben, på foden, og så går dråben op ad og stopper ved hoften.*

### En lille and med vinge (10 min.)

Organisering:

Eleverne står i rundkreds, hvor de synger og danser:

Fortælling	Bevægelse
En lille, en lille, en lille and med vinge.	En arm basker som vinge
En lille, en lille, en lille and med vinger.	Den anden arm basker med
En lille, en lille, en lille and med fod	Den ene fod stamper i gulvet
En lille, en lille, en lille and med fødder.	Den anden fod stamper med
En lille, en lille, en lille and med numse.	Vrikker med numsen
En lille, en lille, en lille and med næb.	Hænderne klappes sammen ved munden som næb

Gentag fortællingen/ bevægelserne et par gange. Hver gang den gentages sættes hastigheden lidt op.

#### Variationsmuligheder

- Eleverne går rundt mellem hinanden mens de synger og danser
- Eleverne er sammen i par, de holder om hinanden og man er hver en halv krop i sangen og dansen.

### Dans som dyr i floden (25 min.)

Musikforslag:

“Havet er skønt - Under the sea Danish 1999”	Agnes Obel “Just So”
Trille “Tre små fisk”	Yiruma “River flows in you”
Clara Rugaard-Larsen - ”Hvor langt min verden når” (fra “Vaiana”/Audio only)	Christina Perri “A Thousand Years” (Piano/cello cover) - The Piano Guys
Agnes Obel “Riverside”	

Organisering:

Eleverne står i en klump (ikke helt tæt). De får genopfrisket de dyr, der lever i eller på vandet. Lærerstyret, hvor eleverne byder ind med dyr de kan huske. (Del 1 - 5 min.):

Eleverne bygger en flod med redskaber. Der skal være en flodbred og sten i floden (som forhindring). (Del 2 - 10 min.)

Nu skal de forestille sig, at de er dyrene som lever i eller på vandet i denne flod. Der sættes musik på og så skal eleverne danse igennem floden på den, måde som de forestiller sig, at deres dyr helst vil danse. De danser nogle gange igennem floden - *Bodystorme og eksperimenterer.* (Del 3 - 10 min.)

Forslag:

- Eleverne danser en gang igennem med fokus på deres dyr - fri fortolkning
- Eleverne danser igennem og skal over to forhindringer
- Eleverne danser igennem og skal interagere med to andre elever på vejen

Variationsmulighed

- Eleverne kan gå sammen i par, hvor de sammen vælger det dyr, de vil danse i floden

### **Ryd op (5 min.)**

Alle elever hjælper med at få redskaberne på plads.

### **Afrunding (10 min.)**

*Organisering:*

I rundkreds bliver eleverne bedt om at reflektere over, hvad frie bevægelser er og hvordan det fungerer, ved at stille dem nogle spørgsmål.

Forslag til spørgsmål

- Var det nemt at finde på bevægelser?
- Hvordan fandt I på bevægelser?
- Tænkte I på, hvad næste bevægelse skulle være eller gjorde kroppen bare noget?
- Hvad gjorde musikken ved den måde I dansede på?

Der fortælles, hvad der skal ske næste gang.

## Lektionsplan 4 – Vand

Tid	Indhold	Fokus
0-10	Fælles introduktion Opsamling på sidste lektion. Introduktion til dagens element: Hvilke former kan vand have? Hvad tænker I på, når jeg siger vand? Hvilke dyr lever i vand? Hvilke dyr lever på vand?	At eleverne reflekterer over, hvad vand er
10-20	Vanddråben Organisering: Rundkreds Lav en lille historie om en vanddråbe, som skal vaske hele kroppen. Det skal fungere som en bodyscan, hvor alle led varmes op.	At eleverne bevæger alle led og arbejder med kropsforståelse
20-30	En lille and med vinge Sangleg med fagter. For hver gang øges tempoet.	At eleverne har et udgangspunkt for at danse dyr i næste aktivitet
30-55	Dans som dyr i floden Organisering: I klump Del 1 (5 min.): Genopfriske dyr Del 2 (10 min.): Eleverne bygger en flod med redskaber ( <i>Denne kan evt. også være bygget ved lektionens start</i> ) Del 3 (10 min.): Eleverne danser igennem floden som deres yndlingsdyr. Danser igennem, 3 gange: 1) fokus på deres dyr, 2) skal over to forhindringer og 3) skal interagere med to andre elever på vejen	At eleverne arbejder med det lave niveau og mellemniveauet.  At eleverne leger med at udtrykke sig igennem dans
55-60	Ryd op	At eleverne samarbejder
60-70	Afrunding Organisering: I rundkreds Forslag til spørgsmål <ul style="list-style-type: none"> <li>• Var det nemt at finde på bevægelser?</li> <li>• Hvordan fandt I på bevægelser? (tænkte I på, hvad den næste bevægelse skulle være, eller gjorde kroppen bare noget?)</li> </ul> Hvad gjorde musikken ved den måde I dansede på?	At eleverne reflekterer over ordet bodystorme

## Lektionsbeskrivelse 5 - Ild

### Læringsfokus

Eleven lærer at lege med kontraster (hurtig/langsom, kraftfuld/let)

### Rekvisitter

Ingen rekvisitter

### Arbejdsark

Ord

Før lektionens start, skal arbejdsarket: *Ord* printes og ordene skal klippes ud, så der er mindst 6 ord til hver gruppe af 6 elever.

### Indhold

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

*Organisering:*

Eleverne er samlet i rundkreds, hvor de samler op på sidste lektion samt bliver præsenteret for dagens element: *Ild*.

Forslag til spørgsmål:

- Hvad tænker I på når jeg siger ild?  
Lejrbål, stearinlys, skovbrand, brændeovn, ild i et hus, Sankt hans bål  
Er ild farligt eller hyggeligt?
- Hvilke ord kan vi bruge til at beskrive ild?  
Bål, brand, lys, gløde, flamme, tændstik, varme

#### **Rim og bevægelse (10 min.)**

*Organisering:*

Eleverne står i rundkreds og gentager nedenstående rim efter læreren. Gå dette lille rim igennem et par gange, så alle siger det samtidig til sidst.

<i>Rim</i>	<i>Handlinger</i>
<i>Høj som et hus</i>	<i>Strækker armene over hovedet og gør sig høj.</i>
<i>Lille som en mus</i>	<i>Ruller sig sammen på gulvet</i>
<i>Bred som en vej</i>	<i>Står med spredte arme og ben</i>
<i>Smal som en streg</i>	<i>Står med arme ind til siden og trækker maven ind</i>
<i>Og flad som en pandekage</i>	<i>Ligger helt flad op gulvet</i>

### Ordstafet (15 min.)

Organisering:

Eleverne inddeles i grupper af 6 elever. Eleverne stiller sig bag en linje (ca. 3 meter fra bunken med ordene). Bunken af ord er lavet på forhånd med udgangspunkt i arbejdsarket: *Ord*.

To elever løber af gangen hen til bunken af ord og staver ordet med deres kroppe og så skal deres holdkammerater gætte ordet.

Sådan fortsætter det til der ikke er flere ord. Det hold som er først færdig har vundet. Det er en fordel at flette ordene ind i den indledende snak (som der også er lagt op til i spørgsmål 2), som en hjælp til eleverne.

Variationsmuligheder

- Find selv på flere ord og evt. nemmere ord
- At eleverne løber ned til bunken af ord enkeltvis og staver ordene med numsen.

### Dans et lejrbrå (20 min.)

Musikforslag:

Ed Sheeran "I see fire"

Barns Courtney "Fire"

Vitamin String Quartet - "Sweet Child O'Mine" (Guns N Roses).

Organisering:

Eleverne står i en række i et hjørne af lokalet. Til denne aktivitet, kan der knyttes en historiefortælling. Forslag til denne:

Fortælling	Handlinger
<p>I starten er de ved at tænde bålet, men lykkes ikke. Så prøver de igen og får lidt gang i det men det lykkes ikke.</p> <p>Så rykker eleverne ind på række i en ildfigur. Her har ilden fået fat og nu er der for alvor gang i bålet.</p> <p>Nogle gange er der meget gang i bålet fordi, der lige kom et vindpust, andre gange er det igen ved at gå ud.</p> <p>Til sidst er der godt gang i bålet.</p>	<p>Så eleverne smelter ned til gulvet. eleverne rundt i lokalet</p>

Del 1:

- Den første elev danser ned til et sted i salen, som I på forhånd har aftalt er startstedet. Her laver eleven en balance.
- Den næste danser afsted når der gives lov og stiller sig i en balance ved siden af den første elev og sådan fortsætter det til der er en lang række af elever i balance.
- Når alle er med på rækken, smelter eleverne langsomt ned til gulvet og bliver liggende til der trommes.

Del 2:

- En efter en (startende med eleven som kom sidst hen på rækken) løber eleverne ud i rummet og stiller sig i en balance.
- Når den sidste står i en balance smelter de alle ned til gulvet og bliver liggende til der trommes.

Del 3:

- En efter en (eleven som kom sidst, er den første) vågner de op og løber ind på den samme række igen. Nu skal de fryse i en figur som udtrykker ild.
- Når alle er på rækken, skal den forreste og bagerste i rækken samle sig, så de står i en cirkel. Mens de gør dette, bevæger de sig som ild.

Del 4:

- Nu er eleverne ilden i et lejrbrå, det viser de ved at lave en bølge rundt i cirklen.
- En lærer starter med at gå ned i benene, herefter gør sidemanden det samme osv.
- Den første rejser sig op igen. Eleverne fortsætter med bølgen rundt i cirklen nogle gange.

Del 5:

- Så brydes cirklen og de skal fortsætte med at være bålet, ved at være inden for cirkelens areal, men nu kan de bevæge sig frit. De kan arbejde med niveauer (højt, lavt, mellem), hurtig/ langsom og kraftfuld/ let for at få et dynamisk og kontrastfyldt bål.

**Afrunding (10 min.)**

*Organisering:*

Eleverne samles i rundkreds, hvor der er fælles opsamling ift elevernes oplevelse med at arbejde med kontraster i bevægelsen.

- Rim og bevægelse: stor vs. lille
- Ordstafet: er det nemmest at gætte bogstaverne, hvis bevægelserne er store eller små?
- Dans et lejrbrå: hvordan er det at danse niveauer, hurtig/langsom og kraftfuld/let?

## Lektionsplan 5 – Ild

Tid	Indhold	Fokus
0-10	Fælles introduktion Opsamling på sidste lektion. Introduktion til dagens element: Hvad tænker I på, når jeg siger ild? Er det farligt eller hyggeligt? Hvilke ord kan vi bruge til at beskrive ild? (bål, brand, lys, gløde, flamme, tændstik, varme)	At eleverne reflekterer over, hvad ild er
10-20	Rim og bevægelse Organisering: I rundkreds Eleverne gentager efter læreren. Når eleverne kan rimet, siges det i kor.	At eleverne introduceres til kontraster
20-35	Ordstafet Organisering: Grupper af 6 elever To fra gruppen løber af gangen hen til bunken af ord og staver ordet med deres kroppe. Resten af gruppen skal gætte ordet, før de kan løbe tilbage og bytte.	At eleverne samarbejder
40-60	Dans et lejrball Organisering: Eleverne starter på en række Historiefortælling kan knyttes på denne aktivitet. Eleverne danser ind på en række, hvor de står i en balance, smelter ned til gulvet, vågner op og fordeler sig i rummet og står i balance. Smelter ned, løber ind på rækken igen og fryser i en ildfigur. Rækken bliver til en cirkel og der danses som et lejrball. Først laver de en bølge hele vejen rundt og så danser de frit rundt. Fokus på niveauer, hurtig/langsom og kraftfuld/let.	At eleverne kan lege med udtryk og kontraster når de danser
60-70	Afrunding Opsamling på lektionen. Forslag til spørgsmål <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvad har I lært i dag?</li> </ul>	At eleverne reflekterer over lektionen



## Lektionsbeskrivelse 6 - Elementerne

### Læringsfokus

Eleven lærer at bevæge sig i alle niveauer

### Rekvisitter

Ingen rekvisitter

### Arbejdsark

Ingen arbejdsark

### Indhold

#### **Fælles introduktion (10 min.)**

Organisering:

Eleverne er samlet i rundkreds, hvor der samles op på de tidligere lektioner samt dagens lektion præsenteres.

Forslag til spørgsmål:

- Hvilke elementer har vi været igennem? (Jord, luft, vand og ild)
- Hvad var særligt for hvert element?
- Hvad var deres ligheder? (fx: De kan være både farlige og hyggelige)

#### **Den lille blomst og Jeg er en lille undulat (fra lektion 3) (15 min.)**

Organisering:

Eleverne står i en rundkreds og følger din historie med bevægelser.

Husk at holde nogle kunstpauser i historien, så eleverne kan nå at lave bevægelserne, da det er fokus.

Forslag til en historie:

*Du er en lille blomst som vokser op af den dejlige jord (fra hug til stående position). Du folder dine blade ud og rækker mod solen (sprede armene ud og op mod loftet). Så begynder det at blæse (svajer lidt fra side til side). Blæsten bliver stærkere (bevæg hele kroppen undtagen fødderne, som står fast). Blæsten stopper og det er helt roligt (står stille). Så kommer der nogle spejdere som starter et lejrball tæt på dig og det varmer dejligt (krybe lidt sammen og vis at kroppen er varm ved at kramme dig selv). Du bliver glad af at se de hygger sig ved bålet, men så lige pludselig begynder bålet at sprede sig, så det kommer tæt på dig (tripper lidt på stedet). Du er lidt bange, nu var det ikke så hyggeligt mere. Men så begynder det at regne (smiler op mod himlen) og du begynder at blomstre igen (ender i strakt position med armene ud til siden).*

#### **Gæt billedet (20 min.)**

Organisering:

Eleverne inddeles i grupper af 5 elever. Hver gruppe skal med deres kroppe skabe 4 billeder, som de andre skal gætte.

Der skal være et billede forbundet til hvert element (jord, luft, vand og ild).

Eleverne går ud i grupperne og finder på billeder. Når de har fundet på dem øver de dem igennem nogle gange så de kan huske dem. Til sidst viser hver gruppe sine 4 billeder for resten af klassen og de gætter efter hvert billede, hvilket element de afspejler. Når gruppen som viser billeder skifter mellem to billeder lukker de andre øjnene.

### Dans elementerne (20 min.)

Musikforslag (samme som i lektion 1):

Jord	Bob Marley "One love" Rag'n'Bone Man "Human" Lindsey Stirling "Shadows" Livstræet
Luft	John Paul Young "Love is in the air" Lindsey Stirling "We found love".
Vand	Yiruma "River flows in you" Yiruma "Kiss the rain" Lindsey Stirling "Crystallize" Bamse og Kylling's regnsang
Ild	Ed Sheeran "I see fire" Barns Courtney "Fire" Vitamin String Quartet - Sweet Child O'Mine (Guns N Roses)
Alle elementer	Lindsey Stirling "Elements" "Det bedste jeg ved" (Jorden er flad) Mille "Til næste år" (MGP).

Du kan også finde lyde fra de forskellige elementer.

#### Organisering:

Eleverne er i en klump, hvor de ikke rører ved hinanden. Vælg en sang til hvert element og et fokus som eleverne skal danse. Eksempel på fokus:

- Jord: At stå fast med fødderne - resten må bevæge sig
- Luft: Niveauer → flyv som en fugl i luften, tæt på vandet og midt imellem
- Vand: Kraftfuld/let → vær en kæmpe bølge vs. en lille rislende å
- Ild: Hurtig/langsom → vær knitrende ild i bålet vs. stearinlysets flamme

Til sidst sættes en sang på, hvor eleverne må danse lige det, de har lyst til, dog stadig med fokus på et element, men det kan skifte undervejs i sangen.

Lig op til, at eleverne interagerer med hinanden.

### Afrunding (5 min.)

#### Organisering:

Eleverne samles i rundkreds, hvor der er fælles opsamling på forløbet:

- Hvad har været det sjoveste i det her forløb?

## Lektionsplan 6 – Elementerne

Tid	Indhold	Fokus
0-10	Fælles introduktion Opsamling på de tidligere lektioner Forslag til spørgsmål <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvilke elementer har vi været igennem?</li> <li>• Hvad var særligt for hvert element?</li> <li>• Hvad var deres ligheder?</li> </ul>	At eleverne reflekterer over hele forløbet
10-25	Den lille blomst & Jeg er en lille undulat (se lek. 3) Organisering: I rundkreds Eleverne laver bevægelser til historien. Forslag til historie: Du er en lille blomst som vokser op af den dejlige jord. Du folder dine blade ud og rækker mod solen. Så begynder det at blæse. Blæsten bliver stærkere. Blæsten stopper og det er helt roligt. Så kommer der nogle spejdere som starter et lejrball tæt på dig og det varmer dejligt. Du bliver glad af at se de hygger sig ved bålet, men så lige pludselig begynder bålet at sprede sig, så det kommer tæt på dig. Du er lidt bange, nu var det ikke så hyggeligt mere. Men så begynder det at regne og du begynder at blomstre igen.	At eleverne laver bevægelser i forskellige niveauer
25-45	Gæt billedet Organisering: Grupper af 5 elever De skal skabe 4 billeder, et for hvert element, som de andre skal gætte.	At eleverne leger med at udtrykke sig gennem kroppen
45-65	Dans elementerne Organisering: I klump En sang pr. element og et fokus. Jord: stå fast, Luft: niveauer, Vand: kraftfuld/let og Ild: hurtig/langsom Til sidst sættes en sang på, hvor de må danse det element de har mest lyst til	At eleverne leger med at udtrykke de forskellige elementer  At eleverne arbejder med kontraster
65-70	Afrunding Fælles opsamling på forløbet Forslag til spørgsmål <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad har været det sjoveste i det her forløb? (evt. alle siger et beskrivende ord)</li> </ul>	At eleverne reflekterer over hele forløbet

© 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.*