

AKTIVITET

MED AFSTAND

Dans og udtryk i 0.-6. klasse

Brug så få rekvisitter som muligt. De rekvisitter, der eventuelt bruges, kan eleverne hjælpe med at spritte af. Eleverne skal til hver en tid holde afstand til hinanden. Sørg selvfølgelig for god håndhygiejne før, under og efter lektionen.

Følgende skal ses som inspiration til en eller gerne flere idrætslektioner i Dans og udtryk. Fokus lægges på bevægelse til musik og udtryk.

Færdigheds- og vidensområder

- Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk gennem bevægelse til musik (inspiration fra fælles mål).
- Eleven har viden om følgende af danserammens elementer rum, relation, form og dynamik (inspiration fra fælles mål).

Inspirationsmaterialer

Hvis du er interesseret i at arbejde med fagbegreber i undervisningen, kan du finde inspiration i det fagdidaktiske undervisningsmateriale [danse-dugen](#).

Musikforslag

Se musikforslag på side 5.

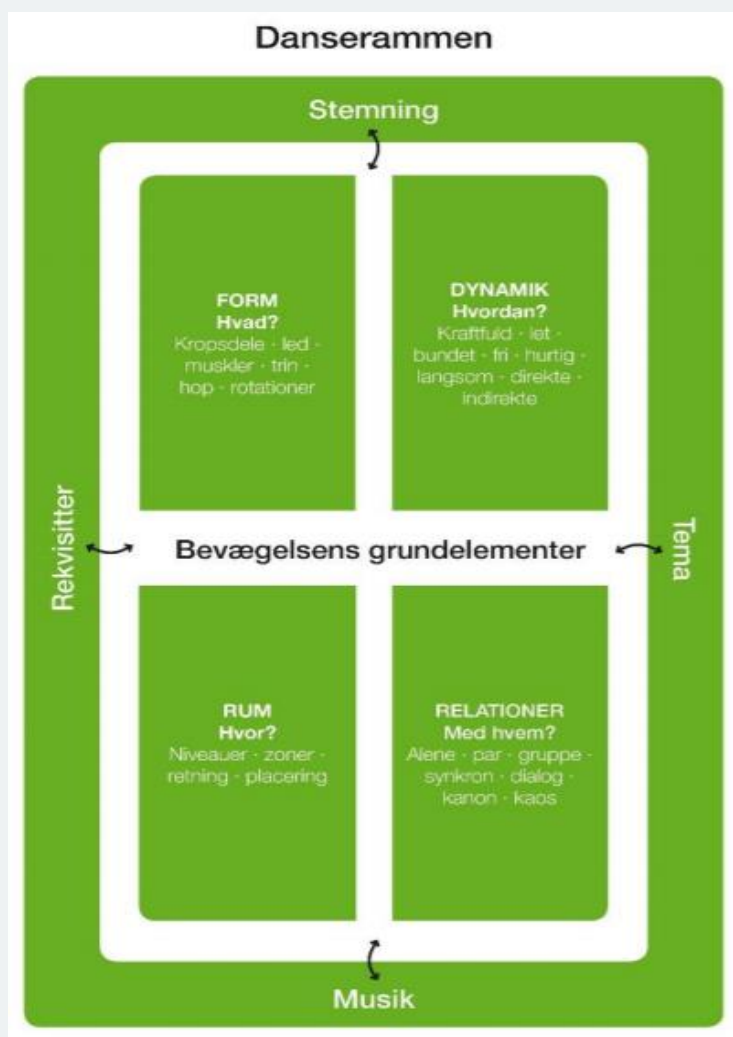
Introduktion

Start undervisningen med at fortælle om målene for lektionen/forløbet. Tag eventuelt danse-dugen med og tal med eleverne om fagbegreberne, når det giver mening undervejs i undervisningen.

AKTIVITET MED AFSTAND

Praksis og fagbegreber

En af modellerne på danse-dugen er danserammen. I midten af danserammen ses elementerne rum, relationer, form og dynamik. Uden om dem er de grundlæggende bevægelselementer musik, stemning, rekvisitter og tema, der alle kan påvirke elementerne i midten.



I det følgende gives inspiration til undervisning i praksis med udgangspunkt i fagbegreberne fra danserammen.

AKTIVITET

MED AFSTAND

Rum

Vi kan både bevæge os i det generelle rum (rummet vi befinder os i) og det personlige rum (det vi kan nå med kroppen). Det personlige rum bevæger sig oftest rundt i det generelle rum, når vi danser/bevæger os til musik.

Øvelse: Hvem er hvor?

Eleverne vælger to klassekammerater i rummet (de må ikke afsløre, hvem de vælger). Bed dem herefter om at holde sig så langt fra den første person som muligt og så tæt på den anden som muligt (min. 1 meters afstand), mens de bevæger sig rundt til musikken. Eleverne skal lytte til musikken og bevæge og udtrykke sig individuelt efter musikkens kvaliteter. Bagefter kan de prøve at gætte, hvem der skulle være tæt på dem og langt fra dem.

Variationer

Det handler ofte om at skabe tryghed, når eleverne skal lære at bevæge sig/danse til musik. Tryghed kan skabes på mange måder. Noget af det man kan gøre er, at skabe en meget fast struktur eller ramme for hvordan eleverne skal bevæge sig. Det må meget gerne være noget, som er let genkendeligt fra deres hverdag, fx

- en type idrætsudøver, fx en fodbold-, håndbold- badmintonspiller osv.
- et dyr, fx en slange, elefant, ørn osv.
- en hverdagsbevægelse fx at børste tænder, gå i bad, cykle, spille computer, tage en selfie osv.
- to forskellige følelser som de vil udtrykke, når de danser fx glad og vred, bange og lettet, fortvivlet og overgearet osv. Eleverne bestemmer selv, hvornår de vil skifte udtryk eller musikken bestemmer fx et omkvæd.
- Variér musikken fx let, kraftfuld, hurtig, langsom, dynamisk, munter, seriøs, romantisk, alvorlig osv. Eleverne skal udtrykke stemningen fra musikken i deres bevægelser. Hvis eleverne ikke er trygge nok til det, kan der stadig lægges en bevægelsesramme nedover med inspiration fra ovenstående variationer.

Efterhånden som eleverne bliver mere trygge, kan man løsne på rammerne.

AKTIVITET

MED AFSTAND

Øvelse: Fyld det personlige rum

Bed eleverne gå sammen to og to. Den ene skal nu langsomt bevæge sig i sit personlige rum. Den anden skal fylde rummet omkring personen ud. Lad eleverne bytte efter ca. 1 minut.

Variationer

- Prøv det samme, hvor den der danser i sit personlige rum bevæger sig hurtigt.
- To par går sammen, så de er fire i en gruppe.

[Her](#) kan du finde øvelsen rum-raket, der også arbejder med elementet rum.

Relationer

Vi kan bevæge os alene, i par eller som gruppe. I en koreografi kan deltagerne være synkrone (dvs. de gør det samme) eller asynkrone (de gør noget forskelligt). Man kan også lave en kanon eller bare bevæge sig kaotisk rundt mellem hinanden.

Se [her](#) hvordan du kan arbejde med elementet relationer.

Dynamik

Dette element handler om hvordan kroppen bevæger sig. Fx kraftfuldt/let (vægt), bundet/frit (flow), hurtigt/langsomt (tid), direkte/fleksibelt (rum).

Se [her](#) hvordan du kan arbejde med elementet dynamik.

Form

Kroppens muskler og led kan lave en masse forskellige bevægelser: Bøje, strække, vride. Kroppen som helhed kan hoppe, rotere, dreje, balancere, falde, kravle, hinke osv.

Se [her](#) hvordan du kan arbejde med kroppens former.

AKTIVITET

MED AFSTAND

Musikforslag

Herunder ses en række musikforslag, som kan bruges i de forskellige øvelser. Musikforslagene er inddelt ud fra de stemninger, musikken lægger op til. Vælg de musiknumre, som du synes, giver mening ift. øvelsen og dine elever.

Let/munter/hurtig

Dance Monkey – Tones and I
Cigani Ljubiati Pesnji – Barcelona Gipsy Klezmer Orchestra
Aben – Mek Pek And The Pek A Bil
Deja Vu - Scarlet Pleasure
Orinoco Flow - Enya
Indusufi – Bahramji feat. Mashti
Fotovogn – Shu-bi-dua
København – Ulige Numre
Jamaica – Morten Remar
Mali-Cuba – AfroCubism
It's Oh So Quiet – Björk

Alvorlig/dynamisk/kraftfuld/vred

Época – Gotan Project
Uprising – Muse
Run Boy Run - Woodkid
Immune – Groenland
For evigt – Volbeat
Ingen kender dagen - Clemens
Rikki Tikki Tavi – Fair to Midland (OBS! Heavy metal)

Langsom/romantisk/melankolsk

Only Time - Enya
Supermarket flowers - Ed Sheeran
Encore – Wakenius og Danielsson
Spiegel Im Spiegel – Arvo Pärt
Overgir mig langsomt - Mads Langer
Anand (Bliss) – Snatam Kaur
Happiness is - Yungchen Lhamo
Perfect – Ed Sheeran
May It Be - Enya
Falling, Catching – Agnes Obel

AKTIVITET]

MED AFSTAND

Afrunding og evaluering

Efter lektionen eller forløbet samles eleverne rundt om danse-dugen.

Forslag til refleksionsspørgsmål

- Hvilke dele af danse-dugen har vi arbejdet med i dag?
- Hvad synes I om de øvelser, vi har lavet i dag?
- Tal med eleverne om de fagbegreber, der står på dugen. Hvad mener eleverne, de har øvet sig på, og hvad kunne de tænke sig at blive bedre til inden for dans og udtryk?

God fornøjelse med idrætsundervisningen.