

Dans med power – puls/styrke dans #1

FORMÅL

Eleverne får pulsen op, men får også lov at bestemme lidt selv. Eleverne får pulsen op i en struktur, der gør, at det er sjovt og nemt at være med.

ANTAL ELEVER

10-50

BESKRIVELSE

Del 1: Ruderdans (7-10 min)

Eleverne sættes sammen 4 og 4 (muligt at være 3 eller 5, hvis det ikke går op). De stiller sig i en diamantform, hvor alle vender næsen samme vej. Den der står forrest i diamanten bestemmer, hvordan der skal danses (freestyle). De andre følger med – altså som vi kender fra kongens efterfølger, men på stedet og med dans som ramme. Når den, der bestemmer, ikke kan finde på mere, vender denne sig mod en ny elev, som bliver den næste til at bestemme. Giv evt. eleverne en "jeg-ved-ikke-hvad-jeg-skal-lave-bevægelse", som de skal lave, hvis de ikke kan finde på noget. Hvis du fornemmer, at eleverne har svært ved at finde på bevægelser, kan du starte øvelsen med, at alle eleverne skal følge med dig, og hvis de så har et sejt move, skal de stille sig ved siden af dig og lave det, og så skal alle andre følge efter den elev – indtil der kommer en ny op og laver en bevægelse.

Del 2: Kongens efterfølger (5-10 min)

Eleverne er sammen i grupper á 5. De skiftes til at være "kongen", som bestemmer en bevægelse, og de andre skal gøre det samme. Grupperne kan bevæge sig rundt mellem hinanden, samtidig med at de bevæger sig og danser. Eleverne starter med at vælge forskellige (danse)-bevægelser selv. Efterfølgende kan den voksne bestemme en kategori for bevægelserne, fx sportsgrene, hverdagssituationer, dyr, osv. Ud fra kategorien skal "kongen" selv bestemme bevægelserne. Eleverne i gruppen skal efterligne "kongen", men også prøve at gætte, hvad der vises med kroppen.

Del 3: Dans med puls/styrke

I denne del skal eleverne lave bestemte øvelser på bestemte dele af en sang (fx vers og omkvæd). Hver sang indeholder få øvelser og er nemme at introducere og nemme at lave. Introducer én dans ad gangen, dans den, og gå videre til den næste.

"Thubthubbing (I get knockd down)" (5 min)

Vers/mellemspil: alle laver squat/benbøj eller mountain climbers.

Omkvæd: Hver gang de synger "I get knocked down": Ned på maven (eller alternativt: gå ned i hug og rør gulvet) og op igen og lave høje knæ.

"Chicken Dance" (fx udgaven fra Spitze) (5 min)

Vers: To og to (kan være tre) – en elev stiller sig som et telt med hænder og fødder i gulvet og numsen op i vejret. Den anden elev kravler under eleven. Når eleven er kravlet under sæner "teltet" knæene ned til lige over gulvet, og den anden elev hopper over fødderne. Så løfter "teltet" sig igen, eleven kravler under igen, osv. Sådan fortsætter eleven indtil omkvædet starter. I næste vers bytter eleverne roller. Der er to vers til hver. Er der tre i en gruppe, er der to der kravler under og hopper over ad gangen.

Omkvæd: Klassisk Chicken-dance med 4 x rap-hænder, 4 x baske med vinger, vrikke numse ned, 4 x klap. Gentages.

VARIATIONER

- **Dans med puls/styrke:** Du kan komme dine egne eller elevernes seje dansebevægelser eller øvelser ind i dansene.

MATERIALER Musikantæg og adgang til musik via afspiller (fx telefon, tablet, computer).

STED Overalt, hvor der kan spilles musik. Gerne et sted, hvor eleverne ikke kan ses af mange andre.

INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSLEVELAU Ingen står stille i længere tid ad gangen, når musikken spiller.

Dans med power – video #1

FORMÅL

Eleverne får pulsen op og føler, at de kan følge med i dansene, har det sjovt og mærker succes.

ANTAL ELEVER

10-50

BESKRIVELSE

Sæt videoen på med de fire danse/aktiviteter til musik, og lad eleverne følge efter instruktøren.

Video 1:

<https://vimeo.com/444561450>

Sofia (3.45 min)

Cliche Love Song (4.00 min)

Tunak Tunak Tun (5.00 min)

Blah Blah Blah (bokse) (3.00 min)

MATERIALER

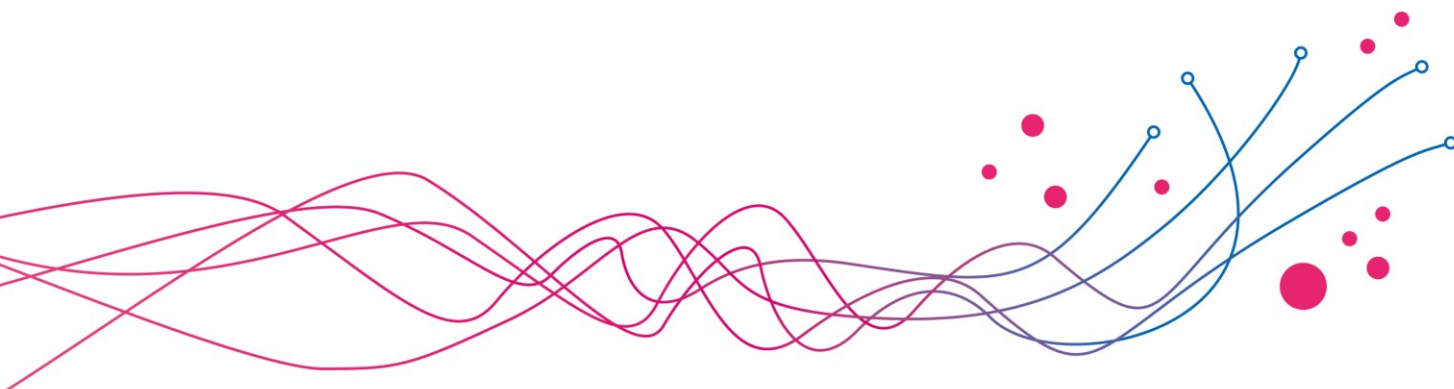
Storskærm/lærred/hvid væg og projektor med mulighed for også at afspille lyd. Computer med netadgang.

STED

I en sal eller hal med projektor. Evt. et fællesrum.

INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Alle danser med og ingen står stille.



Dans med power – video #2

FORMÅL

Eleverne får pulsen op og føler, at de kan følge med i dansene, har det sjovt og mærker succes.

ANTAL ELEVER

10-50

BESKRIVELSE

Sæt videoen på med de fire danse/aktiviteter til musik, og lad eleverne følge efter instruktøren.

Video 2

<https://vimeo.com/444862475>

Limbo (4.00 min)

Elektrisk (3.45 min)

Friends (4.30 min)

Cotton Eye Joe (3.00 min)

Slow (3.00 min)

MATERIALER

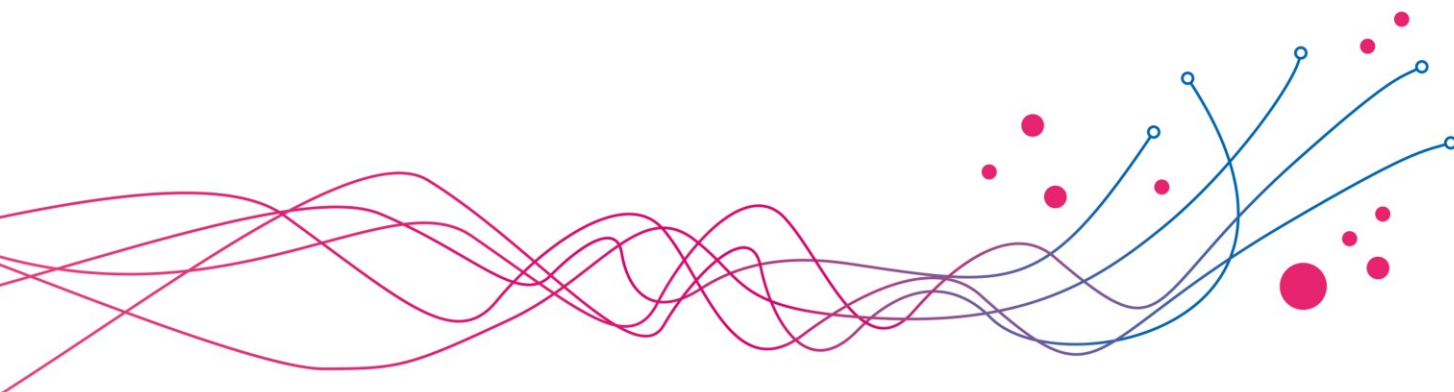
Storskærm/lærred/hvid væg og projektor med mulighed for også at afspille lyd. Computer med netadgang.

STED

I en sal eller hal med projektor. Evt. et fællesrum.

INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Alle danser med og ingen står stille.



Dans med power – puls/styrke dans #2

FORMÅL

Eleverne får pulsen op, men får også lov at bestemme lidt selv. Eleverne får pulsen op i en struktur, der gør, at det er sjovt og nemt at være med.

ANTAL ELEVER

10-50

BESKRIVELSE

Del 1: Cirkeldans (5 min)

Alle elever står i en cirkel. En elev laver en bevægelse, alle følger med – eleverne byder ind tilfældigt, men I skal nå hele cirklen rundt.

Del 2: Marathondans (5 min)

Der sættes forskellige stykker musik på, og så skal eleverne bare danse løs og lave lige, hvad der falder dem ind. Der skiftes musiknummer efter ca. 30 sekunder. Forsøg at variere musikgenre undervejs. Du kan enten lade eleverne kigge på hinanden, når de danser, for at lade sig inspirere af hinanden, eller du kan bede dem kigge ud i væggen, så de helt selv skal finde på deres bevægelser, og ingen kigger på dem. Du kan evt. også give dem en "panik" øvelse, som de kan lave, når de ikke ved, hvad de ellers skal lave.

Del 3: Dans med puls/styrke

I denne del skal eleverne lave bestemte øvelser på bestemte dele af en sang (fx vers og omkvæd). Hver sang indeholder få øvelser og er nemme at introducere og nemme at lave. Introducer én dans ad gangen, dans den, og gå videre til den næste.

"Chocolate" (Soul control) (5-7 min)

Video: se dansen i denne video ved 28.36: <https://youtu.be/PzHtI9F3pzY>

Intro: lade som om man spiser en masse lækker chokolade

Vers:

- 1) Chassé til siden, ryste hovedet + til modsatte side. Røre i den store chokoladegryde.
- 2) Chassé til siden, klappe to gange i hænderne + til modsatte side. Røre i den store chokoladegryde.

Omkvæd: Gå/hop ned til planke eller helt ned til gulvet, op igen og klappe to gange på "choco choco"

Break: vinke til højre + venstre + frem + tilbage. Hoftevrik.

"To skridt til højre" (Stjernefrø) (5-7 min)

3 omgange i hurtigere og hurtigere tempo. I hver omgang laves

- 1) En klassisk stående "To skridt til højre" dans (eksempel: <https://www.youtube.com/watch?v=kRkt5Gw5e8s>)
- 2) En liggende "To skridt til højre" dans (eksempel: <https://www.youtube.com/watch?v=LifKjHjuSX4>)

Dette gentages tre gange med mellemspill imellem. OBS! Skiftet mellem de to danse er lynhurtig! Så det er hurtigt ned på gulvet!

Mellemspil: alle laver squat/benbøj.

VARIATIONER

- **Dans med puls/styrke:** Du kan komme dine egne eller elevernes seje dansebevægelser eller øvelser ind i dansene.

MATERIALER Musikanlæg og adgang til musik via afspiller (fx telefon, tablet, computer).

STED Overalt, hvor der kan spilles musik. Gerne et sted, hvor eleverne ikke kan ses af mange andre.

INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU Ingen står stille i længere tid ad gangen, når musikken spiller.

Dans med power – video #3

FORMÅL

Eleverne får pulsen op og føler, at de kan følge med i dansene, har det sjovt og mærker succes.

ANTAL ELEVER

10-50

BESKRIVELSE

Sæt videoen på med de fire danse/aktiviteter til musik, og lad eleverne følge efter instruktøren.

Video 3

<https://vimeo.com/445505318>

Better When I'm Dancing (3.00 min)

Girls (4.00 min)

Gangnam Style (4.45 min)

Ingen plan B (3.00 min)

Don't Worry (3.35 min)

MATERIALER

Storskærm/lærred/hvid væg og projektor med mulighed for også at afspille lyd. Computer med netadgang.

STED

I en sal eller hal med projektor. Evt. et fællesrum.

INDIKATORER FOR HØJT AKTIVITETSNIVEAU

Alle danser med og ingen står stille.