



Øvelsesbank 1

Inspiration til din danseundervisning



Indhold

| | |
|--|----|
| Introduktion..... | 4 |
| At undervise i dans..... | 4 |
| At skabe varierende og motiverende undervisning..... | 5 |
| Fællesskab..... | 5 |
| En dygtig underviser og formidler | 5 |
| Undervisningsformer | 5 |
| Opvarmning..... | 7 |
| Opvarmningscirkel | 7 |
| Opvarmning - "Sådan er jeg!" | 9 |
| Partnerøvelse - Hilsedans | 10 |
| Improvisation..... | 11 |
| Statue improvisation | 11 |
| Improvisation med partner..... | 12 |
| Over gulv | 13 |
| Skab koreografi med børn - Billededans | 14 |
| Musikforståelse | 15 |
| Øvelser til børn 3-5 år..... | 16 |
| Opvarmningsdans | 16 |
| Sportsdansen..... | 16 |
| Balloner | 17 |
| Gå på line og spring over kløften | 17 |

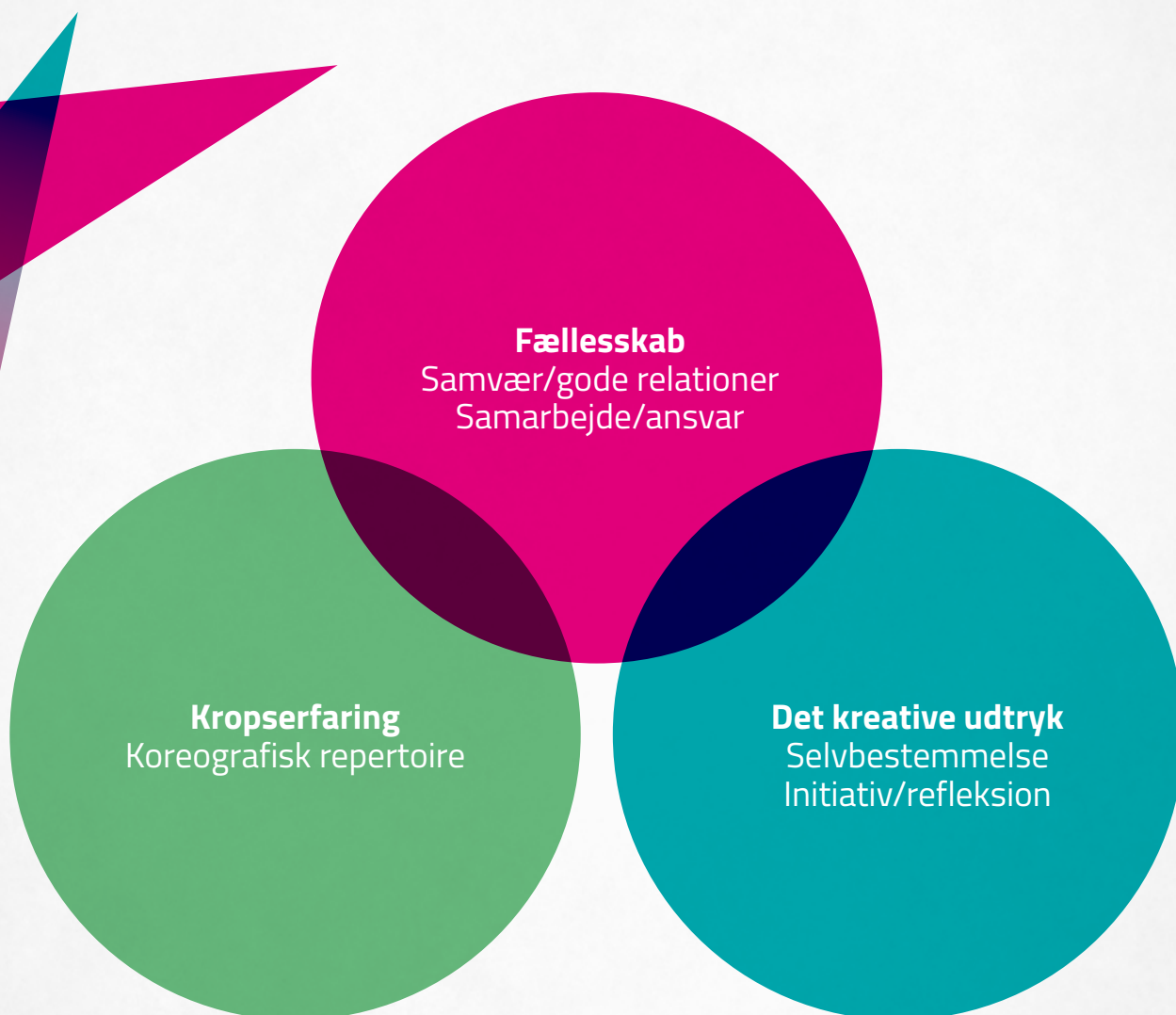
Introduktion

At undervise i dans

At være en dygtig danseunderviser og skabe motiverende undervisning kræver både pædagogiske kompetencer, undervisningsfærdigheder samt engagement.

Som instruktør er det din opgave at sørge for at undervisningen er sjov, inkluderende og tilpas udfordrende. Når det er sjovt, får eleverne mod på større udfordringer og motiveres til at øve sig, lære og blive dygtigere. I dette hæfte præsenteres du derfor for danselege,

øvelser samt koreografiske værktøjer. Disse øvelser klæder dig på til at lave varierende og motiverende undervisning. Nedenstående figur viser tre væsentlige elementer, som vi mener er vigtigt at for at skabe optimal og lærerig undervisning. Fællesskab, kropserfaring og det kreative udtryk. Alle tre må være til stede for at eleverne føler sig motiveret og har lyst til at indgå i undervisning.



At skabe varierende og motiverende undervisning

Fællesskab

Fællesskabet på danseholdet er helt afgørende for elevernes lyst til at gå til dans. Det er din opgave at fremme det gode fællesskab på danseholdet og det er derfor vigtigt at dine elever føler sig trygge. Det kan være en god ide at aftale regler for hvordan eleverne opfører sig overfor hinanden, samt hvordan gruppen selv kan være med til at skabe en positiv atmosfære. Som instruktør er det også din opgave at planlægge dansesæsonen med motiverende fælles oplevelser, eksempelvis:

- Bliv efter træning, lav mad og se en dansefilm
- Lav "mærkeprøver"
- Lav jeres egen dansefilm
- Vis jeres dans for forældrene
- Optræd til en lokal festival, juleafslutning, begivenhed i byen, skolefest
- Lad eleverne komme med forslag til aktiviteter.

En dygtig underviser og formidler

En dygtig underviser er en dygtig formidler. Når du formidler skal du finde en balance, hvor eleverne forstår dine instruktioner uden at dansetimens flow og læringsprocessen drukner i verbal formidling. At formidle og undervise er en proces, hvor du ligesom børnene ikke altid gør det perfekt. Det er vigtigt at du reflekterer over undervisningen, så du udvikler dig og bliver klogere på dit felt.

- Øv dig i at formidle tydeligt og præsentere opgaven attraktivt.
- Tænk på hvordan du kan inddrage eleverne med spørgsmål eller lade eleverne komme med eksempler.
- Vær opmærksom på elevernes kropssprog, keder de sig og kan de ikke sidde stille, eller er de utrygge ved at starte, fordi de ikke forstår opgaven.

Vi lærer ikke ens, og det kan være nødvendigt at forklare øvelserne på forskellige måder. Eksempelvis lære nogle elever bedst ved at få vist eksempler, mens andre skal have det forklaret verbalt.

Undervisningsformer

Der findes mange måder at undervise på. Danseundervisning sættes typisk i forbindelse med mesterlæren, hvor underviseren står foran eleverne og fremviser dansetrinene. Mesterlæren er et vigtigt element i danseundervisning, da eleverne går til dans for at

"lære at danse" de seje trin underviseren præsenterer dem for. I undervisningen af børn og unge, er det dog også vigtigt at give plads til elevernes egen kreative udfoldelse, og at skabe et rum hvor der ikke findes "rigtigt eller forkert". Stilarten kreativ dans, går ud på at underviseren sætter rammer og viser eksempler, hvorefter eleverne selv skaber dansen. Kreativ dans er sjovt og stimulerende for mange børn, da det styrker fællesskabet på holdet. Det er ligeledes med til at øge elevernes kropslige selvværd, når de bevægelser, de selv har fundet på, bliver anerkendt, og rost. Når du vælger at arbejde med kreativ dans, er det vigtigt at du skaber et rum, hvor der er tryghed, og at du undervejs støtter og motiverer dine elever.

Som danseformidler, benytter vi ofte bevidst og ubevidst forskellige roller. Ved at være bevidst om forskellige måder at tilgå undervisning, kan du blive bedre til at vælge og veksle mellem forskellige roller. Således kan du skabe variation og en sammenhæng i din undervisning.

- **Mesteren:** træder tydeligt frem og bruges typisk, når deltagerne skal lære på forhånd bestemte sekvenser eller træningsøvelser. Mesteren arbejder ofte med et fast planlagt program eller koreografi, men det er vigtigt at du lytter og reagerer på deltagerens feedback.
- **Forførelsen:** som forfører bruger du din egen energi, og engagement til at motivere deltagerne. Du behøver ikke nødvendigvis at arbejde med en fast struktur, men du skal sætte en klar ramme, for hvad der skal forgå, og du skal kunne holde gruppen samlet. Det er vigtigt at det er din egen bevægelser og energi, støtter deltagerens motivation. Dette er oftest anvendeligt når du vælger at arbejde med rundkredsen.
- **Animatøren:** denne rolle bruges ofte i forbindelse med improvisation og leg. Her får deltagerne større råderum. Her er du ikke centralt placeret i rummet, men sætter noget i gang og ser hvad der sker. Derfor er det vigtigt at du altid er klar til at justerer rammerne, hvis behovet opstår.
- **Vejlederen:** Denne rolle er velegnet når deltagerne skal arbejde i mindre grupper, eller med egne trin. Her er det din opgave at gå med deltagerens ideer, og støtte deres initiativer. Her er det vigtigt at du lytter, stiller spørgsmål og lader deltagerne selv komme med løsninger.

Øvelsesbank 1

Øvelserne er til niveauet begynder og letøvet, i aldersgruppen 3-20 år. Undervisningsmaterialet indeholder:

Opvarmningslege

- Ice-breaker og navnelege
- Kreative danseøvelser
- Improvisationsøvelser
- Koreografiske værktøjer
- Børnedanse

Musikforslag til øvelserne er angivet på øvelserne. Find også øvelsesbanken på www.dabeda.dk

Som danseunderviser bør du sørge for at:

- ✓ Lave et program for dagens træning (Hvad skal der ske? Hvilke øvelser skal I lave?)
- ✓ Have ekstra øvelser og udfordringer klar så du kan niveau differentiere
- ✓ Være omstillingsparat, så der kan ændres i programmet uden at der opstår kaos

Selve træningen kan indeholde:

- Opstart og snak med eleverne
- Opvarmning
- Øvelser med fokus på at skabe et trygt undervisningsmiljø og fremme kreativiteten
- Koreografisk arbejde hvor eleverne oplever progression og forbedring
- Afslutning

Opvarmning

Opvarmningscirkel

Opvarmning i rundkreds med fantasifulde og udfordrende dansebevægelser, skaber tillid og godt humør.

Gruppestørrelse: 1-20 elever

Varighed: 1-2 sange

Alder 6-14 år

Øvelsesbeskrivelse

Start og stræk sekvens

- Stræk armene til siden og gør dig så bred som muligt
- Sidebøjning: Stræk højre arm op over hovedet, og hæld vand ud af det venstre øre, skift og hæld vand ud af det højre.
- Stræk dig og gør dig så stor som mulig, gør dig herefter så lille som mulig nede på gulvet.
- Gør dig så høj som mulig, og frys oppe på tæerne. Hold balancen, evt. Prøv at lukke øjnene.

Balance sekvens

- Find balancen på det ene ben og forestil dig du er et græsstrå i vinden, der forsøger at holde balancen -selvom du bliver blæst rundt.
- Find balancen på det ene ben og forestil dig du er en balletdanser, der laver fine balancer som eksempelvis at strække benet frem eller sætte tåspidsen i knæhalsen og lave pirouette
- Stå højt oppe på tæerne og fald, så hurtigt som muligt, ned i hugsiddende på lærerens kommando. Dette gentages til alle er lynhurtige. I kan skiftes til at bestemme, hvornår man skal falde ned i hug.
- Prøv at skubbe hinanden ud af balance

Bold sekvens

- Forestil dig at du har en bold i hånden og den får kropsdele til at "bevæge sig i cirkel former". Bolden kan bevæge sig rundt om håndledet, albuen, skulder, hofte, knæ, og fodled. Bolden kan også rulle på dig, ned langs med siden, oven på armen
- Bolden kan være rundt om dig og du skal bevæge kroppen eller hovedet væk fra den, dvs. du laver en form for klassisk isolations. Forestil dig her at bolden er låst fast i rummet og at man skal bevæge sig rundt om den.

Gulv sekvens

- Find ind i en kravleposition, knæ og hænder rører gulvet.
- Stående i kravle position, skyd ryggen op og ned som en kat og prøv om næsen kan nå navlen og derefter nakken, til bagdelen. Prøv at bevæg ryggen i alle retninger. Eksempelvis i cirkler eller forstil dig at ryggen er en kogt spaghetti.

- Fra kravleposition, lader du hænderne blive i gulvet og strækker knæene, således du kommer ind i yoga-strækket "downward dog". I denne position, kan du skiftevis strække benene op i luften. Med det strakte ben, kan du prøve at nå sidemandens numse med din fod.
- Find tilbage i kravle positionen, og kravl tæt på hinanden således i står skulder til skulder.
- Giv hinanden et godt klø på ryggen. I kan også lege med andre bevægelser som at "klappe hunden" eller regndråber i hovedbunden.
- Fra katte positionen, smelter i ned på jorden, og strækker helt ud i blyant form
- Rul fra den ene side af kroppen til den anden, som en træstamme der ruller sidelæns.
- Med den rullende bevægelse og samlede arme og ben, møver I jer baglæns ud i en stor cirkel
- Sæt hænderne ud for brystkassen og "hop" op i hugsiddende position.
- Fra hugsiddende, glider I så langt i kan baglæns på numsen.
- Gå numsegang tættere på hinanden. I numsegang er det kun numsen der bevæger sig og hænderne må ikke røre gulvet
- Leg med følelsen af at være frisk med ret ryg og træt med krum ryg.
- Stræk hænder frem efter tæerne, og se om de kan nå. Kan næsen nå tæerne?

Hoppe sekvens

- Stå i cirklen og forestil dig der er en hoppebold i maven, der hvor den hopper "hopper du også". Bolden hopper i maven, armene, skulderne, hovedet. Til sidst hopper hele kroppen.
- Ski hop
- Hop fra side til side og frem og tilbage
- Kriss kros, hvor benene krydser foran og bagved
- Twist hop(kombiner twist og hop)
- Hinke hop, to hink på hvert ben og skift ben
- Sparke hop, skiftevis hink på det ene ben og spark det andet
- 4 hop og derefter 360 grader rundt i et' hop
- Kanon: Eleverne hopper skiftevis 360 grader rundt eller laver high five i luften

Afslut

- Hæld som i starten vand ud af øret og afslut opvarmningen
- Send en highfive rundt.
- Børnene bestemmer en bevægelse de andre kopiere. Brug evt. billedkort som inspiration.
- Afslut i en hip hop position, statuer og balancer

Lav ikke alle øvelser hver gang, men sammensæt opvarmningen der passer til en' sang

Musikforslag:

Tove Lo: "Talking body"



Lav din egen cirkelopvarmning så den passer til musikken

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____

Noter

Opvarmning - "Sådan er jeg!"

I "Sådan er jeg" lære eleverne noget om hinanden og viser lidt af dem selv. Øvelsen kan bruges som navneleg.

Gruppestørrelse: 8-30 elever

Varighed: ca 10 minutter

Alder: 8-30 år

Øvelsesbeskrivelse:

- Stå i en cirkel og aftal hvad I skal tænke på, det kan være jeres navn, yndlingsyr eller livret.
- Uden at stoppe op, går en udvalgt elev over cirklen for at tage en andens plads. Når der skabes øjenkontakt mellem jer, bevæger eleven der får taget pladsen sig ud imod den anden elev.
- Når I mødes fortæller personen der "tager pladsen" eksempelvis sin "livret"
- Dette gøres indtil alle har fået "taget deres plads"

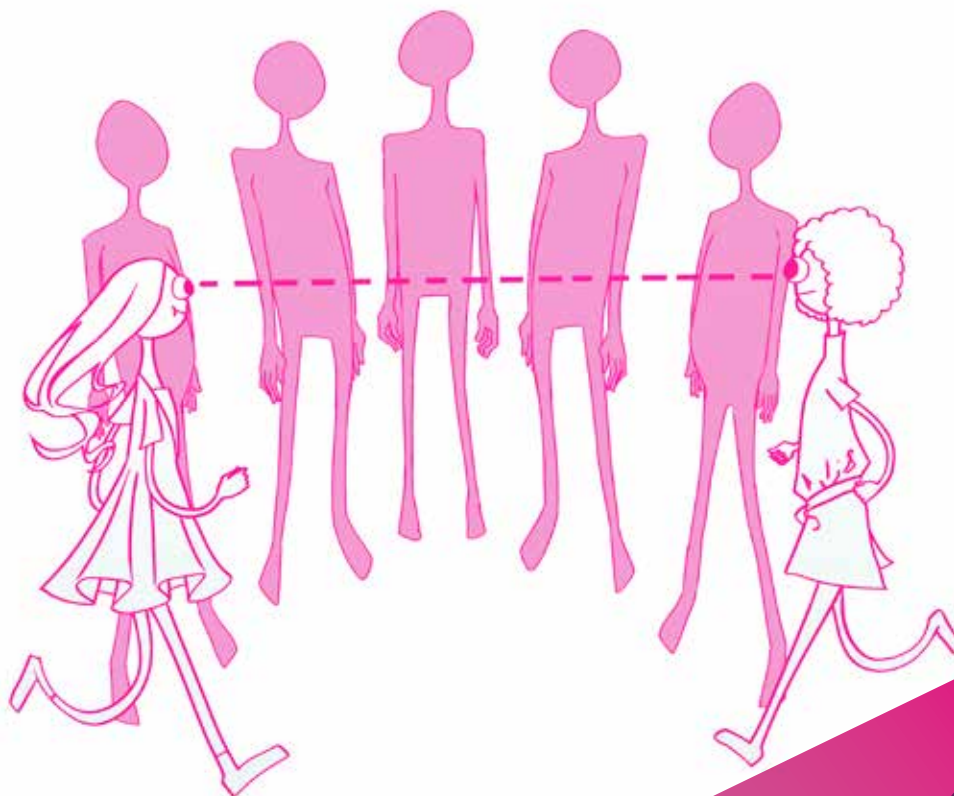
Efterfølgende skal I ikke sige noget, men derimod løbe og tage hinandens plads. Prøv at der løber flere elever på en gang, eksempelvis tre til fem ad gangen.

Skab udfordring i øvelsen ved at indarbejde forskellige koreografiske virkemidler:

- Indsæt en drejning eller rotation på vejen (drejning, vejrmølle, kolbøtte, dreje i luften)
- Brug alle 3 niveauer (oppe i luften, nede på gulvet og midt i mellem)
- Dans et dansetrin på vejen
- Skabes dynamiske geometriske former med en kropsdelt, eksempelvis cirkler med armene

Musikforslag:

Bruno Mars:



Hilsedans

I denne partnerøvelse koreograferer eleverne en hilsedans og viser den for de andre. Det er muligt at bruge disse duetter i elevernes fælleskoreografi.

Gruppestørrelse: 2-30 elever

Varighed: ca. 20 min

Alder: 6-20 år

Øvelsesbeskrivelse:

Sid i rundkreds og snak om hvordan kan man hilse i eksempelvis sport, forskellige lande og kulturer, gamle dage mm. Lad eleverne vise eksempler. Eleverne går sammen med en partner og finder 3 måder at hilse på. De giver hilsnerne nummer 1-3 og fremviser dem til holdet.

Skab en hilsedans ved at "lime" hilsnerne sammen med bevægelser. Det foregår på den måde at der mellem hver hilsen er et af disse elementer

- drejning
- bytte plads
- et dansetrin

Til de mindre elever 6-9 år, kan du med fordel vise brikkerne og give et eksempel når du forklarer øvelsen

Bruges øvelsen til børn i alderen 6-7 år, skal du sandsynligvis kun bruge to brikker. Dansen ser f.eks. sådan ud:

Hilsen nr 1 - drejning - hilsen nr 2- dansetrin - hilsen nummer 3 som en afslutning.

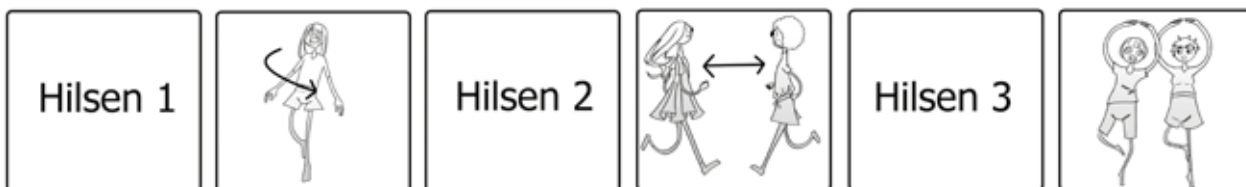
Ekstra udfordring:

- Lav en intro, og aftal hvordan I mødes? Løb, vejrmølle mm?
- Lav en afslutning. I kan eventuelt lade eleverne stå tæt sammen og få taget et "crewbillede"
- Fremvis dansen for hinanden og lad publikum gætte hvilke hilsner der er i dansen

Brug crewbillede som afslutning

Musikforslag:

Youtube:



Improvisation

Statue improvisation

Improvisation i dans betyder at man skaber dans i nuet og bevægelserne er ikke indøvet. I improvisation er der en inspirationskilde. I denne øvelse er inspirationskilden former, figurer og musikken, der her skaber forskellige stemninger.

Gruppestørrelse: 4-30 elever

Varighed: ca. 20 min

Alder: 6-20 år

Øvelsesbeskrivelse:

Stå i en rundkreds. Snak om hvilke geometriske figurer eleverne kender. Vis hvordan eksempelvis firkant, cirkel og trekant kan skabes med forskellige kropsdele:

Eleverne bør også arbejde med abstrakte figurer og skabe disse med kroppen. Når der arbejdes med at skabe abstrakte figurer og statuer, "findes der ikke rigtigt eller forkert".

I skal dog huske at statuen er lavet af hårdt materiale som eksempelvis sten, så musklerne skal spændes og kroppen være hård.

Underviseren går ind i midten og viser 2-5 abstrakte statuer: Tæl ned fra 3-2-1 og lad alle eleverne vise deres egne figurer samtidig. Figuren kan være:

- En af eleverne udvælges og placeres i midten af cirklen. Eleven står i sin statueposition. Sammen med underviseren finder de andre elever ud af hvor der er lufthuller i statuen. Hvis statuen f.eks. står i sprællemænd, er der lufthul mellem benene, mellem hovedet og arme.
- Nu bygger underviseren ind i elevens statue, ved at denne statue måske har benet placeret i lufthullet der findes mellem benene på sprællemænd.
- Uden at røre hinanden skal eleven der står i sprællemænd "ud af jeres statueposition" og en ny elev kommer ind i cirklen og bygger ind i underviserens statue.
- En' efter en, prøver eleverne at bygge ind i en statue, og selv være den der bliver bygget ind i.
- Når alle har prøvet en' ad gangen, afsluttes med at lave en stor statue med alle elever. Lad den enkelte elev løbe ind og lave statue mens underviseren tæller ned fra "3-2-1 freeze!" Husk rækkefølgen således den der stod som den første statue også er den som skal først ud.

| | | |
|---------------|-------|-----------------|
| Stor | Eller | Lille |
| rund | | Kantet |
| Tæt på gulvet | | Højt mod loftet |

Improvisation med partner

Eleverne går sammen to og to. Den ene former sig som en statue og den anden bygger ind i statuen. På denne måde fortsætter man og skiftes til at bygge ind i hinanden.

Videreudvikling af øvelsen

- Indsæt en drejning(er) inden du bygger ind i statuen. Det kan eksempelvis være en drejning på numsen eller på fødderne. Eleverne kan være tæt på eller lagt fra deres partner
- Forestil dig at du har blyanter for enden af finger-spidserne. Når du bevæger dig fra den ene statue position til den næste skal du tegne ruten med fingrene. Du må gerne bevæge dig væk fra din partner, dreje rundt eller lege med forskellige bevægelses hastigheder og dynamikker så det passer til musikken.
- Find selv på flere

Musikforslag

Youtube:

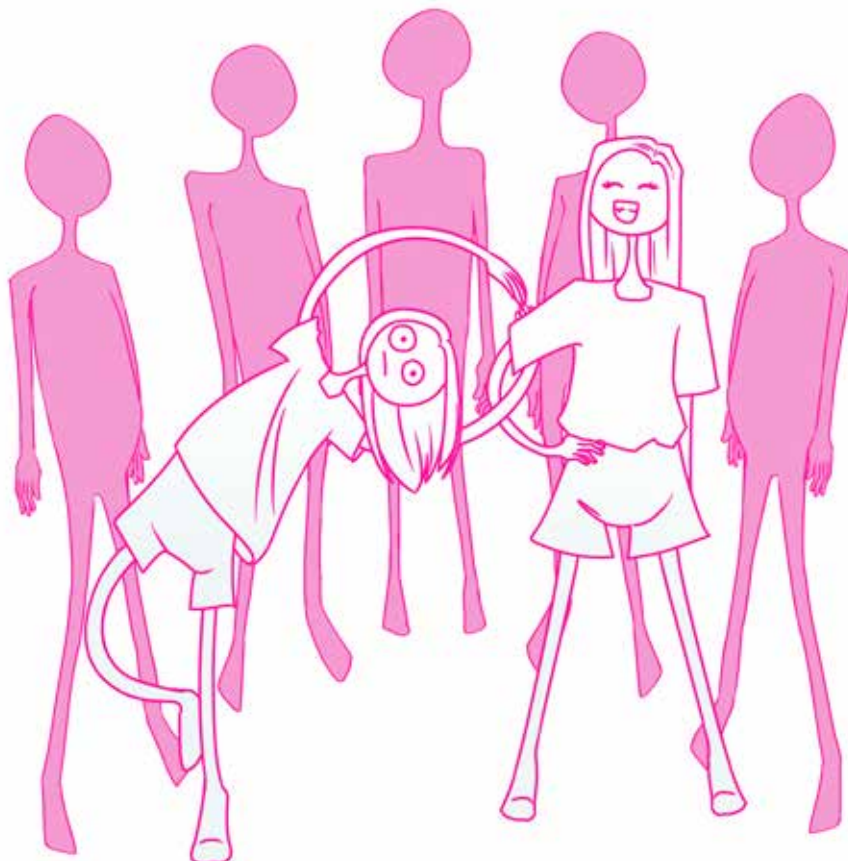
Flako Gelis



Solo(feat) demi lovato



Son Lux, Lorde, Easy



Over gulv

“Over gulv” bruges både i ballet, moderne dans, jazz, hiphop mm. Afhængig af rummet og elevernes erfaring, kan den laves på langs eller diagonal i rummet

Gruppestørrelse: 5-30 elever

Varighed: ca. 10 min

Alder: 6-10 år

Single øvelser

- Gadedrenge hop forlæns -og baglæns
- Find inspiration i billeder og skab måder at komme over gulvet på.
- Spark, find inspiration i balletens univers eller ninjatema.
- Krabben, klassisk krabbegang, eller roterende krappe hvor maven skiftevis peger opad mod loftet og nedad mod gulvet.
- Monkey jump, sæt hænderne i gulvet og hop fødderne foran på ydersiden af hænderne.
- Halv håndstand, gå 2-3 skridt, sæt hænder i gulvet og sving op i halv håndstand.
- Floorslider, løb og kast dig ned på gulvet, glid på underbenet eller maven.
- Spring over kløft, marker en “kløft” i gulvet med tape. Lad armene være i ballet position.
- Arabeskspring (cha che – gå spring – gå spring)
- Arabesk hop , skiftevis gå og hop på højre og gå og hop på venstre. Stræk begge ben når de er i luften.
- Padepore – uden og med drejninger.
- Drejninger – piruetter mm.
- Walk & pose, 8 gå-trin og fire selvvalgt poses.
- Stjernen -arme går op op-ned ned, mens du går fremad i rummet og bevæger dig fra højt til lavt niveau.
- Monkey Slide – slide på underbenet.
- 4 -8 gåtrin og 1-2 trin i en dansestilart, afslut med pose.

Lav din egen gulvsekvens

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Parøvelser

- Gadedrenge hop forlæns og baglæns med hinanden i hånden
- Løb forlæns -og baglæns med hinanden i hånden
- Sidehop med hinanden i hånden (maven eller ryggen til hinanden)
- Over og under. Eleverne står i forskellige positioner “kravl, bro, planke” og den anden kravler under eller over. Der skiftes hele tiden mellem at være statisk og dynamisk
- Løft statuen, den ene elev er stiv som en statue og den anden flytter statuen ved at løfte
- Trillebør
- Gulvaskeren, den ene ligger på gulvet og den anden trækker i evt. arme eller ben
- Tillidsspring, to børn lægger sig på gulvet med hovedet væk fra hinanden og de andre springer over. Der springes over området med fødderne. Der kan også laves vejrmøller over
- Passing through, den ene trækker den anden løber forbi.
- Bjørnen, den ene står på alle fire og den anden ruller ind over.

Musikforslag:

Youtube:



Skab koreografi med børn - Billeddans

I danseøvelsen inspireres eleverne af billeder. Snurretoppen drejer, flyveren der flyver med vingerne ude, fodboldspillere der leger med bolde. Eleverne vælger billeder der giver inspiration til dansetrin og sammen sætter en lille dans som kan vises til de andre.

Gruppestørrelse: 2-30 elever

Varighed: ca. 20 min

Alder: 4-10 år

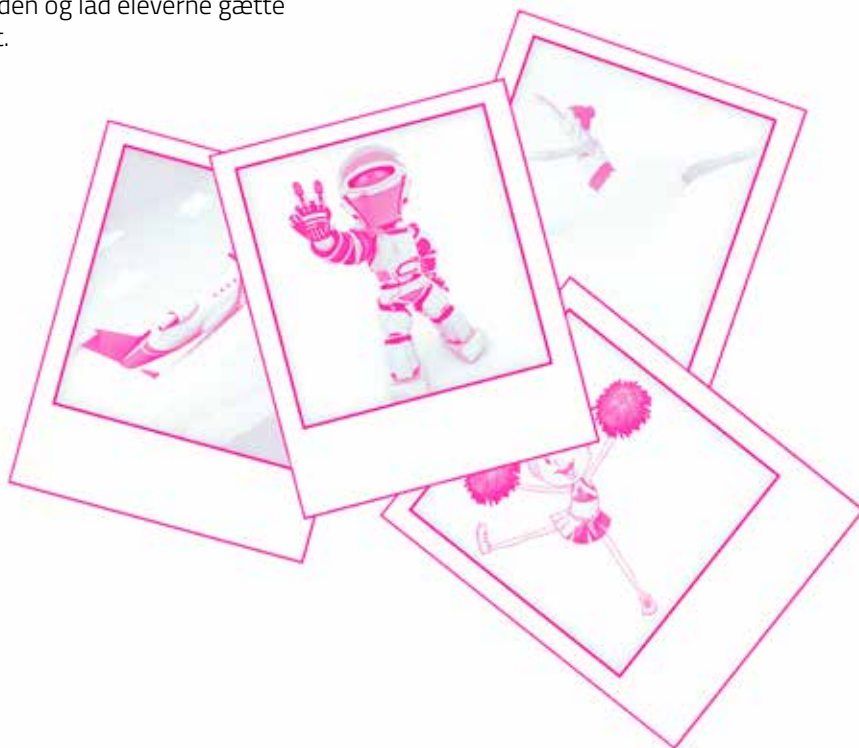
Øvelsesbeskrivelse:

Sid i en rundkreds med alle billederne i midten. Underviseren forviser hvordan nogle af billederne kan fortolkes til bevægelsesform.

- Eleverne går sammen 2-3 personer.
- De vælger tre brikker og laver en dans af disse.
- Eleverne må først tage flere billeder, når de har lavet dans af tre brikker, og vist dansen til underviseren.
- Eleverne skal øve dansen, så de kan vise den uden stop.
- Fremvis dansen for hinanden og lad eleverne gætte hvilke billeder der er brugt.

Ekstra udfordring:

- Skift retning og formationer, således billeddansen bliver til en koreografi der fremvises til et publikum
- Indsæt drejninger
- Brug alle tre niveauer
- Eleverne kan arbejde sammen når der skal skabes en bevægelse. F.eks. flyveren, hvor den ene sidder på den andens ryg med armene ude.



Musikforståelse

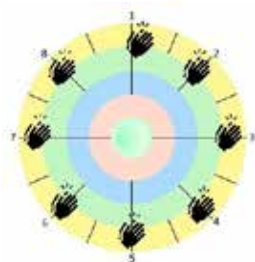
Musikforståelse

Dette er en øvelse i at danse til musikens taktslag og give eleverne en grundlæggende forståelse af hiphop- og popmusikkens musikalske opbygning. Snak med eleverne om, hvorfor man danser i takt til musikken og at man i dans til pop- og hiphopmusik tæller taktslag fra 1-8, således dansen passer til sangens form.

Gruppestørrelse: Hele gruppen.

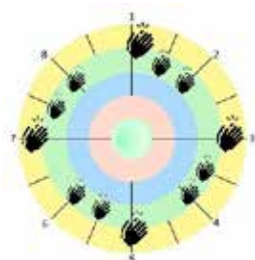
Øvelse A:

- Stå i en rundkreds og klap i takt til musikken
- 1. Hop 8 taktslag.
- 2. Klap 8 taktslag.
- 3. Tramp hårdt 8 taktslag.
- 4. Stå helt stille 8 taktslag
- Gentag 1-4



Øvelse B:

- Stå i en rundkreds og klap i takt til de betonedede
- (1-&-2) (3-&-4) (5-&-6) (7-&-8) slag
- Hop de betonedede taktslag.
- Klap de betonedede taktslag.
- Tramp de betonedede taktslag.



Ekstra udfordring

- Prøv at lave øvelsen i kanon. Første person klapper 4 taktslag eller 1-&-2 taktslag. Derefter klapper næste person. Fortsæt cirklen rundt, indtil alle har klappet 4 eller 1-&-2 taktslag. Hold rytmen hele vejen rundt.
- Prøv at lave kanon med kun 2 og efterfølgende 1 klap.
- Du kan bruge hop eller tramp i stedet for klap.

Musikforslag:

Jason Derulo, get ugly



Øvelser til børn 3-5 år

Opvarmningsdans

"Åh abe2"

Dansen består af tre elementer, 1-4.

Dans dem til musikken.

- 1. Gå 8 taktslag den ene vej > 8 taktslag anden vej
- 2. Gå 4 taktslag ind mod midten > 4 taktslag ud igen
- 3. Gå 8 taktslag den ene vej > 8 taktslag anden vej
- 4. Omkvædet:
 - Drej rundt om dig selv, den ene vej/anden vej
 - Bevæg armene som en vinduevisker
 - Vrik med numsen
 - Vinke til hinanden
 - Imiter en abe

Musik, "Åh abe":



Tangokat

Eleverne myldrer frem fra et hjørne med hænderne oppe som katteøre. Prøv at være lydløs som en kat

Når rytmen starter laves cha che trin

I verset følger eleverne lyrikken

- spidse øre.
- Knurre hår
- hale
- slik på pote
- Samle hænder og læg til kinden
- knyt hænder og gem "kløerne"
- drej rundt

Omkvædet: "Min kat den danser tango" gå 8 taktslag frem og tilbage på tæerne, gentag til musikken.

"Tra la la la la"; løb på stedet

Skift bevægelsesformen i omkvædet:

- på tæer
- nede i knæ
- på hælene
- arme laver katteklør

Musik, "Tango kat":



Vi danser på Jamaica

Intro: Vrik med hofte som i Jamaica og pluk kokos nødder

Omkvæd:

1-8 taktslag: Arme op over hovedet i vip fra siden til siden som en palme i blæsevej

1-8 taktslag: Gå frem og tilbage

1-8 taktslag: Arme op over hovedet i vip fra siden til siden som en palme i blæsevej

1-8 taktslag: Hop

Vers: Cha-che trin

Afslutning b-stykke.

Vrik med hofter

Drej rundt

Musik, "Vi danser på Jamaica":



Sportsdansen

Introduktion: klap i takt til musikken

1-8 taktslag: Stræk armene og lav "kom" bevægelse med hænderne

1-8 taktslag: cha che trin

Omkvæd: Danser og imiter det der der synges ex.

1) fodbold (brug evt. balloner som bolde)

2) skiløb

3) svømning - forskellige måder at svømme og dykke på

4) skøjtning, evt. drej rundt et par gange

5) dans

Musik, "Sportsdansen":



Wulle Wap

Intro:

Bevæg dig rundt som et dyr i junglen

Omkvæd: Sidehop til højre og venstre

Vers:

1-8 taktslag: Bøj armene armene som Tarzan og stræk

1-8 taktslag: Klap hænder og lår

1-8 taktslag: Drej rundt om sig selv (1-2 gange)

Musik, Wulle Wap:



Grundtrin i vals

Øvelsen er god når de voksne er med og barnet kan være sammen med sin forældre.

Børn skal være ca 4 år eller have danset tidligere.

Lav delen af trinnet, frem til siden samle. Kun de dygtige kan også gå tilbage til siden samle.

Musik:



Leg med balloner

Balloner er sjove og facinerende for børn.

Du kan inddrage balloner i din undervisning, når børnene har brug for en pause ca. hvert 15-20 minut

- Kast ballonen op i luften og grib den.
- Slå ballonen op i luften, således den aldrig rører jorden
- Spark ballonen fra den ene ende af lokalet til den anden.
- Ballonen må ikke flyve op i luften
- Øvede børn: kast til hinanden

På line og spring over kløften

Brug malertape eller kridt til at lave sjove bevægelsesbaner.

- Gå på line. En' streg tape på gulvet.
- Spring over "kløften". Marker en kløft i jorden med tape, en eller to streger afhængig af alder, og lad børnene gå eller springe over. Øvede børn, kan tage armene op over hovedet som en ballet danser
- Hop fra sten til sten i floden. Lav felter med tape, som eleverne skal bruge til at passere "floden"

Musikforslag

Youtube:





Dans Danmark

Idrættens Hus,
Brøndby Stadion 20,
2605 Brøndby

Kontakt:

Mail: info@dans-danmark.dk

Telefon: 66 18 58 60