



Øvelsesbank 2

Inspiration til din danseundervisning



Indhold

Introduktion.....	4
At undervise i dans.....	4
At skabe motiverende og varieret danseundervisning	5
Fællesskab.....	5
Opvarmning og ice-breakinglege.....	7
En kongelig opvarmning.....	7
En kongelig opvarmning – hvor underviseren er konge.....	7
En kongelig opvarmning – hvor eleverne er konge.....	9
Sten, saks, papir.....	10
Danseståtrold.....	11
20 ting om mig og dig	12
Lær og bliv bedre til dine favorittrin.....	13
Partnerøvelser	14
Duetkoreografi	14
Kreativ øvelse "burn"	15
Alle mine superseje dansere).....	16
Kunstner og modellervoks.....	17
Improvisation	18
Improvisation - flocking	18
Fællesdansen	19
Plug and play	19
Skab en koreografi med børn (6-10 år).....	20
Vendespillet.....	20
Skab en koreografi børn og unge (10-20 år)	21
Navnedans.....	21
Opvarmning og danse til børn 3-6 år	22
"Frugttræ"	22
"Dryeleg"	22
"Rundkreds-dans - stop stop stoppested"	23
"Svævedans"	24

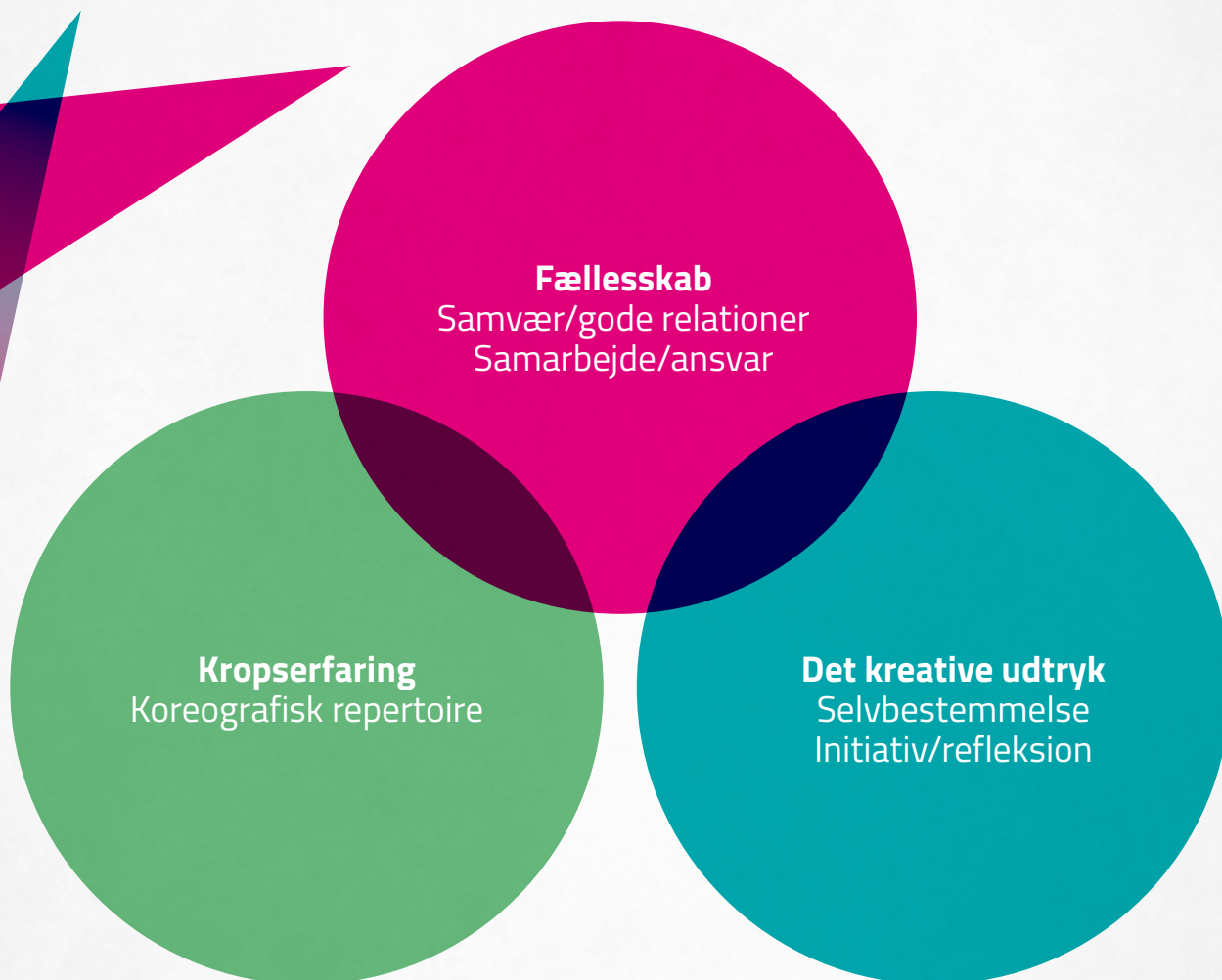
Introduktion

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, som klæder dig på til at lave varieret og motiverende undervisning. Nedenstående figur viser tre væsentlige elementer, som vi mener, er vigtige 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 side 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 lærer 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 blive bevidst over 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 deltageres feedback.
- **Forførelsen:** som forfører bruger du din egen energi, og engagement til at motivere deltagerne. Du behøver ikke nødvendigvis at arbejde med at 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 deltageres 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 deltageres ideer, og støtte deres initiativer. Her er det vigtigt at du lytter, stiller spørgsmål og lader deltagerne selv komme med løsninger.

Øvelsesbank 2

Øvelserne er til niveauet begynder og letøvet, i aldersgruppen 3-20 år

Undervisningsmaterialet indeholder:

Opvarmningslege

- Ice-breaker og navnelege
- Kreative danseøvelser
- Improvisationsøvelser
- Koreografiske værktøjer
- Danseapp'en Badjango
- 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 og ice-breakinglege

En kongelig opvarmning

I "en kongelig opvarmning" kan du vælge at være kongen og fremvise øvelser, eller du kan lade eleverne være kongerne og lade musikken inspirere til bevægelser.

Gruppetørrelse: 1- 30 elever

Varighed: 5- 10 min

Alder: 6-10 år

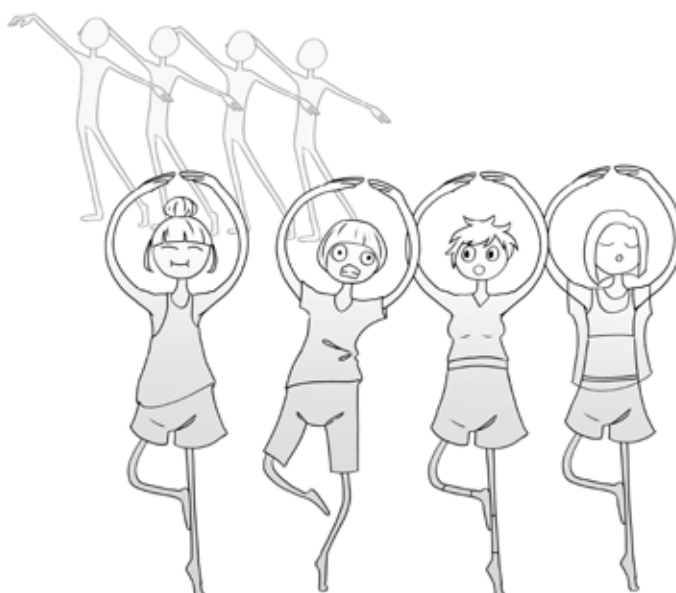
En kongelig opvarmning – hvor underviseren er konge

Øvelsesbeskrivelse

- Med kroppen gør I jer så brede som muligt og så smalle som muligt
- Gør jer så høje som muligt og så lave som muligt.
- Rul håndled som en flamingo danser
- Armene svinges rundt som en vindmølle, langsomt og så hurtigt de kan
- Kør rundt med hofte, ligesom en hulahopring. Lad hulahopringen køre op og ned ad kroppen
- Hold balancen på tæerne – prøv at lukke øjnene.
- Gå rundt i en stor cirkel i takt til musikken. Klap evt. takten
- Prøv at gå oprejst ligesom en fin dame og som en træt person, der slæber fødderne
- Gadedrenge hop forlæns - prøv også at gøre det baglæns
- Sidehop med næsen skiftevis indad - og udad cirklen – prøv at skifte uden pause
- Stop op og prøv at holde balancen på et ben, selvom I måske er rundtossede
- Gå på hælene > tæerne > indersiden og ydersiden af fødderne og slut af med at rulle på fødderne som en robot
- Løb så hurtigt I kan i spurt og pludselig, på lærers kommando, stopper I op og går i slowmotion
- Sæt tempoet helt ned og fortsæt med at bevæge jer rundt i cirklen og lav danseøvelsen, hvor I træder til siden, krydser bagved – træder til siden og krydser foran
- Stop op og sæt hænderne på gulvet foran jer, så I former en trekant eller ligner en hund, der strækker sig. Gå fremad med fødder og hænder i gulvet, ligesom en højrøvet hund
- Sæt jer ned på numsen og fortsæt rundt i cirklen med forskellige cirkelinspirerede bevægelser. Rulle, sidde på numsen og dreje m.m.
- Afslut med at ligge på ryggen og gør jer så tunge I kan med så meget krop i gulvet som muligt

Musikforslag

Youtube: Clean Bandit - Solo (ft. Demi Lovato)



Lav din egen cirkelopvarmning

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

Noter

En kongelig opvarmning – hvor eleverne er konge

Øvelsesbeskrivelse

- Eleverne laver klassisk kongens efterfølger. De bevæger sig i hele rummet og skiftes til at være forrest
- Elevernes bevægelser skal være inspireret af musikken, du spiller

Musikforslag

Youtube: Se QR koder og video

Højt tempo (hurtig):

Trentemøller
- Moan



Ballet (let som en fjer):

Vivaldi
- Spring



Ninja (stærk og kraftfuld):

Epic Japanese Music - Shadow Ninja



Afro:

Flavour - Time to Party (feat. Diamond Platnumz)



Hip hop (tung):

Nelly - Hot In Herre



Fest:

One Direction - What Makes You Beautiful



Jumpstyle:

Italobrothers - Stamp On The Ground



Stille musik (langsom):

Flako - Gelis



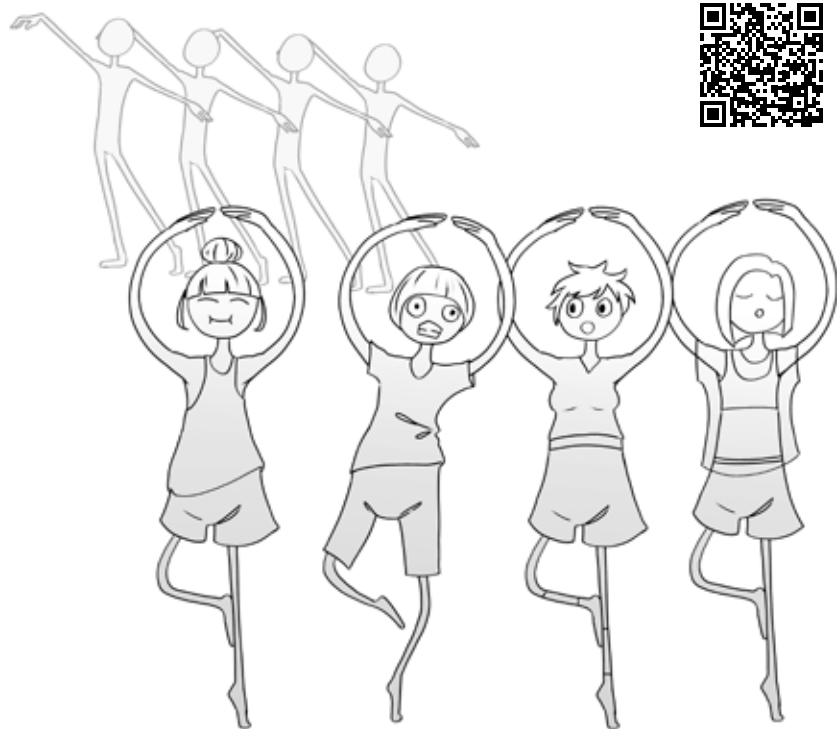
Uhyggeligt/zombie (hård og kantet):

Lorde + Son Lux "Easy"



Samba (blød og bevægelig):

Bellini - Samba De Janeiro



Afprøv forskellige gruppestørrelser, partner, 4 personer og alle elever.

Sten-saks-papir

"Sten-Saks-Papir" øvelsen er en sjov måde at øve trin fra opvarmningen, og eleverne får mulighed for at danse mere uformelt og lære hinanden bedre at kende.

Gruppestørrelse: Alle elever med skiftende partnere

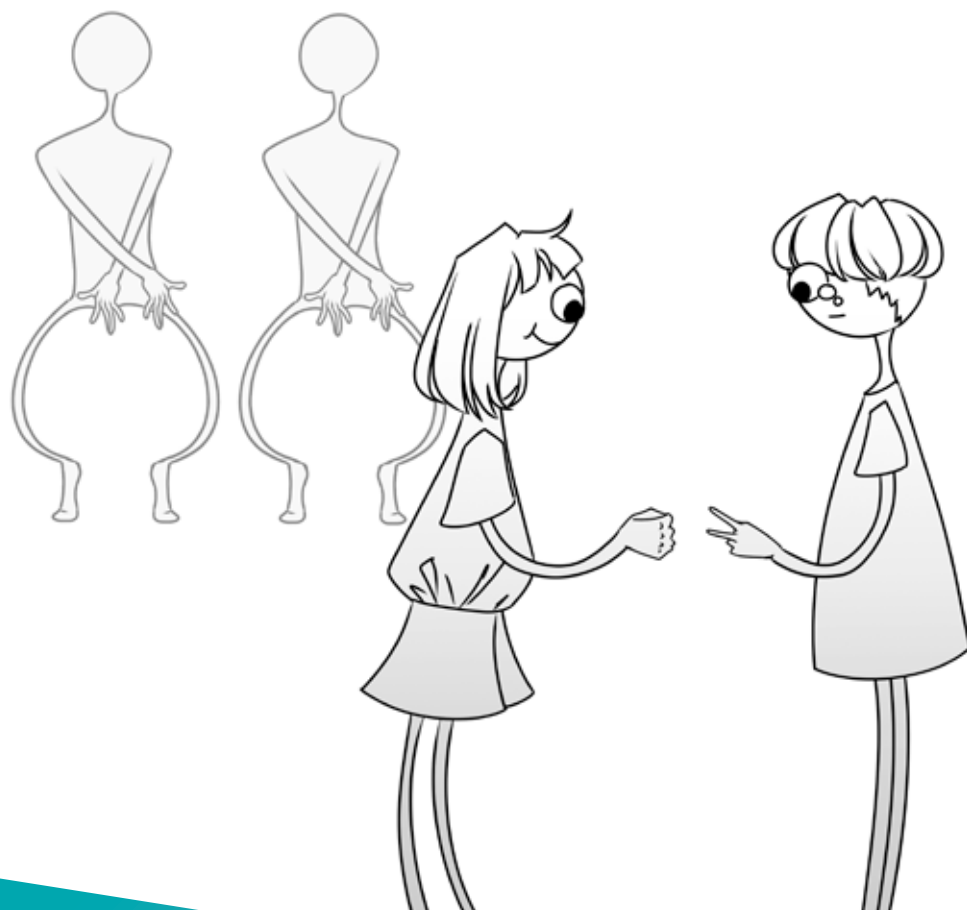
Øvelsesbeskrivelse

Fortæl eleverne, at danselokalet nu er en festsal, hvor de går rundt og fester med sig selv, indtil de møder en at danse med...

- Eleverne går rundt mellem hinanden, når de møder en anden person, laver de sten-saks-papir
- Den der vinder bestemmer, hvilket trin de skal danse. Dans trinet 4 *8 taktslag og afslut med highfive evt. i luften
- De går videre og møder en ny partner

Musiforslag

Youtube: ICEKIID - Blondiner & Brunetter



Sten-saks-papir er god til at øve trin der er danset i eksempelvis opvarmningen.

Danseståtrod

”Danseståtrod” tager afsæt i den klassiske fangeleg ståtrod. Der er fuld fart på, så sørg for eleverne ikke glider i strømperne og er opmærksomme på hinanden.

Gruppestørrelse: Alle elever med skiftende partnere

Øvelsesbeskrivelse

- Der udvælges 1-2 fanger, som tæller ned fra 10, inden de begynder at fange de andre.
- Når man bliver fanget, stiller man sig i en hiphop ”pose” med armene over hovedet og venter på at blive befriet
- Man bliver befriet ved, at en anden person kommer og viser et dansetrin, som den, der er fanget, kopierer. Trinet danses 3*8 gange afslut med highfive
- Man kan ikke blive fanget, mens man bliver befriet

Musikforslag

Youtube: J Balvin, Willy William - Mi Gente



20 ting om mig og dig

I denne øvelse lærer eleverne noget om hinanden – og måske sig selv, mens de bevæger sig frit og alsidigt til musikken.

Gruppetørrelse: 5-30 elever

Varighed: 10-15 min

Alder: 6-20 år

Øvelsesbeskrivelse

- Rummet er opdelt i to dele, JA og NEJ.
Brug evt. tape, kridt eller anden markering
- Når musikken spiller dances der, når den stopper stiller underviseren et spørgsmål, som eleverne skal tage stilling til
- Hvis svaret er ja, placerer eleven sig i ja-feltet og tilsvarende med nej

Vælg mellem disse spørgsmål

- Jeg cykler i skole
- Jeg er stærk
- Jeg har grinet i dag
- Jeg kan lide at danse kraftfuldt med energi
- Jeg laver lektier
- Jeg er forelsket i en anden person
- At danse gør mig frisk i kroppen
- Jeg er afhængig af min telefon
- Jeg har madpakke med
- Jeg har en hemmelighed
- Jeg har været forelsket
- Jeg er en god ven.
- Jeg bliver glad af at danse
- Jeg er ofte træt
- Jeg er modig
- Jeg er genert
- Jeg gør det samme som gruppen
- Jeg føler mig nogle gange udenfor
- Jeg bliver sur, når nogen bestemmer over mig

Danse- og musikforslag

Spotify: 20 ting om dig og mig

Youtube: Se QR koder og video

Hoppe/energi:

LMFAO - Sexy
and I Know It



Svingtur med partner(e) dans:

LMFAO - Sexy
and I Know It



Dans som en orm:

Gilli - Rica



Hold balancen på et ben og danse med krop og arme:

Gilli - Rica



Sportsdans (dans en sportsgren):

Gilli - Rica



Ninja (stærk og kraftfuld):

Epic Japanese
Music - Shadow
Ninja



Ballet (let som en fjer):

Vivaldi
- Spring



Så grimt du kan danse:

Fast Five
- Don Omar
Ft. Lucenzo
- Danza Kuduro



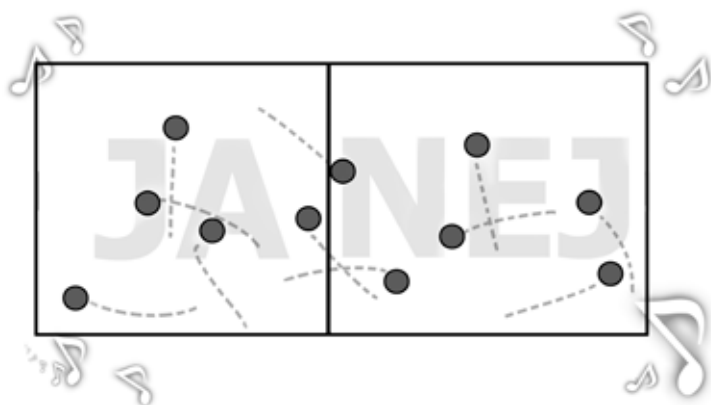
En springe-dans (springe på alle mulige måder):

Fast Five
- Don Omar
Ft. Lucenzo
- Danza Kuduro



Forvirret dans med mange retningskift:

Fast Five
- Don Omar
Ft. Lucenzo
- Danza Kuduro



Lær og bliv bedre til dine favorittrin

Elever har ofte nogle trin, de gerne vil være gode til at danse, eksempelvis shuffle-trin. I stationstræning er der tid til at øve og udfordre trinnet i elevens eget tempo.

Gruppestørrelse: 5-30 elever

Varighed: ca. 10 min

Alder: 8-20 år

Øvelsesbeskrivelse

Udvælg 4-5 komplicerede trin fra opvarmningen, som eleverne gerne vil lære eller være bedre til at danse.

Nedskriv trinene på hver sit stykke papir, og placer papirerne som stationer i en rundkreds.

Vær sikker på, at børnene kender navnene på trinene og ved, hvordan de ser ud.

Spil elevernes favoritmusik og lad eleverne øve hver for sig (solo) 1-2 minutter ved hver station. Herefter vælger de en ny station. Når de har været på alle stationerne, er øvelsen som udgangspunkt slut.

Øvelsen kan forlænges eller laves hen over flere dansetimer ved at tilføje disse udfordringer:

- Tilføj nye trin
- Sammensæt to trin og øv disse
- Skift retning og drej rundt med trinnet

Der kan være flere ved hver station, og eleverne må meget gerne hjælpe hinanden.

Eleven skal ikke nødvendigvis danse trinnet hurtigt, øvelsen er til for at øve i eget tempo.

Øvelse kan nemt niveaudifferentieres, da elever, der har nemt ved trin, kan arbejde med retning skift, hop eller drejning i trinene.

Musikforslag

Youtube: Redfoo - New Thang



Partnerøvelser

Duetkoreografi

Korte partnerøvelser(koreografier), på 1-2*8 taktslag, er gode til at ryste holdet sammen og kan indsættes i danse-koreografierne. Du kan selv finde på nogen.

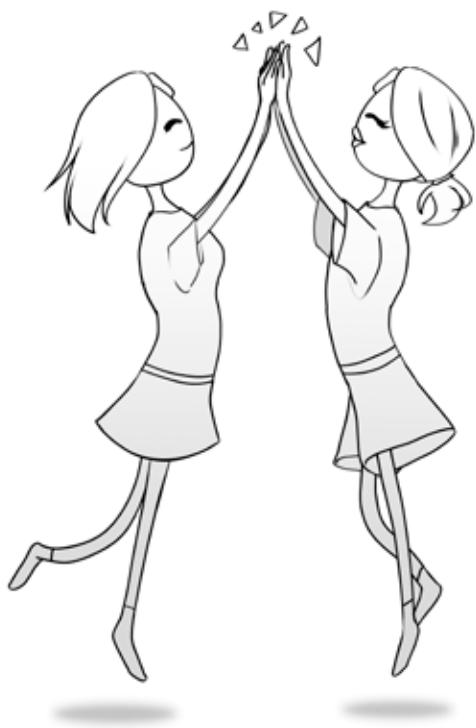
Gruppestørrelse: Parvis

Øvelsesbeskrivelse

- Lær eleverne parøvelse fra Badjango. Badjango > Warm up > "High low"
- Når eleverne kan øvelsen, med hjælp fra din tælling, sættes musik på, og eleverne danser øvelsen 2-3 gange, uden at skifte partner
- Når eleverne kan øvelsen, skifter de partner og danser øvelsen med forskellige personer. Tæl ned fra 5, således de skal skynde sig at finde en partner, de ikke har danset med tidligere
- Lad dem danse øvelsen 3-5 gange med nye partnere

Musikforslag

Youtube: Drake - Nice For What



Øvelsen high - low

Kreativ øvelse "burn"

I øvelse "burn" sættes fantasien i gang, og eleverne skal reagere hurtigt for ikke at få "øjnene brændt". Burn kan bruges som opvarmningsøvelse, men også som kreativ danseøvelse, hvor der skabes dansetrin og koreografi.

Gruppestørrelse: 2-4 elever

Varighed: ca. 20 min

Alder: 6-20 år

Burn del 1

Gruppestørrelse: Alle i klassen

- Stå i en cirkel. En person starter med at klappe i hænderne og sender dermed et klap rundt i rundkredsen
- Når I sender et klap, skal I have øjenkontakt med modtageren. Rotér derfor kroppen, så den vender mod modtageren
- Prøv et par gange
- Lav øvelsen omvendt. Nu handler det om at kigge væk hurtigt, efter man får klappet, således at man lige præcis ikke får øjenkontakt med den, der sender klappet. Hvis man får øjenkontakt "brænder det øjnene"
- Prøv et par gange, forskellige veje rundt

Burn del 2

Gruppestørrelse: 2 personer

Den ene går efter den anden. Når den ene vender sig om, skal den anden også skynde sig at vende sig om. Der må ikke være øjenkontakt, ellers brænder øjnene.

Den der går forrest bestemmer, hvilken bevægelsesform der skal laves.

Prøv gerne forskellige bevægelsesformer:

- bevægelsesdynamikker: Let, tungt, hurtigt og langsom
- niveauer: Oppe, mellem og nede
- Find inspiration i former som firkant og cirkel
- Find inspiration i et dyr
- Skift mellem at bevæge dig i rummet og stå stille i en balance

Burn del 3

Gruppestørrelse: 4 personer

- Gå sammen med et andet par og lav legen. I er nu 4 personer i rækken
- Byt efter lidt tid, så de to i midten står forrest og bagerst
- Prøv med grupper på 8 og 16?
- Prøv at lave øvelsen fælles i klassen

Burn del 4

Gruppestørrelse: 2 personer

- Gå rundt i rummet efter hinanden, ligesom i øvelsen "Burn del 2"
- Forreste person stopper. Bagerste person skal nu tegne en bevægelse på forreste persons ryg med fingeren
- Forreste person lukker øjnene, mens bagerste person tegner. Bagefter danser forreste person den bevægelse, der er tegnet, med lukkede øjne. Eleverne skal maksimalt bruge 10 sekunder på at finde en bevægelse, så de danser den bevægelse, der først falder dem ind. Fortæl dem gerne: "At de ikke kan gøre det forkert"
- Bagerste person ser bevægelsen og kopierer den.
- Dans den samme bevægelse synkront på rækken 4-8 gange
- Efter udførelsen af dansetrinnet, går den forreste videre. Når den forreste har lyst til at bytte, vender hun sig om. Personen bagved vender sig så hurtigt som muligt for ikke at blive "brændt i øjnene". Dette er ligesom i "burn del 2"
- Tegn på hinandens ryg ca. 8 gange. Udvælg 3-5 bevægelser, som I godt kan lide
- Øv bevægelserne og sæt dem sammen til en dans.
- Fremvis dansene for hinanden

Musikforslag

Youtube: Yolanda Be Cool & DCUP
- We No Speak Americano



Alle mine superseje dansere

Denne øvelse er sjov og fyldt med kreative partnerøvelser. Eleverne arbejder, uden at lægge mærke til det sammen med en partner og har fysisk kontakt.

Gruppestørrelse: 4-30 elever

Varighed: 10-15 min

Alder: 6-20 år

Øvelsesbeskrivelse

Børnene står overfor hinanden på to rækker med 5-10 m afstand.

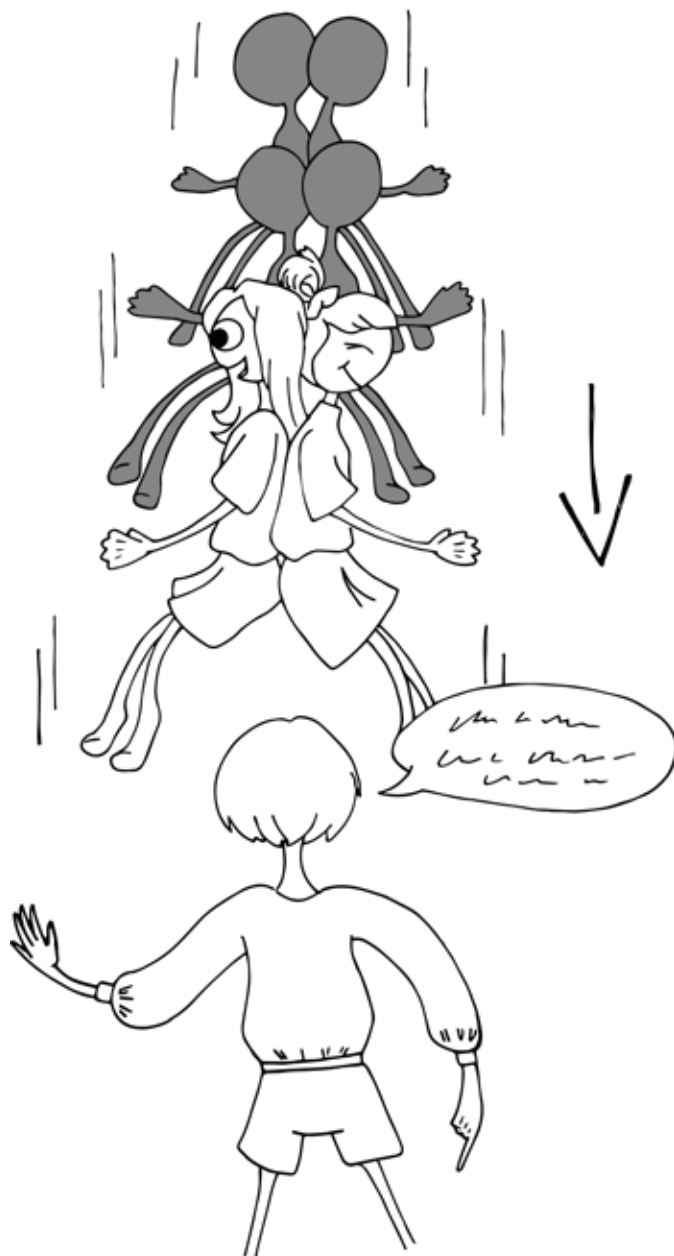
Du råber "alle mine super seje dansebørn løb ind til hinanden og rør hinanden med højre albue".

Herefter løber børnene ind og rør hinanden med højre albue og skal stå helt stille indtil du klapper.

Når du klapper, løber børnene tilbage på deres plads.

Udfordre eleverne ved at skifte kommandoen. Du kan bruge disse:

- Rør hinanden med højre hæl
- Rør hinanden med skulderen
- Lav en trekant med armene
- Rør hinanden så højt oppe i kan, dvs. Op og stå på tæer og rør med langefingeren
- Lav lillefinger krog - træk lillefinger krog og se hvem der er stærkest
- Byt plads
- Rør hindanden med BEGGE fodsåler
- Rør hinanden med ryggen - sæt jer ned uden at slippe kontakten med ryggen
- Skab en position hvor i er sure på hinanden
- Skab en position hvor I er glade for hinanden
- Armkrog - drej rundt



Kunstner og modellervoks

Denne øvelse styrker elevernes samarbejdsevner på en sjov og sansende måde.

Gruppetørrelse: 4-30 elever

Varighed: 10-15 min

Alder: 6-20 år

Øvelsesbeskrivelse

Eleverne går sammen to og to. Den ene er kunstner og den anden er en klump modellervoks. Eleverne skifter rolle i øvelsen, så de prøver altså begge roller.

I sin naturlighed er en modellervoks klump både blind og stum. Så den der er modellervoks skal have lukkede øjne og eleverne må ikke snakke sammen.

Den ene elev, den som er kunstner, skal nu forme modellervoksklumpen til en latin danser eller en hip hop danser statue. Kunstneren kan forme positionen som statuen står i, hænderne, holdninger, håret, ansigtet mm.

Modellervoks klumpen kan både være siddende, stående og liggende.

Eleverne har ca. 3 minutter til at forme og herefter skal de stille sig ud til siden. Når alle er færdige, går "kunstnerne" rundt og kigger på hinandens statuer. Ligesom på et museum.

Herefter bytter eleverne roller, således den der var kunstner nu er modellervoks klump.

Musikforslag

Youtube: MIIICHII - Stay (Madmotormiquel Remix)



Improvisation

Improvisation - flocking

Improvisation i dans betyder, at man skaber dans i nuet, og øvelsen er ikke indøvet. Improvisation er altid en inspirationskilde. I denne øvelse er det bevægelsen, den forreste person laver.

Gruppestørrelse: 4 elever

Varighed: ca. 20 min

Alder: 6-10 år

Øvelsesbeskrivelse

- Eleverne placerer sig i en ruderform.
- De 4 personer har altid samme retning, det vil sige, afhængigt af hvilken retning gruppen står, vil en ny person være forrest
- Den forreste person bestemmer bevægelsen og bestemmer hvornår og hvilken retning, der skal skiftes til
- Spil forskellig musik og lad eleverne lade sig inspirere af denne
- Byt grupper, så eleverne arbejder sammen med forskellige

Videreudvikling

- Øvelsen kan videreudvikles ved, at du placerer tape på gulvet i zigzag, halvcirkel m.m.
- Når gruppen rammer ind i en tapeform, kan de ikke passere, men skal skabe dans inspireret af formen på tapen. Gruppen kopierer den forreste person
- Hvis grupperne møder hinanden, således at de står overfor hinanden, kan de arbejde med at spejle hinanden. Det er stadig kun den forreste, der bestemmer, og de andre følger efter

Øvelsen bliver dynamisk og interessant, når der ofte skiftes retning mellem deltagerne. Lad eleverne se hinanden udføre øvelsen til musikstykker med forskellige stemninger.

Musikforslag

Youtube: Flako - Gelis



Eleverne placerer sig i en ruderform med en person i top, bund og hver side. Afhængig af hvilken retning de vender, er en ny person forrest og bestemmer bevægelse.

Fællesdansen

Plug and play

Gruppestørrelse: 4-30 elever

Varighed: 3-10 lektioner

Alder: 8-14 år

Øvelse



Skabe en koreografi med børn (6-10 år)

Vendespillet

Vendespillet tager afsæt i det klassiske kortspil "vendespil". Det handler om at huske brikkerne og udpege to ens.

Gruppestørrelse: 6-30 elever

Varighed: 10-15 min

Alder: 6-10 år

Øvelsesbeskrivelse

- 2 personer, som vi kalder "spillerne", går udenfor døren
- Resten af eleverne går sammen to og to
- Parrene skaber en identisk dans (max 10-15 sek.). De kan finde inspiration i billeder eller trin, I har gennemgået tidligere
- Herefter blander eleverne sig, så de ikke står ved siden af deres partner
- "Spillerne" kommer ind og skal nu gætte, hvem der hører sammen
- Når musikken spiller danser alle freestyle. Når den stopper, går alle i freeze, og "spillerne" bestemmer, hvilke to de vil se danse. De to personer danser, og er deres dans ens, har spilleren fået et stik. Er de ikke ens, fortsættes spillet med freestyle
- Den spiller med flest stik har vundet

Styrk fællesskabsfølelsen på tværs.

Forslå eleverne at være sammen med en person, de ikke plejer at arbejde sammen med, da chancen for at blive gættet med det samme så er mindre.

Musikforslag

Youtube: J Balvin, Willy William - Mi Gente



Skabe en koreografi med børn og unge (10-20 år)

Navnedans

I navnedansen arbejder eleverne kreativt, og med inspiration i deres navn finder de på deres egne bevægelser. Der findes ikke rigtigt eller forkert, bevægelserne må gerne være abstrakte og skal ikke nødvendigvis danses i takt til musikken.

Gruppestørrelse: 6-30 elever

Varighed: ca. 20 min

Alder: 8-20 år

Øvelsesbeskrivelse

- Stå i en cirkel.
- En ad gangen sætter eleverne en bevægelse på sit navn, der er ikke nogen rigtige eller forkerte bevægelser. Det er vigtigt navnene bliver sagt HØJT, da det fungerer som rytme til bevægelsen og styrker gruppens fællesskabsfølelse.
- Sammensæt løbende bevægelserne til en sekvens.
- Efter illustrering deles klassen i grupper af 5-6 elever, som laver deres egen navnedans.
- Eleverne fremviser deres navnedans, gerne i en halvcirkel.

Videreudvikling af navnedansen til koreografi

Når eleverne har lavet deres dans, videreudvikles koreografien. Under videreudviklingen indarbejdes koreografiske virkemidler.

- Brug rummet og skab en ny formation. Dvs. i stedet for at stå i cirkel, står I på række, trekant m.m. (space).
- Ryk tæt sammen og stil klar til at få taget et gruppebillede. Lav gerne et sjovt billede med bro, baby freeze, hinanden på ryggen, hiphop pose m.m. (space).
- Indsæt en kanon eller slowmotionsekvens (effort-time).
- Indsæt et freeze i dansen (effort-time).

Musikforslag:

Youtube: J Balvin, Willy William - Mi Gente



Opvarmning og danse til børn 3-6 år

"Frugttræ"

Omkvæd:

Vi former med armene et stort træ med stor krone.

Herefter skifter du mellem:

- 1) at armene er op imod loftet, og vi er helt oppe på tæerne (plukker æbler, pære, blomster m.m.).
- 2) går helt ned på hug for at putte dem i "kurven".

Mellemstykke:

Taktslag 2*8: Hilse på hinanden

Taktslag 2*8: Rulle skuldrene

Taktslag 2*8: Svinge armene

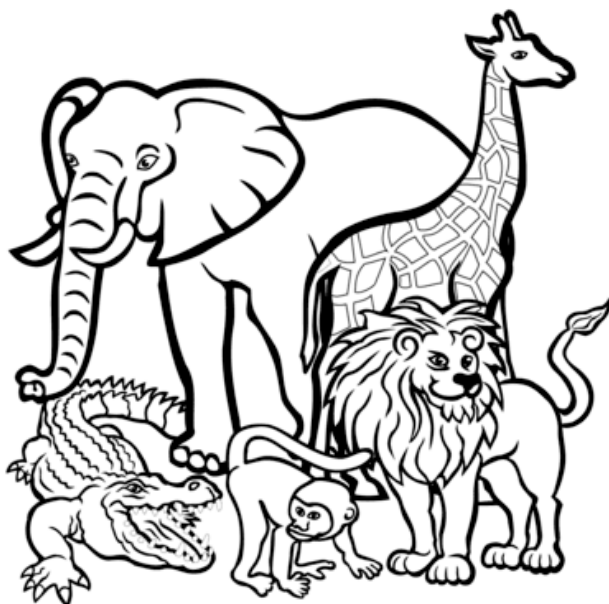
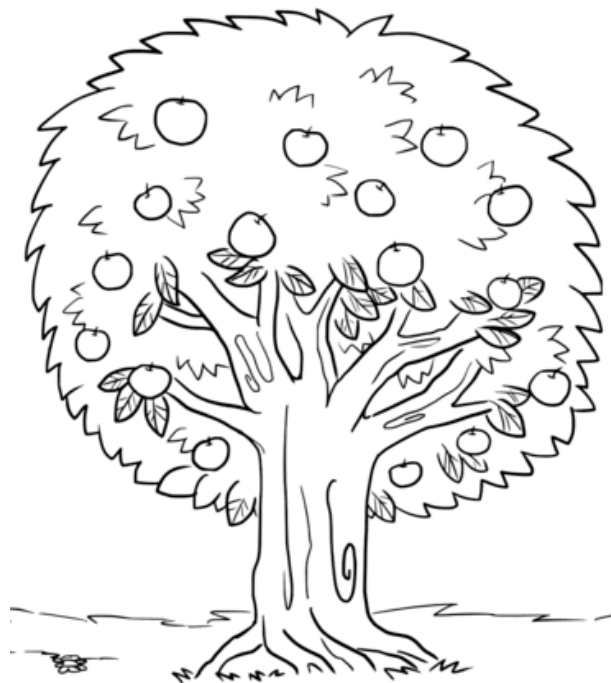
Omkvæd: Gentages som tidligere

Mellemstykke: Det bliver blæsevej, og I svajer fra side til side og rundt i rummet.

Omkvæd: Gentages som tidligere

Musik:

Youtube: Æblemand (findes i forskellige versioner)



"Dyreleg"

Alle børn skal på skift finde på et dyr, man kan "danse" efterligne, f.eks med slangen er de helt nede og ligge på gulvet og sno sig, næste dyr kan så være kænguru osv.

Husk: alle børn skal spørges og have lov til at forslå et nyt dyr.

Brug gerne børnemusik.

"Rundkredsdans - stop stop stoppestedet".

Omkvæd:

Teksten: "stop stop stoppestedet vi skal frem og vi skal med..." (Dansen begynder uden intro og direkte med omkvædteksten).

Taktslag 1-4: Højre hånd > venstre hånd > twist hænderne væk fra hinanden.

Taktslag 5-8: Armene fra side til side over hovedet i "vinduesvisker bevægelse".

Gentag dette.

Teksten: "op ad bakken ned af bakken op igen (klap-klap)".

Taktslag 1-8: Stræk armene overhovedet og op på tæerne -> ned i knæene -> stræk armene op over hovedet og op på tæerne > klap to gange i hænderne.

Gentag dette.

Teksten: "Der er så mange ting, se der se der – og der – og der".

Taktslag 1-8: Gå rundt om sig selv i en cirkel til højre. Armene svingende over hovedet med "vinduesvisker".

Taktslag 1-8: Peg på hinanden i forskellige retninger.

I teksten møder vi forskellige personer, disse kan børnene mime, som du synes.

Vers:

Taktslag 1-8: "go go trin" højre hæl frem i gulvet, herefter samle ben og skift til venstre hæl frem i gulvet (små børn kan gøres halvt tempo).

Taktslag 1-8: Armene svingende over hovedet med "vinduesvisker".

Taktslag 2*8: "go-go trin" højre hæl frem i gulvet, herefter samler benene og skift til venstre hæl frem i gulvet (denne gang går man rundt om sig selv "drejer trinnet").

Taktslag 2*8: twist (hvis man kan twist ned i knæ så numsen rør gulvet).

Teksten: "ya ya ya".

Taktslag 1*8: Hoftene vipper fra side til side.

Omkvæd: Gentages som tidligere

Vers:

Taktslag 2*8: "go-go trin" højre hæl frem i gulvet, herefter samler benene og skift til venstre hæl frem i gulvet.

De sidste fire taktslag syng med sangens "u -hu-uhu-hu".

Taktslag 2*8: "go-go trin" højre hæl frem i gulvet, herefter samler benene og skift til venstre hæl frem i gulvet (denne gang går man rundt om sig selv "drejer trinnet").

Taktslag 2*8: twist (hvis man kan twist ned i knæ så numsen rør gulvet).

De sidste fire taktslag syng med sangens "Babu babu ...".

Teksten: "ya ya ya".

Taktslag 1*8: Hoftene vipper fra side til side.

Omkvæd: Gentages som tidligere

Vers:

Sidste vers illustrerer børnene en elefant, de møder i cirkuset, samt at køre i hestevogn.

Musik til øvelsen

Youtube: Stop, Stop Et Stoppested - Græsrodde og Maria Carmen Koppel



“Svævedans”

Børnene har to-håndsfatning og danser sidelæns siden-samle-siden-samle. Et par ad gangen fra den ene side til den anden side af salen.

Når de er blevet gode til trinene, bliver de stillet med afstand rundt i salen, hvor det ene barn i parret har ryggen til midten. Alle bliver sat i gang samtidig, og når læreren klapper en gang i hænderne eller råber SKIFT, skal de alle ændre retning til modsatte tur rundt i salen.

Musik

Youtube: Her kommer Pippi langstrømpe (findes i forskellige versioner)



Dans Danmark

Idrættens Hus,
Brøndby Stadion 20,
2605 Brøndby

Kontakt:

Mail: info@dans-danmark.dk

Telefon: 66 18 58 60