



Dans i SFO og skoleklub

12 ugers forløb

Indhold

Introduktion.....	3
Introduktion til danse stilarter.....	4
1. Lektion.....	6
2. Lektion.....	9
3. Lektion.....	12
4. Lektion.....	15
5. Lektion.....	18
6. Lektion.....	22
7. Lektion.....	24
8. Lektion.....	26
9. Lektion.....	29
10. Lektion.....	31
11. Lektion.....	33
12. Lektion.....	37
Ekstra øvelser til forløbet.....	39



Introduktion

Dans i SFO og skoleklub

Dette hæfte er til dig som gerne vil undervise i Skole SFO eller klub.

Hæftet indeholder en undervisningsplan på 12 lektioner. Hvis du ønsker at deltage i Miniturnering i jeres lokale danseklub, bør du/I følge undervisningsplanen, da eleverne skal kunne udføre bestemte danse og øvelser. Hvis I ikke deltager i Miniturneringen og eventuelt i stedet for laver en afslutning i skolens klub, kan du vælge at følge hæftet eller supplere med andre øvelser.

I slutningen af hæftet findes opsummering af hvad eleverne skal fremføre til miniturnering samt supplerende øvelser.

Målgruppe

Dette hæfte er målrettet elever til 3-5 klasse og en gruppestørrelse på ca 6-30 elever.

I praksis er danselektionen 60 minutter. I disse 60 minutter, afsættes ca. 10 minutter til at snakke med børnene og ca. 50 minutter til at danse og holde korte vandpauser.

At undervise i skolens SFO og fritidsklub

Om du er erfaren instruktør eller ny, er det oftest en unik oplevelse at undervise i skolens SFO eller fritidsklub. Modsat i danseklubben hvor du kender lokalet og der er veldefinerede normer for hvordan eleverne skal opføre sig i undervisningen, er der i SFO -og skoleklub mange ukendte faktorer der kan forstyrrer din undervisning.

Derfor bør du i så høj grad som muligt, sørge for at rammerne er ordentlige, således du har bedst mulige rammer til at udføre din undervisning optimalt.

Tjekliste til instruktøren

Nedenfor er en tjekliste, du med fordel kan tage afsæt i inden undervisningen.

Synlighed og tilmelding

Det er essentielt at eleverne og deres forældre ved at der tilbydes dans i Skolens SFO/klub. Opslaget skal som minimum deles på Aula og i SFO/klubbens eget miljø.

Bring information om danse tilbuddet i god tid, ca. 2-4 uger inden opstart. Vær opmærksom på, at der muligvis bruges 1-2 uger på kommunikation i forbindelse med planlægning da der ofte er flere parter involveret (dig, SFO/klubben, klasse- læren/idrætsunderviseren og danseklubben).

Rammer

For at skabe en succesfuld undervisning for både elever og instruktør, er det afgørende at rammerne er i orden.

Besøg skolens klub/SFO, se lokalet og tjek at der er musik og evt. headset .

Erfaringen med undervisning i åbne miljøer er dårlig og kan ikke anbefales. Derfor bør du sørge for at have et rum eller sal, gerne med spejl hvis muligt.

Tilmelding

Både for forældre, børn og instruktørs oplevelse, er det essentielt at der er 100 % afklaring omkring kravet der stilles i forbindelse med "at gå til dans i SFO/ skoleklub".

Udform en tilmeldingsseddel, således at alle parter ved præcis hvad tid, location og hvor langt forløb der er tale om. Tilmeldingen er bindende, med mindre barnet ønsker at stoppe. Erfaringen med at lade eleverne deltage uden forældre underskrevet tilmelding er dårlig og kan ikke anbefales.

SFO/Klubben SKAL være din medspiller

Det er afgørende at SFO/klub bakker op om tiltaget. Hvis du fornemmer at de ikke gør, skal du overveje kraftigt om det er din tid værd og -eller hvad du kan tilbyde dem.

Erfaringen viser at klubbens interesse for dansetilbuddet, ikke har noget med dig eller dit tilbud at gøre. Det handler om klubbens eget overskud og prioritet. Gå efter dem der gerne vil og få en god medspiller der har lyst til at bidrage med god energi, voksne hjælpere, snack til afslutning, inviterer forældre til show mm.

Introduktion til danse stilarter

I undervisningen bør du introducere de stilarter der undervises i.

Nedenfor findes en introduktion til stilarterne vi danser i øvelseshæftet.

Hip hop dans og breaking

Hip hop dans opstod i 1960'erne, i New Yorks belastede kvarterer, under navnet "breakdance". Hip hopkulturen siges at favne fire elementer: graffiti, breakdance, dj'ing og rap. Oprindeligt blev hip hop danset til breakdance og -funkmusik med et tydeligt beat, og dj'en ville typisk fremhæve og gentage de rytme stærke dele af musikken. Efterhånden kom flere stilarter til så som 'locking', Electric boogie, popping' osv. hvor efter 'Hip hop' bliver samlet betegnelse for de mange stilarter. Det primære formål med at danse og træne hip hop, var at dygtiggøre sig og imponere publikum og eventuelle konkurrenter i en dance battle. Hip hop kulturen og dansen har udviklet sig på flere måder og i dag ser du hip hop i musikvideoer, TikTok, MGP med mere. Hip hop dans kan både dyrkes som en sjov og social træningsform, men også fungere som konkurrencedisciplin.

Breaking, også kendt som breakdance, opstod i 1960'ernes New York. Breaking var den første dansetilart i hip hop kulturen, og den er kendetegnet som en akrobatisk danse stilart hvor man bevæger sig op og ned fra gulvet. Breaking opstod i forbindelse med en ny musikgenre, der havde et tydeligt beat og hvor dj'en scratched og lavede inspirerende nye "breaks" i musikken. I breaking er der fem elementer

1. toprock (dans på fødderne)
2. uprock (når danseren bevæger sig op og ned fra gulvet)
3. downrock (dansen på gulvet)
4. freezes (Hvor man holder en stilling statisk)
5. powermoves (akrobatiske tricks som salto eller headspin).

Breakere er ofte sammen i dansecrews, hvor de træner og battler til konkurrencer. I en breakbattle konkurrerer crews om at være de bedste, og dommerne er enten publikum eller erfarne breakdansere. I 2019 blev breaking officielt en olympisk disciplin, og breaking vil være med når de Olympiske lege afholdes i 2024.

Vals

Vals dateres helt tilbage til 1700-tallet hvor den parvise runddans spredte sig fra Østrig/Tyskland til øvrige Europa som en populær selskabsdans. Valsen blev i begyndelsen af 1900 tallet optaget blandt de moderne selskabsdancer i form af standarddancerne den langsomme engelsk vals og den hurtige wienervals. Senere i 1922 blev Valsen optaget som turneringsdans, hvor den stadig er en af de 5 standarddancer der benyttes i konkurrencer.

Derudover er Brudevalsen stadig en bryllups tradition i Danmark, hvor grundtrin og drejninger anvendes til en mere stationær Vals indkranset af gæsterne.

Valsen er en blød, romantisk og stilfuld dans, der danses parvis i dansefatning rundt i salen - med danse retningen "imod uret". Dansen karakteriseres ved dens pendul lignende sving. Grundtrin består af 1 Valsetrin forlæns/baglæns - til siden og samle.

Valse musik i et lidt hurtigere tempo benyttes ofte i film og musicals og er også blevet populær inden for popmusikken.

Vals danses i 3/4 takt og ved deltagelse i konkurrencer er der faste regler med tempo på 27-29 takter pr. minut.

Cha Cha Cha

Cha Cha Cha kom til Europa og USA fra Cuba i 1950'erne og stammer fra dansen Mambo. Dansens enkelthed gjorde den utrolig populær og danses den dag i dag stadig på natklubber og til fester- og er også blevet populær i TV-programmet "Vild med Dans". Dansen blev i 1959 godkendt som en konkurrence-dans, hvoraf den er en af de 5 danse i den Latinamerikanske sektion. Dansen har fået navnet Cha Cha Cha fra lyden af føddernes rytme på dansegulvet og er en sjov rytmisk dans, som traditionelt danses til Cubansk og Latinamerikansk- inspireret musik, men som nu også danses til moderne pop musik. F.eks: I- Kendrick Lamar eller Lets Get Loud - Jenifer Lopez.

Cha Cha Cha danses parvis i skiftende lukket og åben dansefatning med fokus på ben fødder og hoftebevægelser. Grundtrin består af gåtrin og chasse. Cha Cha Cha danses i 4/4 takt og et tempo på 28-30 taktslag pr.minut.

Kreativ dans og improvisation

Kreativ dans er også kendt som skabende dans, da bevægelser og udtryk kan skabes i et samspil mellem lærer, elev og udefrakommende inspirationskilder. Det er dermed ikke en dans hvor man efterligner en specifik koreografi. Målet med kreativ dans er at stimulere danserens til at bruge sin egen kreativitet og at 'opfinde' bevægelser. Bevægelserne kan tage udgangspunkt i sport, fortællinger, vejret, maskiner, naturfænomener, hverdagsbevægelser eller som i electric boogie "at en strøm løber igennem dig" m.m.

Undervisningen i kreativ dans og udformning af koreografi finder ofte inspiration i Rudolf Labans bevægelses- lære, som giver redskaber til at udforske bevægelser yderligere via brug af rum, tempo, niveauer m.m. Improvisation sker i nuet, man improviserer. Der er tale om skabende handling hvor resultatet, ikke er bestemt på forhånd. Improvisation som metode spiller en stor rolle i flere andre kunstformer som musik, teater og billedkunst.

Folkedans

Vores folkedans er en del af en fælleseuropæisk arv og stammer mange steder fra, både geografisk og tidsmæssigt. Derfor er dansk folkedans en samling meget forskellige danse, som stammer fra tiden mellem 1750 og 1900. Det er blandt andet pardanse, kredsdanse, kvadriller og rækker. De forskellige typer har oprindelse i forskellige dele af den meget lange tidsperiode. Også dengang var der nemlig mode og trends indenfor dans, og på den måde kom der hele tiden nye danse til Danmark.

De udviklede sig efterhånden til mange forskellige danse med et særligt dansk udtryk, fordi de blev brugt af mange mennesker over hele landet i en tid, hvor man ikke havde en video at kigge efter og måtte bruge sin hukommelse. Nogle danse blev danset mere end andre, og dem der blev husket bedst, kunne man i begyndelsen af 1900-tallet skrive ned efter ældre folks hukommelse, og det var vi gode til. Derfor har Danmark en af verdens fineste og største samlinger af dans i en folkelig tradition.

1. Lektion

Introducer dig selv og danseforløbet

Varighed: 5 min

Nedenstående spørgsmål kan du bruge til at byde velkommen.

- Har du danset før/hvor/hvad/hvor længe?
- Hvad glæder I jer til i dette danseforløb?

Har i prøvet at opvise før eller være med i en konkurrence?

Navneleg

Varighed: 5 min

Øvelsesbeskrivelse

Placer eleverne i en rundkreds. De skal sidde i en position hvor de nemt kan klappe sig selv på lårene.

Alle klapper to gange på lårene, to gange i hænderne hvorefter begge hænder rækkes i luften og en person siger sit navn. Eleverne siger deres navn i den rækkefølge de sidder i.

Når man har været hele cirklen rundt og alle har sagt sit navn er øvelsen slut.

Det er vigtigt at I starter med at finde rytmen og alle råber sit navn højt på samme tid. Når eleverne er trygge ved dette, kan de udføre øvelsen, hvor det kun er en person der siger sit navn ad gangen.

Opvarmningsdans

Varighed: 5 min

I opvarmningsdansen, følger eleverne dig. Brug gerne spejlet, hvis det er muligt.

Se video



Musikforslag

Youtube: Martin Jensen - Solo Dance



Cha Cha Cha

Varighed: 10-15 min

Introducer eleverne for Cha Cha Cha.
Se evt. tekst om latindans i hæftet og video "med street latin"

Se video



Cha Cha Cha foran spejlet

Dette er en god øvelse til at indlære grundtrin og øge musikforståelse for dansen. Kan bruges til at introducere danse trinnene.

Øvelsesbeskrivelse

Alle eleverne står foran spejlet bagved instruktøren. Instruktøren viser hvilke trin og variationerne der skal danses.

Der danses følgende

På taktslagene 4 & 1 danses Cha Cha Cha Chasse til siden (hhv højre og venstre), taktslagene 2 3 kan laves som:

1. Gå på stedet (dette kaldes også Timestep)
2. Gå frem/tilbage - (Check)
3. Gå tilbage/frem (Back Replace)
4. Gå frem/tilbage med ca 1/4 drejning til hhv højre eller venstre (New York)
5. Hop
6. Dab
7. Gå på stedet samt klap
8. Freestyle

Musikforslag

Youtube: Jennifer Lopez - Let's Get Loud



Marionetter danser/Øvelse 2

Varighed: 10-15 min

I "Marionetter danser" skabes et trygt undervisningsrum, hvor eleverne siger "ja" til hinandens bevægelser og kreative ideer.

Øvelsesbeskrivelse

Forklar eleverne, at marionetdukker har strenge bundet til forskellige kropsdele, og at dukken bevæger sig ved at dukkeførereren trækker i strengene.

Giv eksempler på hvordan eleverne, i par eller en gruppe, kan lege dukkefører og dukke(r). I praksis kan du vise øvelsen, ved at, du som dukkefører, hiver i en imaginær streng og løfter en anden persons(dukkens) arm. Brug håndgestus til at vise hvornår du hiver og slipper strengen. Vis også eksemplet hvor du hiver i strengen og igangsætter en bevægelse der fortsætter. Tilsvarende at starte en snurretop, der drejer i den retning du har hevet og efter kort tid står stille igen.

Eleverne går sammen to og to. Den ene starter med at være dukkefører og den anden er marionet dukken. Eleverne bør starte med at udforske simple bevægelser som at "løfte armen på dukken". Når de har fordybet sig i dukkeførekonceptet, beder du dem om at sætte intensiteten i øvelsen op og igangsætte bevægelser der fortsætter.

Byt roller efter 2-3 minutter.

Inspiration til bevægelser

- Bevæg forskellige kropsdele ved at lege at strengen er bundet til eksempelvis arme, ben, næse, fod, mave, skulde, ryg, hjertet mm
- Bevæg kropsdelene forskellige retninger i rummet.
- Drej rundt
- Vær både oppe og nede på gulvet
- Skift mellem hurtige og langsomme bevægelser
- Balancer

Musikforslag

Youtube: Flako - Gelis



Stopdans

Varighed: 5 min

Når eleverne har nået dagens plan, så kan de lave stopdans.
Brug gerne bevægelser de genkender fra forløbet.

Musikforslag

Youtube: Don Omar Ft. Lucenzo, Daddy Yankee,
Akon & Pitbull - Danza Kuduro



Afrunding

- hvad har I lavet i dag, kan I huske det?
Tak for idag



På billedet ses Olivia og Martin. Olivia har været med til at udforme dette undervisningshæfte.

2. Lektion

Sig hej

Varighed: 5 min

Sig hej til børnene og hør hvordan de har det

Navneleg

Varighed: 5 min

Gentag navnelegen fra Lektion 1, og afslut med at du siger alle navnene eller at eleverne skal huske hinandens.

Spice it up: Kan instruktøren huske elevernes navne? Hver gang et navn huskes forkert skal du lave eksempelvis en armbøjning.

Opvarmningsdans

Varighed: 5 min

I opvarmningsdansen, følger eleverne dig. Brug gerne spejlet, hvis det er muligt.

Se video



Musik

Youtube: Martin Jensen - Solo Dance



Cha Cha Cha

Varighed: 10-15 min

Som introduktion kan du spørge børnene om de kan hvad de lærte i lektion 1.

Husk Cha Cha Cha Basic grundtrin foran spejlet

Grundtrin er beskrevet i lektion 1.

"Der danses følgende":

1. Gå på stedet (dette kaldes også Timestep)
2. Gå frem/tilbage - (Check)
3. Gå tilbage/frem (Back Replace)
4. Gå frem/tilbage med ca 1/4 drejning til hhv højre eller venstre (New York)
5. Hop
6. Dab
7. Gå på stedet samt klap
8. Freestyle

Musikforslag

Youtube: Jennifer Lopez - Let's Get Loud



På billedet ses Nikolaj Lund og Martha Kocik. De er professionelle dansere og repræsenterer Danmark. Du kender dem måske fra programmet "Danmark har Talent"?

4 Verdenshjørner

Varighed: 10 min

Øvelsesbeskrivelse

Eleverne danser fri dans til en tilfældig sang i 30 sek, når sangen stopper, finder de et hjørne. Herefter råber instruktøren hvilke eksempelvis 3 hjørner der skal danse.

Instruktøren må ikke kigge, og se hvilke hjørner eleverne står i, men skal blot råbe de tre hjørner op hvor der skal danses.

Det hjørne der ikke bliver råbt op, kan altså holde pause og se de andre danse.

Der danses i ca 30 sekunder.

Rekvisit:

Udform 4 stykker papir med de bevægelser eleverne kan vælge mellem og placer dem i de fire hjørner.



Her er aktiviteterne som udføres i de 4 hjørner og det som du dermed kan skrive på sedlerne:

1. Balance (hjørne)

- 1) stå på et ben (flad fod)
- 2) samlede fødder på tå
- 3) afstand mellem fødderne på tå
- 4) balance som en kompliceret figur/statue (på et eller 2 ben)

2. Partner (hjørne)

- 1) Chasse i squat - man står over for hinanden i squat og holder i hånden imens man laver langsomt danser Chasse fra side til side
- 2) Rotation med klap - man står ryg mod ryg og roterer overkroppen, kigger på hinanden og sender High-Five, alternativt kan man hoppe 180 grader og klappe med begge hænder samtidig
- 3) Lunges frem og tilbage - man starter ryg mod ryg, laver en lunge væk fra hinanden, drejer mod hinanden og laver herefter en lunge tilbage mod hinanden og sender et High-Five

3. Hoppe (hjørne):

(forskellige sjove og valgfrie variationer af hop)

- 1) Begge fødder
- 2) En fod
- 3) Criss Cross
- 4) Skihop
- 5) Footclap (kan laves med partner)
- 6) Hop i sjippetov eller elastik
- 7) Find selv på flere

4. Breakdance (hjørne)

- 1) Roterende krabbe (kun hænder og fødder rører gulvet, op med numsen. Løft et ben og en arm og roter 180 grader så du lander i hundestilling, gentag den anden vej)
- 2) Lizard/Spiderman (kravl på hænder og fødder frem og tilbage på gulvet)
- 3) Frø frem og tilbage (sidder på hug og hopper frem og tilbage)
- 4) Kosakken - kun hænder og fødder rører gulvet, op med numsen, skiftevis løft den ene fod op og rør modsatte knæ; tilføj evt. en arm op og rør nakken på samme tid som ben

Musikforslag

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



Stopdans

Varighed: 5 min

Når eleverne har nået dagens plan, så kan de lave stopdans. Inkluder gerne elementer som eleverne har arbejdet med i lektionerne.

Afrunding

- hvad har I lavet i dag, kan I huske det?

Tak for idag

3. Lektion

Sig hej

Varighed: 5 min

Sig hej til børnene og hør hvordan de har det

Opvarmningsdans

Varighed: 5 min

I opvarmningsdansen, følger eleverne dig.
Brug gerne spejlet, hvis det er muligt.

Se video



Musik

Youtube: Martin Jensen - Solo Dance



Hip hop

Varighed: 15-20 min

Introducer eleverne for Hip Hop.
Se evt indledende tekst og video.

Videoen indeholder flere performances,
så spol gerne frem og se forskellige.



Hip hop fællesdans

Eleverne lærer de første 4-8 * 8 taktslag (første 4-8*8).

Se video



Musik

Youtube: I\$WAAL - WHIP WHOP



Kunstner og modellervoks

Varighed: 10-15 min

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

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 både kunstner og modellervoks.

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 modellervoks klumpen 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.



Repetere Cha Cha Cha

Varighed: 5 min

Placer eleverne foran spejlet og fremvis Cha Cha Cha trin fra lektion 1 og 2.

Youtube: Jennifer Lopez - Let's Get Loud



Stopdans

Varighed: 5 min

Når eleverne har nået dagens plan, så kan de lave stopdans. Inkluder gerne elementer som eleverne har arbejdet med i lektionerne.

Afrunding

- hvad har I lavet i dag, kan I huske det?

Tak for idag

4. Lektion

Sig hej

Varighed: 5 min

Sig hej til børnene og hør hvordan de har det

Opvarmningsdans

Varighed: 5 min

I opvarmningsdansen, følger eleverne dig. Brug gerne spejlet, hvis det er muligt.

Se video



Musik

Youtube: Martin Jensen - Solo Dance



Fællesdans

Eleverne repeterer det de lærte i dansen sidste gang og lærer nyt. 4-8 * 8 taktslag

Se video



Musik

Youtube: I\$WAAL - WHIP WHOP



Skab koreografi med børn - Billededans

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

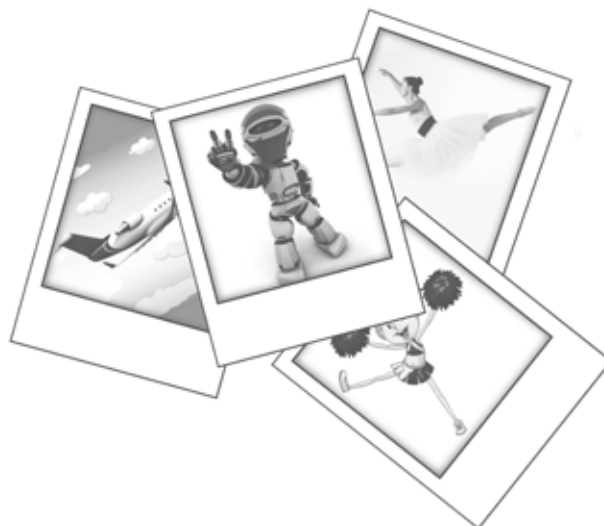
Øvelsesbeskrivelse

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 billededansen 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



Cha Cha Cha arme

Varighed: 5 min

Øvelsesbeskrivelse

Øvelsen kan udføres når eleverne har lært grundtrinnet i Cha Cha Cha (med frem og tilbage trin)

Eleverne stilles i rækker bagved instruktøren "danse captain" så de kigger i samme retning, som instruktøren (helst mod et spejl).

Øvelsen består i at børnene skal strække armene ud til siden på taktslag 2, sammen med henholdsvis frem og tilbage trin.

Videreudvikling

- Evt få dem til at forestille sig som Ninjaer og ramme usynlig fjende med armene
- Koordinationen er albue, håndled & fingrene til sidste (latin arm koordination)
- Evt udføre wave med venstre arm og hurtigt med højre når man danser frem og modsat på vej tilbage

Musikforslag

Youtube: Jennifer Lopez - Let's Get Loud



Stopdans

Varighed: 5 min

Når eleverne har nået dagens plan, så kan de lave stopdans. Inkluder gerne elementer som eleverne har arbejdet med i lektionerne.

Afrunding

- hvad har I lavet i dag, kan I huske det?

Tak for idag

5. Lektion

Sig hej

Varighed: 5 min

Sig hej til børnene og hør hvordan de har det.

Opvarmningsdans

Varighed: 5 min

I opvarmningsdansen, følger eleverne dig. Brug gerne spejlet, hvis det er muligt.

Se video



Musik

Youtube: Martin Jensen - Solo Dance



Fællesdans

Eleverne repeterer det de lærte i dansen sidste gang og lærer nyt. 4-8 * 8 taktslag.

Se video



Musik

Youtube: I\$WAAL - WHIP WHOP



Cha Cha Cha repetition og lær New York'er

Øvelsen foregår foran spejlet, hvor eleverne kopiere instruktøren.

Musikforslag

Youtube: Mark Ronson - Uptown Funk ft. Bruno Mars



Vals

Varighed: 15-20 min

Musik

Vals er speciel, da den danses på 3 taktslag. Valse-musik har anderledes rytme end det popmusik man normalt hører (forklar).

Vis video og forklar/lyt til musikken.

Se video



Musikforslag

Youtube: Klaus Hallen Tanz Orchester
- Can You Feel The Love Tonight



Øvelsesbeskrivelse

At kunne fremvise en valsboks foran spejlet uden partner.

Valsefirkant: I videoen nedenfor vises både den klassiske valsefirkant og højredrejning. Eleverne skal ikke lære højredrejning.

Se video



På billedet ses Stephanie Leyden og Mihai Cotos danse vals. Mihai har været med til at udforme hæftet.

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.

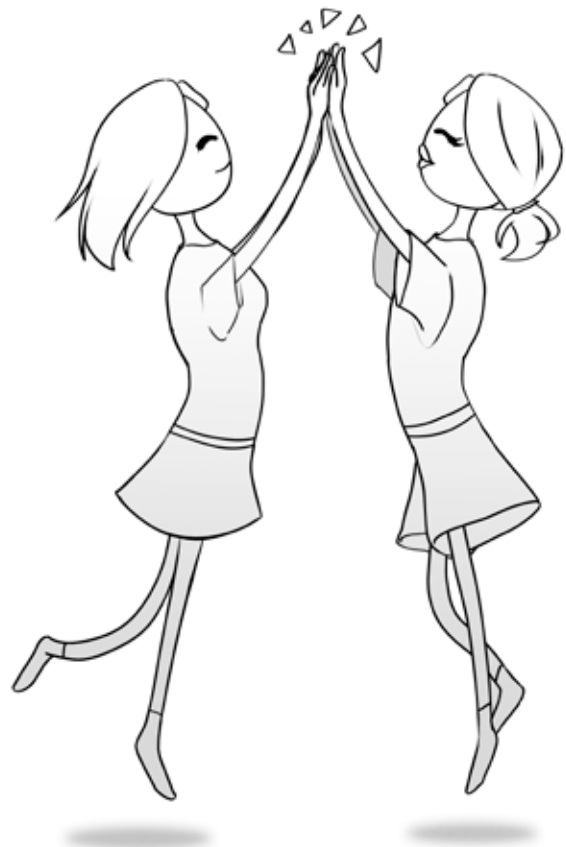
Varighed: 10 min

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. Trinnet danses 3*8 gange afslut med highfive
- Man kan ikke blive fanget, mens man bliver befriet

Musikforslag

Youtube: J Balvin, Willy William - Mi Gente



Afrunding

- hvad har I lavet i dag, kan I huske det?

Tak for idag

6. Lektion

Sig hej

Varighed: 5 min

Sig hej til børnene og hør hvordan de har det.

Opvarmningsdans

Varighed: 5 min

I opvarmningsdansen, følger eleverne dig. Brug gerne spejlet, hvis det er muligt.

Se video



Musik

Youtube: Martin Jensen - Solo Dance



Fællesdans

Eleverne repeterer det de lærte i dansen sidste gang og lærer nyt. 4-8 * 8 taktslag.

Musik

Youtube: I\$WAAL - WHIP WHOP



Folkedans i børnehøjde

Varighed: 10 min

Denne øvelse har til formål at være et sjovt afbræk i dansetimen. Eleverne danser sammen og kan være en hjælp til at lære at følge musikken, når de skal nå at klappe i hinanden hænder, skifte trin og retning.

Se video



Musikforslag

Brug musik på linket eller et prøv evt. med dette nummer: Rednex - Cotton Eye Joe



Repetere

Varighed: 8 min

Cha cha cha grundtrin og New Yorker

Musikforslag

Youtube: Mark Ronson - Uptown Funk ft. Bruno Mars



Valsefirkanten

Musikforslag

Youtube: Klaus Hallen Tanz Orchester
- Can You Feel The Love Tonight



Danseståtrod

Varighed: 5 min

Musikforslag

Youtube: Lady Gaga - Poker Face



Afrunding

- hvad har I lavet i dag, kan I huske det?
Tak for idag

7. Lektion

Sig hej

Varighed: 5 min

Sig hej til børnene og hør hvordan de har det

Opvarmningsdans

Varighed: 5 min

I denne lektion kan du introducere, for enkelte nye trin i opvarmningsdans 2. Opvarmningsdans 2, følger eleverne dig. Brug gerne spejlet, hvis det er muligt.

Se video



Musik

Youtube: Martin Jensen - Solo Dance



Fællesdans

Eleverne repeterer det de lærte i dansen sidste gang og lærer nyt. 4-8 * 8 taktslag

Musik

Youtube: I\$WAAL - WHIP WHOP



Vals

Varighed: 10 min

Repeter Valsefirkant og som nyt element læres Progressive Valsetrin - hvor der danses solo forlæns/baglæns og senere to og to sammen- par) forlæns side samle start m. h fod, derefter med v.f eller baglæns side samle start m. v. fod derefter h. fod side samle) Dette kan også gøres ved at tegne fødder med tal på (centralhome.com Waltz Dance Steps- der er flere tegninger der evt kan benyttes)



På billedet ses Signe Busk og Dmitri Kolobov danse vals. Signe har været med til at udforme hæftet.

Valseforhindringsbane

Når eleverne har lært valsefirkant og progressiv Vals, kan de udføre Valse forhindringsbane.

I øvelsen læres hvordan Valsetrinnene bruges til at komme rundt i salen på sjove og forskellige måder. Her øges forståelsen af floorcraft, fremmer børnenes fantasi til at sætte trin sammen og giver selvtillid i at kunne Valse trinnene.

Øvelsesbeskrivelse

En bane sættes op. Her kan stole, vandflasker, tape, borde mm. anvendes. (Børnene kan evt. være med til dette, men dette kræver tid). Underviseren bestemmer ruten, og viser hvordan man valser sig igennem banen med grundtrinnene. Der er fokus på at danse trinnene rigtig/korrekt og ikke blot at man kommer igennem banen hurtigst/først

Sæt børnene i gang én ad gangen.

Udvikling: sæt Valse musik på og børnene skal danse i takt samtidig. Tempoet kan øges.

Musikforslag

Youtube: Klaus Hallen Tanz Orchester
- Can You Feel The Love Tonight



Danseståtrold

Varighed: 5 min

Musikforslag

Youtube: Lady Gaga - Poker Face



Afrunding

- hvad har I lavet i dag, kan I huske det?

Tak for idag

8. Lektion

Sig hej

Varighed: 5 min

Sig hej til børnene og hør hvordan de har det

Opvarmningsdans

Varighed: 5 min

I opvarmningsdans 2, følger eleverne dig. Brug gerne spejlet, hvis det er muligt.

Se video



Musik

Youtube: Martin Jensen - Solo Dance



Cha Cha Cha: Spot drejning

Varighed: 10 min

Når eleverne skal lære Cha Cha Cha spotdrejning, følger de instruktøren. Brug gerne spejlet, hvis det er muligt.

Når eleverne har lært spotdrejning, kan du danse en Cha Cha Cha hvor I danser alle de trin de har lært. Cha Cha Cha grundtrin, New Yorker og spotdrejning.

Musikforslag

Youtube: Mark Ronson - Uptown Funk ft. Bruno Mars



Spotdrejningen findes i mange forskellige dansestilarter.

Du kan se en "spotdrejning" i opvarmningdans 2 ved 36 sekunder.

Kan eleverne huske hvor den er i hip hop og dansen?

Prøv eventuelt at danse den på forskellige måder, strakte ben, bøjede ben, store hofter og forskellige armbevægelser

Skab koreografi med børn - Billededans

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

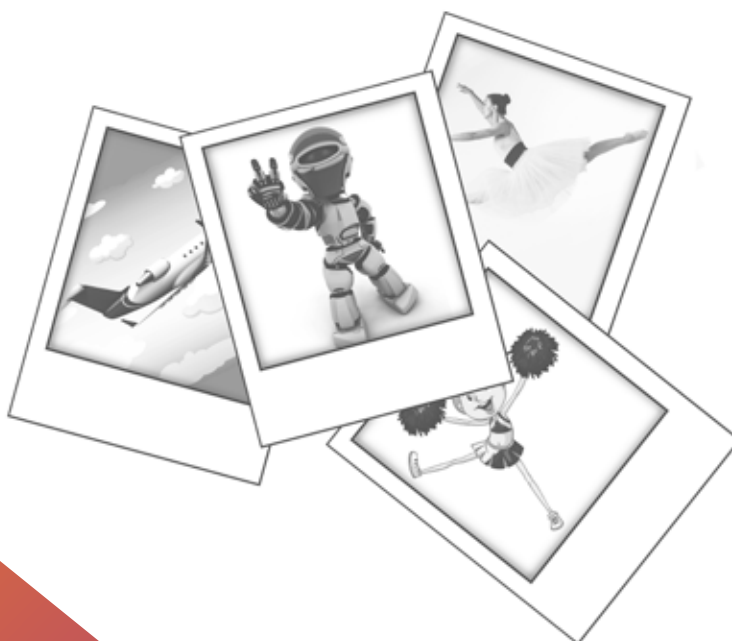
Øvelsesbeskrivelse

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 billededansen 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



Alle mine superseje dansere

Varighed: 5-10 min

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

Instruktøren 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 instruktøren klapper. Når der bliver klappet, 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

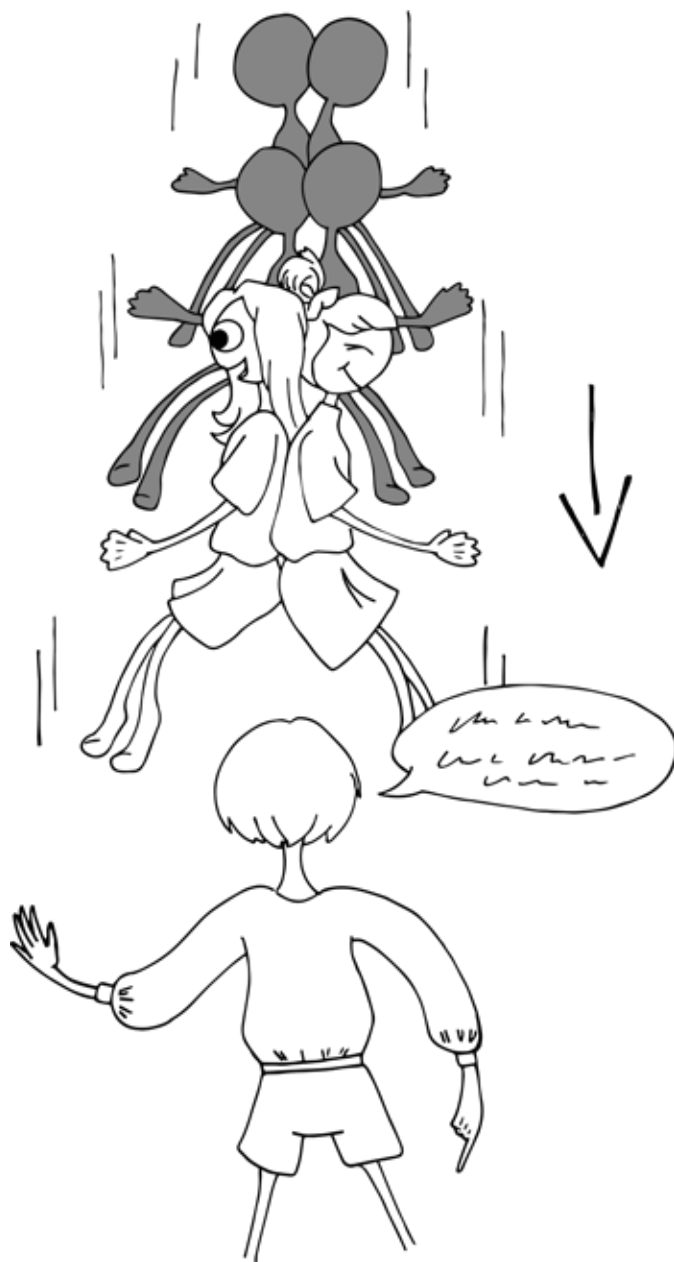
Repetere

Hip hop fællesdans.

Prøv gerne at danse koreografien overfor hinanden, hvor i danser samtidig. Det kan være en god/sjov ide at eleverne finder en at have øjenkontakt med, men de danser over for hinanden.

Musik

Youtube: I\$WAAL - WHIP WHOP



9. Lektion

Sig hej

Varighed: 5 min

Sig hej til børnene og hør hvordan de har det

Opvarmningsdans

Varighed: 5 min

I opvarmningsdans 2, følger eleverne dig. Brug gerne spejlet, hvis det er muligt.

Se video



Musik

Youtube: Martin Jensen - Solo Dance



Reperer

Vals og Cha Cha Cha med skiftende partner samt Hip Hop dansen

Når I repeterer Vals og Cha Cha Cha, kan du introducere "at danse med en partner", ved at placerer eleverne overfor hinanden på to rækker. Det vil sige at i stedet for at danse med front mod spejl danser man overfor hinanden og har øjenkontakt.

Musikforslag

Cha cha cha

Youtube: The Pussycat Dolls - Sway



Vals

Youtube: Rose's Band - Bohemian Rhapsody



Hiphop dans

Youtube: I\$WAAL - WHIP WHOP



Sten-saks-papir

Varighed: 5 min

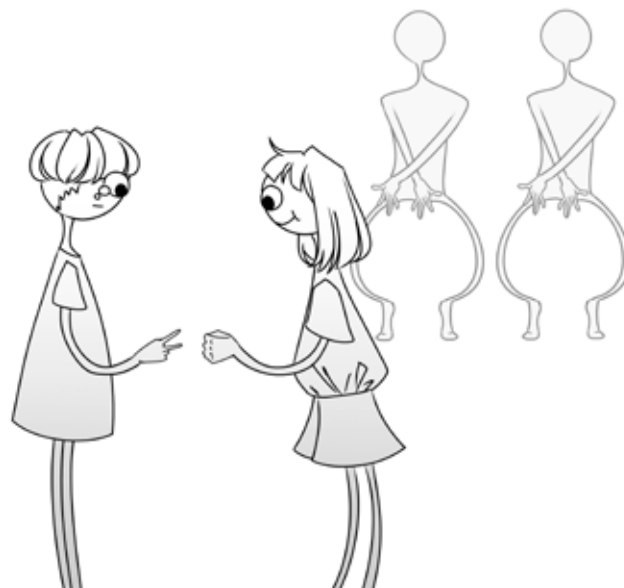
Et afgrænset område af gymnastiksalen laves om til en fest. Eleverne går rundt og fester med sig selv, indtil de møder en at danse med.

Øvelsesbeskrivelse

- 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 8-16 taktslag og der afsluttes med high five evt. i luften
- De går videre og møder en ny partner

Musikforslag

Youtube: MIKA - Popular Song ft. Ariana Grande



10. Lektion

Sig hej

Varighed: 5 min

Sig hej til børnene og hør hvordan de har det

Opvarmningsdans

Varighed: 5 min

I opvarmningsdans 2, følger eleverne dig. Brug gerne spejlet, hvis det er muligt.

Se video



Musik

Youtube: Martin Jensen - Solo Dance



Repetere

Varighed: 15 min

Cha Cha Cha (alene og med partner)

Musikforslag

Youtube: The Pussycat Dolls - Sway



Vals (alene og med partner)

Musikforslag

Youtube: Rose's Band - Bohemian Rhapsody



Hip hop fællesdans

Musikforslag

Youtube: I\$WAAL - WHIP WHOP



Crewbillede

Skab sjove opstillinger der kan indarbejdes i elevernes dansekoreografier.

Øvelsesbeskrivelse

- Eleverne skal lave en opstilling der kan tages et billede af
- De forreste bør være nede og de bagerste oppe. Ligesom et fodboldhold der fotograferes
- Eleverne må gerne indarbejde akrobatiske elementer og løfte hinanden, men det vigtigste er at de har masser af attitude og smil når billedet tages.
- Tag løbende billede af grupperne når de er færdige med deres opstilling. Vis eleverne billedet
- Afslut med at grupperne ser hinandens opstillinger

Eksempler på akrobatiske elementer: At stå i bro, split og spagat, Y, den ene hopper op på ryggen, menneske pyramide, bære hinanden.



Kort og godt

Brug 10 minutter på crew-billede opgaven, da længere tid sjældent gør resultatet bedre.

11. Lektion

Sig hej

Varighed: 5 min

Sig hej til børnene og hør hvordan de har det

Opvarmningsdans

Varighed: 5 min

I opvarmningsdans 2, følger eleverne dig. Brug gerne spejlet, hvis det er muligt.

Se video



Musik

Youtube: Martin Jensen - Solo Dance



Opvarmning – Ja-Nej-Ved ikke

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

Gruppestørrelse: hele klassen

Øvelsesbeskrivelse

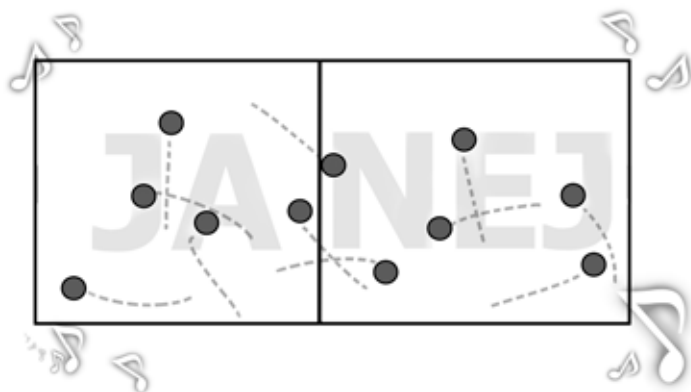
- Rummet er opdelt i 2 dele, (JA og NEJ).
- Når musikken spiller danses der, og når den stopper, stiller underviseren et spørgsmål som eleverne skal tage stilling til
- Hvis svaret er ja, placere eleven sig i ja feltet og tilsvarende ved nej

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 nogengange udenfor
- Jeg bliver sur når nogen bestemmer over mig.

Danse -og musikforslag

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



Øve deres egen Badjango dans

Varighed: 5 min

Øv dansen med kostumer, og fremvis en' gruppe ad gangen.
I lektionen fokuseres på at lave dansen færdig og øve den, således den kan fremvises for de andre på holdet.

Musikforslag

Youtube: I\$WAAL - WHIP WHOP



Hvis I har brug for en sjov pause, kan I repeter Kædedansen fra lektion 6.

Prøv at snakke om tøj og kostumer. Hvilken farve jeres skole vil repræsentere.
Til Miniturneringen kan man dermed se hvilken skole man er fra.
Hvis man optræder for forældrene, kan I snakke om hvilket tøj I skal have på og

Repetere

Cha Cha Cha (alene og med partner)

Musikforslag

Youtube: The Pussycat Dolls - Sway



Vals (alene og med partner)

Musikforslag

Youtube: Rose's Band - Bohemian Rhapsody



Hip hop fællesdans

Musikforslag

Youtube: I\$WAAL - WHIP WHOP



Hvis eleverne ønsker at deltage i miniturneringen, kan du med fordel øve hip hop dansen til forskellig musik.

Du behøves ikke øve hele dansen, men udtage stykker af dansen der fungerer godt til forskelligt musik.

Musik forslag

Youtube: Bruno Mars - 24K Magic



Sten-saks-papir

Varighed: 5 min

Et afgrænset område af gymnastiksalen laves om til en fest. Eleverne går rundt og fester med sig selv, indtil de møder en at danse med.

Øvelsesbeskrivelse

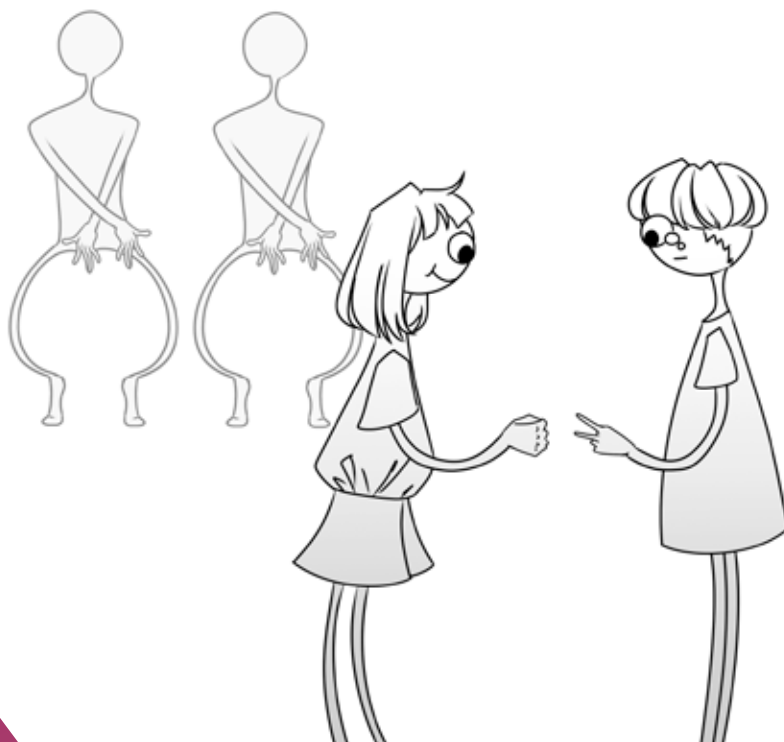
- Eleverne går rundt mellem hinanden, når de møder en anden person laver de sten-saks-papir
- Den der vinder bestemmer hvilket trin de skal danse. Dans trinet 8-16 taktslag og der afsluttes med high five evt. i luften
- De går videre og møder en ny partner

Musikforslag

Youtube:MIKA - Popular Song ft. Ariana Grande



Afrunding og tak for idag



12. Lektion

Sig hej

Varighed: 5 min

Sig hej til børnene og hør hvordan de har det

Opvarmningsdans

Varighed: 5 min

I opvarmningsdans 2, følger eleverne dig. Brug gerne spejlet, hvis det er muligt.

Se video



Musik

Youtube: Martin Jensen - Solo Dance



Repetér alt det I skal bruge til fremvisning eller Miniturnering med det rigtige tøj.

- Hip hop dans
- Vals med og uden partner. Skift parter 2-3 gange.
- Cha Cha Cha med og uden partner
- Snak om Billededans og hvordan den evt. Indgår i miniturneringen

Musikforslag

Cha Cha Cha

Youtube: The Pussycat Dolls - Sway



Vals

Youtube: Rose's Band - Bohemian Rhapsody



Hip hop dans

Youtube: I\$WAAL - WHIP WHOP



Afslut med at lave favorit øvelser

- stopdans
- stå trolld
- sten-saks-papir
- ja/nej
- bankebøf
- mm.

Hvis eleverne ønsker at deltage i miniturneringen, kan du med fordel øve hip hop dansen til forskellig musik.

Du behøves ikke øve hele dansen, men udtage stykker af dansen der fungerer godt til forskelligt musik.

Musik forslag

Youtube: Bruno Mars - 24K Magic



Ekstra øvelser til forløbet

Kongens efterfølger

Øvelsesbeskrivelse

Instruktøren er Kongen. Dette er en god opvarmningsøvelse, som kan bruges til at introducere div. danse-trin, musikforståelse og få varmet kroppen godt op.

1. Gadedrengehop med æble-pluk-arme
2. Gå på tæer - gå på hæle
3. Gå gå boks boks (der kan boks frem eller op i luften)
4. Gå gå gå klap klap
5. Gå gå gå hop hop
6. Siden-samle siden-samle skift side (skift mellem at have maven mod centrum og væk fra centrum)
7. Chassé forlæns
8. Gå gå tramp tramp tramp
9. Gå frem med bølgearme ud til siden
10. Gå baglæns
11. Slide side/fremad
12. Skøjt side/fremad
13. Hop fra side til side (som om man er i vandet/fra sten til sten)
14. Gå på stedet med hofter (bøj og stræk ben - hold hænderne på knæene - front mod center)
15. Hop med samlede ben - prøv at hoppe i forskellige retninger

Musikforslag

Cheerleader - OMI /Don't start now - Dua Lipa

Youtube: J Balvin, Willy William - Mi Gente



Hilsedans

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

Gruppetørrelse: 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.

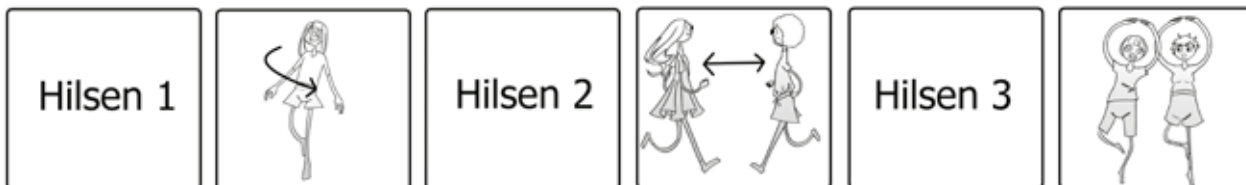
Ekstra udfordring

- 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: ICEKIID - Blondiner & Brunetter



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 dansens i takt til musikken.

Gruppetørrelse: 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.
- S 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.

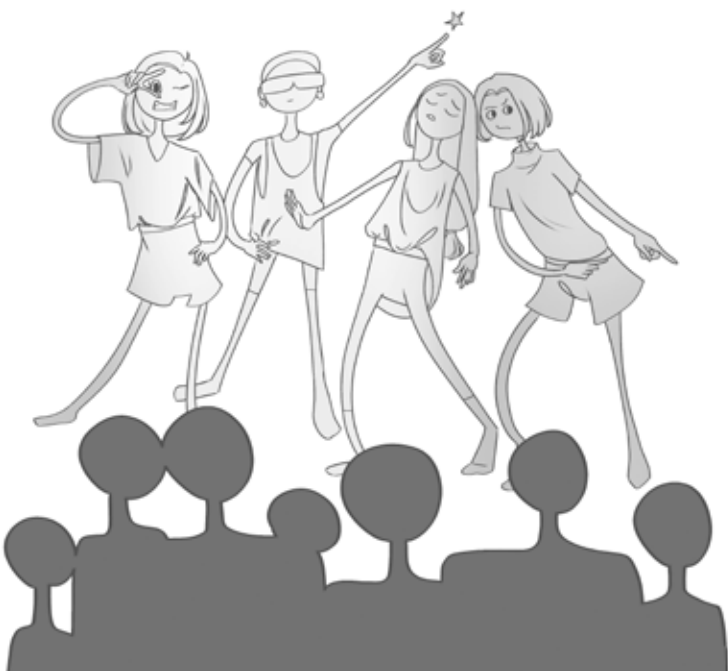
Videreudvikling af navnedansen til koreografi

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



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

Musikforståelse Vals

Forklaring

Eleverne stilles i en rundkreds og sammen med instruktøren klapper man takten 123. Derefter klapper alle på taktslaget 1 efterfulgt af klap på 1 i kanon. Det vil sige en' ad gangen klapper eleverne på taktslag 1.

Videreudvikling

- Drej på taktslaget 1. Eleverne bestemmer selv hvordan de drejer, eksempelvis i luften, med armene ude eller oppe over hovedet.
- Udfør et trin på taktslaget 1.
- Find på en selvvalgt position (som om man skal have taget et billede/posere)
- Tag et trin frem på taktslaget 1 og herefter til side samle efterfølgende (grundtrinnet). Eleverne bestemmer selv hvilket ben de går frem med og hermed opstår en leg omkring ikke at støde ind i hinanden.

Cha Cha Cha med skiftende partner

Formål: at øve trinene på en spændende måde og introducere til at danse med en partner.

Øvelsebeskrivelse

Børnene står på to rækker overfor hinanden, evt. Drengene på den ene side og pigerne på den anden. Den man står overfor, skal man holde lav dansefatning (holde i hænderne) med hinanden.

Nu danses Cha Cha Cha, hvis der på forhånd er lavet en rækkefølge (fx. 4 x grundtrin, 4 x New York'er (åbne ud)) danses dette.

Dans til musik i ca. 15-20 sek, nu roterer den ene side af rækken (evt. Drengene siden) altså alle rykker en plads til højre og dermed skal herren længst til højre, løbe ned i den anden ende. Dette gentages så mange gange det giver mening.

Obs. Det er kun den ene række der skal rotere, for at man nu står med en ny partner.

Variation: brug hurtigere/langsommere musik end normalt.

Giv kort til for rækken at rykke rundt.

Spejl Cha Cha Cha

Formål: Sjov måde at lære at danse med en partner og lære børnene om at føre og følge.

Øvelsesbeskrivelse

Børnene står sammen parvis med ca. 1 meters afstand. Den ene fører og bestemmer hvad der skal danses, den anden skal følge efter. Afhængigt af niveau, kan der på forhånd besluttes hvilke type trin der må laves (evt. Kun grundtrin samt New Yorker).

Det er vigtigt at børnene ikke taler sammen under øvelsen, og dermed lærer barnet der fører, at man skal vise hvilke type trin man vil lave tydeligt og i god tid. Mål: se ud som om at det hele var planlagt på forhånd.

Variation: danses i dansefatning.



Dans Danmark

Idrættens Hus,
Brøndby Stadion 20,
2605 Brøndby

Kontakt:

Mail: info@dans-danmark.dk

Telefon: 66 18 58 60