



# Opvarmningsøvelser

# Opvarmning - "Bytte-bytte plads"

I "bytte bytte plads" lære eleverne noget om hinanden og viser lidt af dem selv. Øvelsen kan bruges som navneleg.

**Gruppetørrelse:** 8-30 elever

**Varighed:** ca 10 minutter

**Alder:** 6-9 år

**Gruppetørrelse:** Hele klassen.

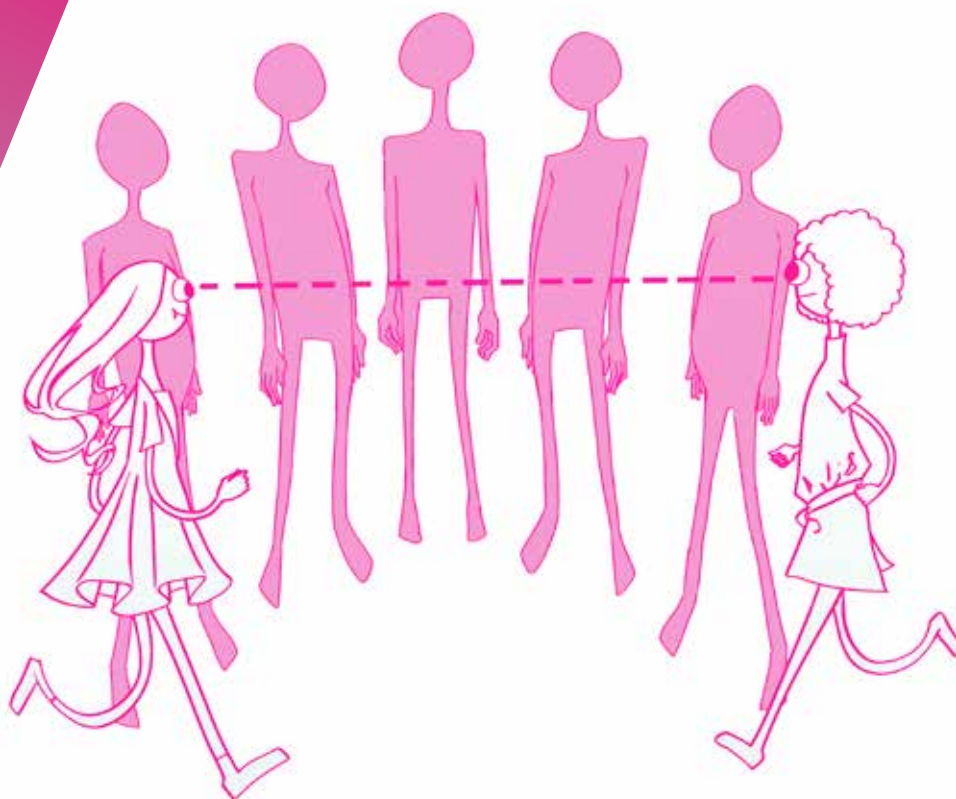
Stå i en rundkreds

- Eleverne søger øjenkontakt med hinanden og når de får øjenkontakt med en anden elev, bytter disse plads
- Når de to elever mødes fortæller eleverne sit navn til hinanden eller ex. deres livret.
- Dette gøres indtil alle har byttet plads med nogen.
- Lav eventuelt den regel at man ikke må bytte plads med den samme person, således alle eleverne inviteres til at søge øjenkontakt med forskellige i klassen
- Når alle har byttet plads, skal man ikke sige sit navn. Derimod løber eleverne og du kan udvide øvelsen ved at indarbejde disse udfordringer:

1. Indsæt drejning eller rotation når cirklen krydses (drejning, vejrmølle, kolbøtte)
2. Brug alle 3 niveauer (oppe i luften, nede på gulvet og midt i mellem)
3. Bliv inspireret af geometriske former og skab bevægelser med en kropsdel, ex. Cirkler.
4. Bestem selv dansetrin

## Musik forslag:

Bruno Mars:



Bytte bytte plads  
og lær hinanden  
bedre at kende

# 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 tænk på eksempelvis jeres navn, yndlings dyr 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"

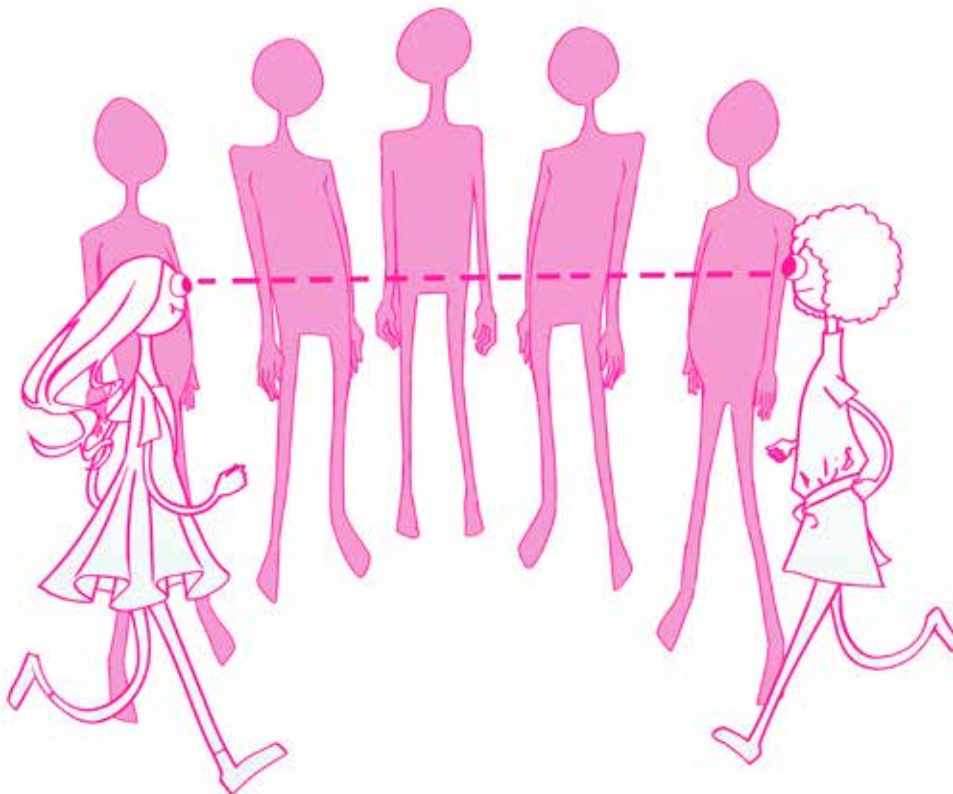
Efterfølgende skal I ikke sige noget, men derimod løbe og tage hinandens plads. Prøv at der løber flere elever på en gang, eksempelvis tre til fem ad gangen.

Skab udfordring i øvelsen ved at indarbejde 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
- skabe dynamiske geometriske former med en kropsdelt, eksempelvis cirkler med armene

## Musikforslag:

Bruno Mars:



Løb med fuld fart og tag hinandens plads

# Musikforståelse

Dette er en øvelse i at danse til musikkens taktslag og give eleverne en grundlæggende forståelse af hiphop- og popmusikkens musikalske opbygning. Snak med eleverne om, hvorfor man bør danse 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 klassen.

## Øvelse A:

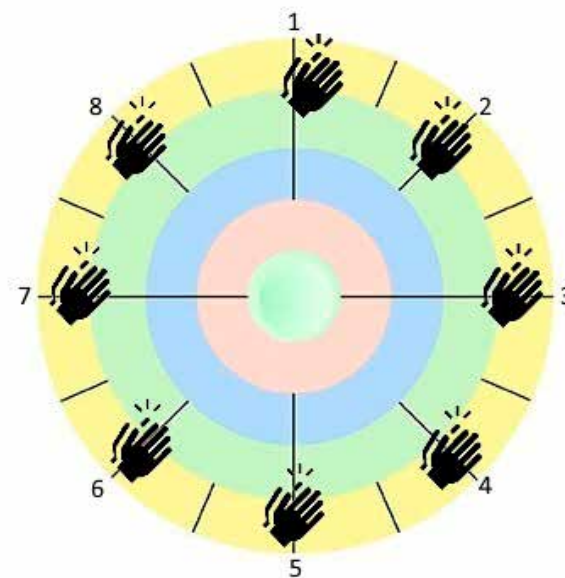
- Stå i en rundkreds og klap i takt til musikken
- 1. Hop 8 taktslag.
- 2. Klap 8 taktslag.
- 3. Tramp hårdt 8 taktslag.
- 4. Stå helt stille 8 taktslag
- Gentag 1-4

## Ekstra udfordring

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

## Musikforslag:

Youtube:



# 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.

### 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
- Hop frem og tilbage
- Kriss kros, hvor benene krydser foran og bagved hinanden

### 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.
- Stå højt oppe på tæerne og fald, så hurtigt som muligt, ned i hugsiddende på lærers kommando. Dette gentages til alle er lynhurtige. I kan skiftes til at bestemme, hvornår man skal falde ned i hugsiddende.

### 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 forestil dig at ryggen er en kogt spaghetti.
- Fra kravleposition, lader du hænderne blive i gulvet og strækker knæene, således du kommer ind i yogastrækket "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 hin-

anden således i står skulder til skulder.

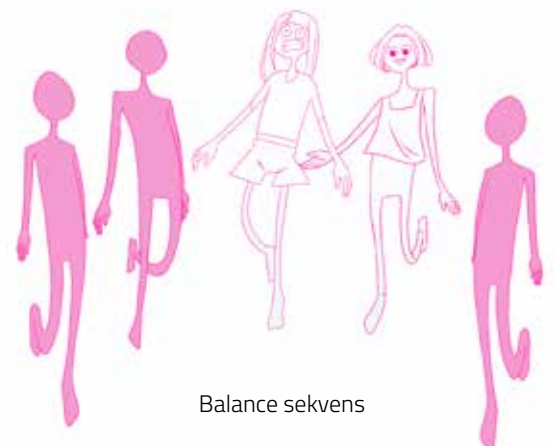
- Giv hinanden et godt klø på ryggen. I kan også lege med andre bevægelser som at "klappe hunden" eller regndråber i hovedbunden.
- Fra katte positionen, smelter i ned på jorden, og strækker helt ud i blyant form
- Rul fra den ene side af kroppen til den anden, som om i en træstamme der ruller sidelæns.
- 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

- Ski hop
- Hop fra side til side
- Kriss kros, hvor benene krydser foran og bagved hinanden
- 4 hop og derefter 360 grader rundt i et hop
- Afslut
- Prøv at hoppe 360 grader rundt en' af gangen i kanon.
- Send en highfive rundt.

### Musikforslag:

Youtube:



# Crewbillede

**Skab sjove opstillinger der kan indarbejdes i elevernes danse-koreografier.**

**Gruppetørrelse:** 4-5 elever

**Varighed:** 10 min

**Alder:** 6-20 år

## 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.



# Kongens efterfølger

Lad eleverne inspirere hinanden og skabe egne bevægelser til musikken.

**Gruppestørrelse:** 4-6

**Varighed:** 5-10 min

**Alder:** 6-20 år

## 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:

### Højt tempo (hurtig)



### Ballet (let som en fjer):



### Ninja (stærk og kraftfuld):



### Afro:



### Hip hop (tung):



### Fest:



### Jumpstyle:



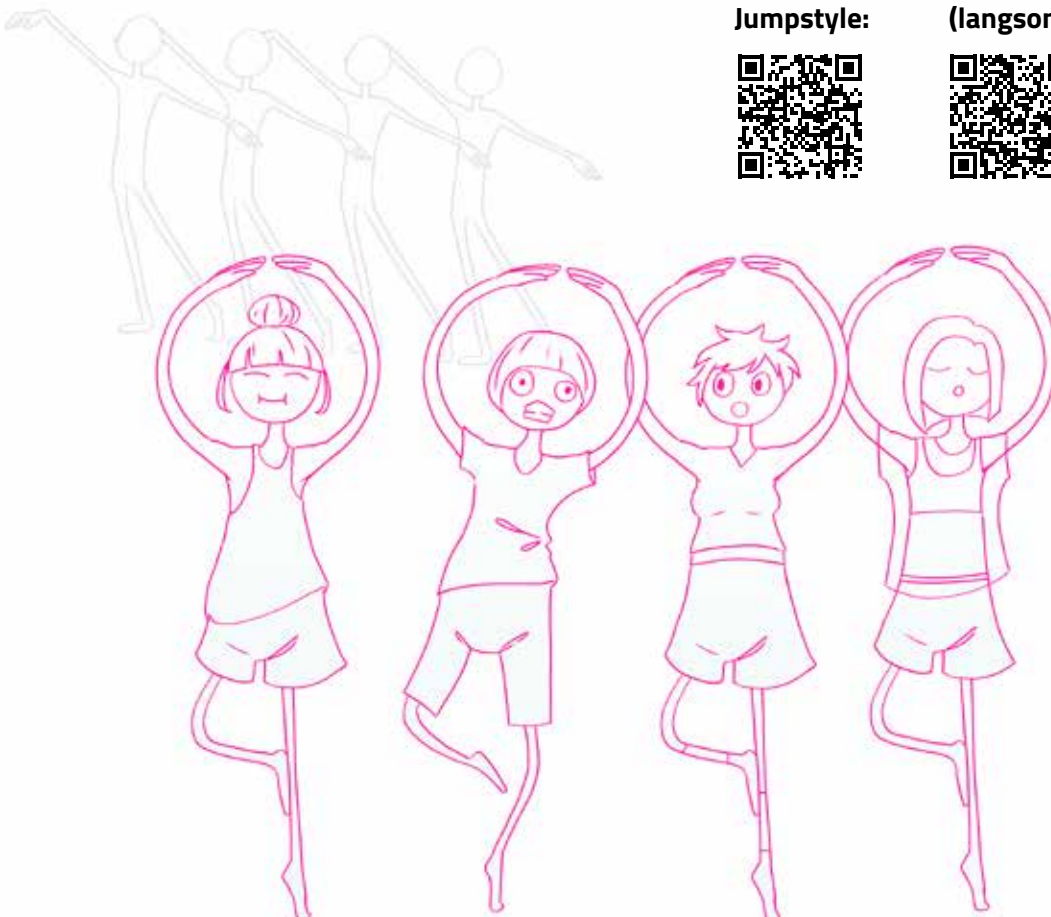
### Stille musik (langsom):



### Uhyggeligt/zombie (hård og kantet):



### Samba (blød og bevægelig):



# Danse-ståtrold

**Danseståtrold tager afsæt i den klassiske fangeleg "ståtrold". Der er fuld fart på, når der leges fanger og dances.**

**Gruppetørrelse:** 8-30 elever

**Varighed:** ca 10 minutter

**Alder:** 8-30 år

## 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 hip hop position med armene over hovedet, og venter på at blive befriet.

- Man bliver befriet ved at en anden person kommer og danser med en! Den som befrier viser et trin og den fangede kopiere. Lav trinnet 8-16 gange afslut med high five
- Man kan ikke blive fanget mens man bliver befriet.

## Musikforslag:

Youtube:



# Sten-saks-papir

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.

**Gruppetørrelse:** 8-30 elever

**Varighed:** ca 10 minutter

**Alder:** 8-30 år

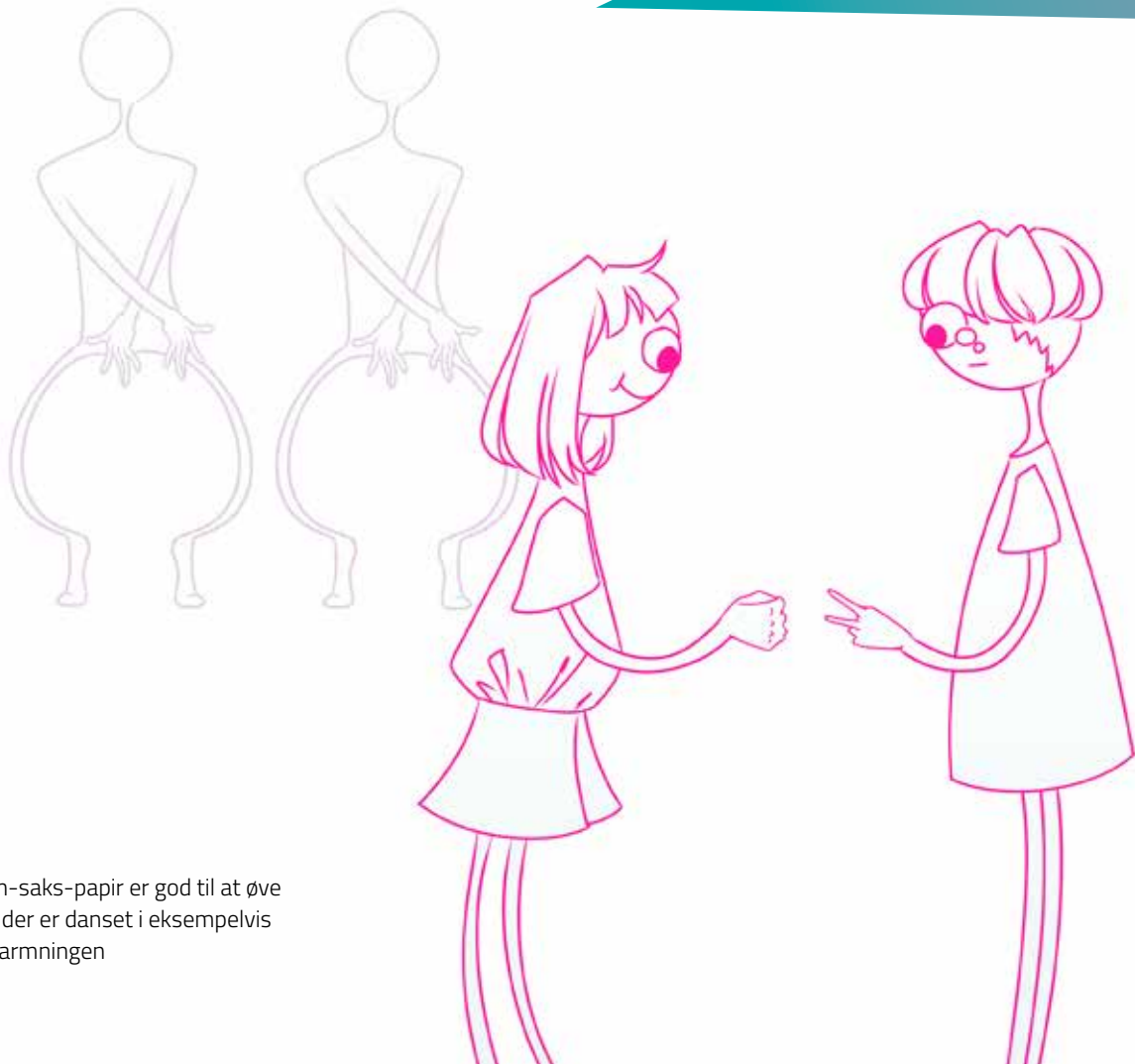
**Musiforslag:**

Youtube:



**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



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

## Partner øvelse

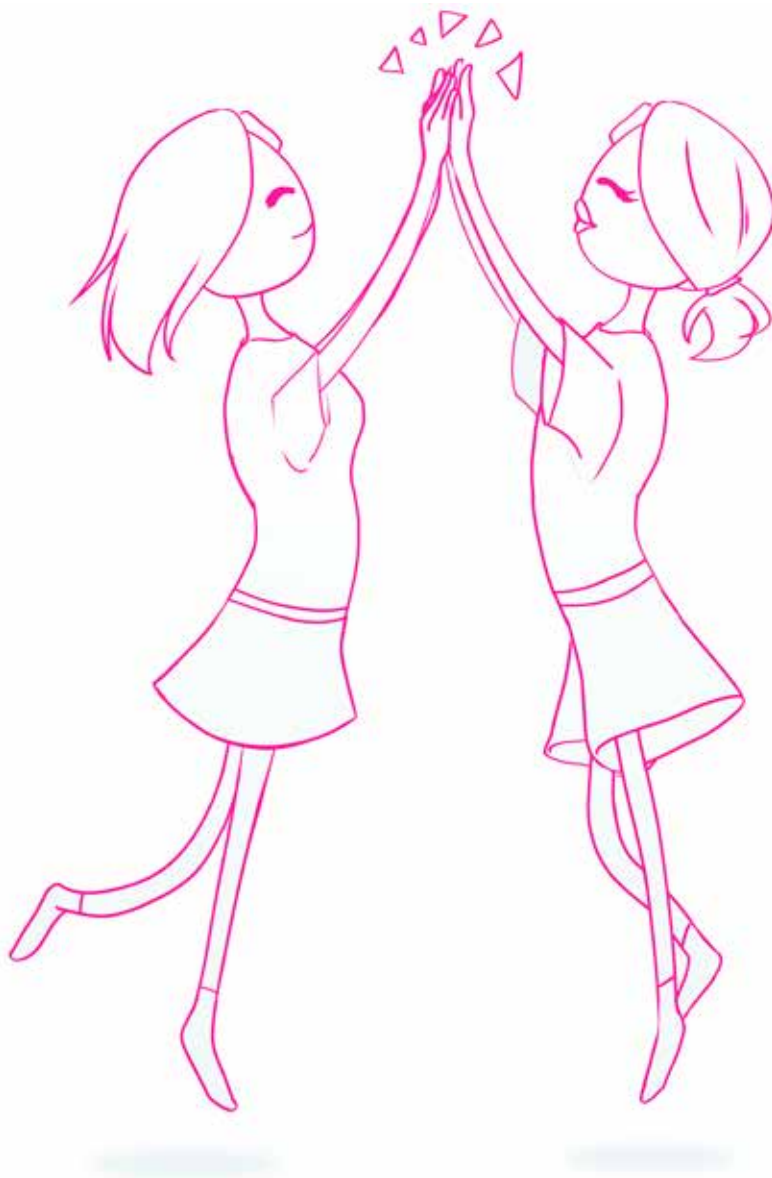
**Korte partnerøvelser er gode til at ryste holdet sammen og kan efterfølgende indsættes i dansekoreografierne.**

**Gruppestørrelse:** parvis

- Lær eleverne parøvelse fra Badjango. Badjango > Dance > warm up > High Low eller for 3-4 klasse den nemmere version "Foot clap"
- Eleverne danser øvelsen til musik 2-3 gange, uden at skifte partner
- Når eleverne kan øvelsen skifter de partner. Tæl ned fra 5, således de skal skynde sig at finde en ny partner.
- Lad dem danse øvelsen 3-5 gange med nye partnere

**Musikforslag:**

Drake:



Du kan vælge mellem flere partnerøvelser i Badjango opvarmningkategori

## 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.

**Gruppestørrelse:** hele klassen

- Rummet er opdelt i 2 dele, (JA og NEJ).
- Når musikken spiller danses der, 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 med nej.

**Vælg mellem disse spørgsmål:**

- Jeg cykler i skole
- Jeg er stærk
- Jeg har grinnet i dag
- Jeg kan lide at danse kraftfuldt med energi
- Jeg laver lektier
- At danse gør mig frisk i kroppen
- Jeg er afhængig af min telefon
- Jeg kan lide at spise morgenmad
- Jeg har en hemmelighed
- Jeg har været forelsket
- Jeg er en god ven
- Jeg er ofte træt
- Jeg er modig
- Jeg er genert
- Jeg gør det samme som gruppen
- Jeg har et kæledyr

**Musikforslag**

**Hoppe/  
energi:**



**Dans som  
en orm:**



**Ballet:**



**Så grimt du  
kan danse:**



**Ninja  
dans:**



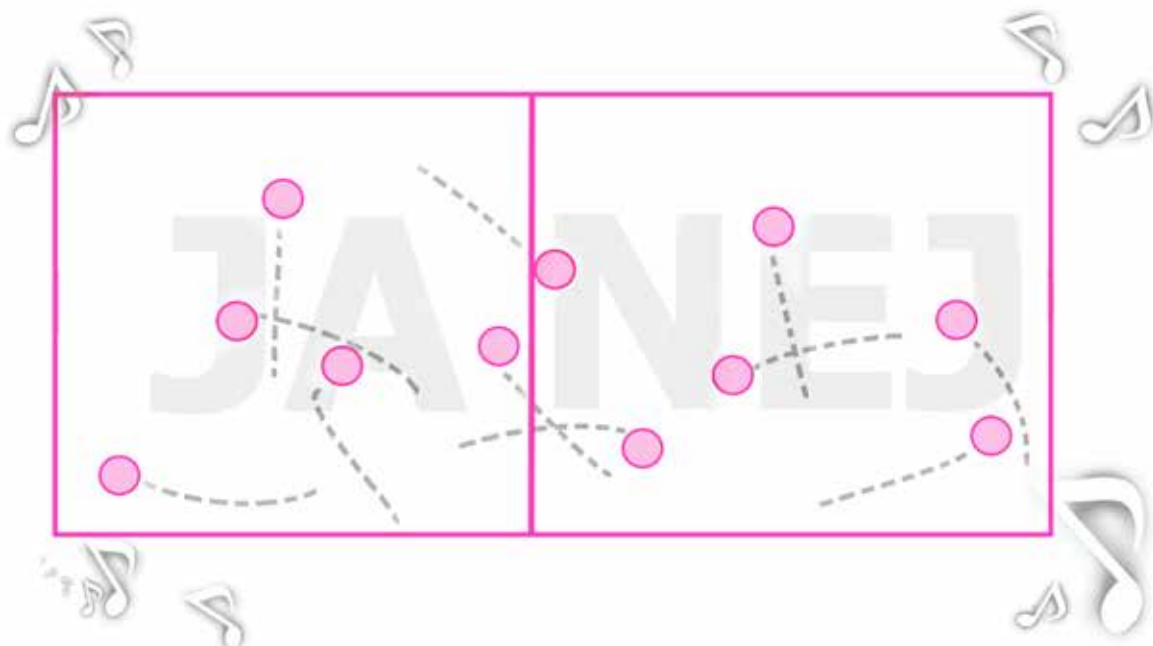
**En springe  
dans:**



**Hold  
balancen:**



**Sports-  
dans:**



# Opvarmningsræs

I denne øvelse er fokus på at få pulsen op og intensiteten er høj fra starten

Gruppestørrelse: 6-30 elever

Varighed: ca 10 min

Alder: 8-20 år

## Øvelsesbaskrivelse

- Udvalg en stribe i gulvet til målstreg.
- Gå sammen 2 og 2. Placer jer parvis, således alle par har have 4 meter til stregen.
- Den ene person er "Den aktive" den anden person står stille.
- Øvelsen starter med at den ene løber(ræser) rundt om den anden i hurtigt tempo.  
Læren bruger fire forskellige kommandoer:
  - **Over:** Den stillestående sætter sig ned. Den aktive skal over den den sidende
  - **Under:** Den løbende kravler igennem benene på den stillestående.
  - **Highfive:** Giv hinanden highfive med begge hænder i luften.
  - **Mål:** Alle par løber om kap til målstregen.

# Marionetter danser

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

**Gruppestørrelse:** Partnerøvelse

**Varighed:** 10 min

**Alder:** 6-10 år

## Øvelsesbeskrivelse

Forklar eleverne, at marionetdukker har strenge bundet til forskellige kropsdele, og at dukken bevæger sig ved at dukkeføreren 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





**Dans Danmark**

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby

Kontakt:

Mail: [info@dans-danmark.dk](mailto:info@dans-danmark.dk)

Telefon: 66 18 58 60