

DANS OG UDTRYK

Undervisningen i idræt, skal indenfor området "Dans og udtryk" lede frem mod, at eleverne har tilegnet sig kundskaber og færdigheder, der sætter dem i stand til at:

- ✓ analysere kropslige bevægelser og bevægelsesmønstre
- ✓ sammensætte og udføre gymnastiske serier individuelt og i grupper
- ✓ anvende samspillet mellem retninger og planer i egen bevægelse og gruppens bevægelser
- ✓ udarbejde og udføre fællesdansen/koreografier
- ✓ anvende musik i forbindelse med, opvarmning og grundtræning

LYD PÅ BEVÆGELSE

Lav en sammensætning af bevægelser og sæt lyd på med din stemme, dit åndedræt, klap, stamp eller andre lyde som din krop kan lave.



KAMPDANS

Lav en kampdans to og to mod hinanden. Man må ikke røre sin modstander men må kun markere bevægelserne. Brug klap, rytmer eller musik til dansen.

Se eks: <http://www.youtube.com/watch?v=jewk67ptvTg>

TAI CHI

Tai Chi er det forkortede navn for Tai Chi Chuan der også skrives Taijiquan 太極拳. Det er en kinesisk kampkunst, der i vore dage hovedsageligt trænes for at styrke sind og krop. Tai Chi bygger på et spirituelt fundament med rod i harmonien mellem Yin og Yang. Yin og Yang er symbol for den grundlæggende dualitet i universet.

Tai Chi Chuan består af lange sekvenser af bevægelser, som kan bestå af fra 24 til 120 forskellige bevægelser der er sammenkædet i én lang flydende bevægelse.

I Tai Chi består hovedparten af træningen af bløde, langsomme bevægelser og mental forståelse af, hvordan det bløde kan overvinde det hårde med harmoni mellem yin og yang. Det er målet at holde en harmonisk balance mellem yin og yang i sine handlinger.

Aggressivitet eller frygt vil få en til at handle uhensigtsmæssigt, så Tai Chi som kampkunst handler i høj grad om mental og følelsesmæssig balance. Det er ikke svært at se, hvordan disse kvaliteter kan gavne i livets andre forhold. Tai Chi Chuan udføres oftest uden remedier, alene og som partnertræning.

Sammensæt nogle langsomme kamp øvelser hvor kroppen er i balance til roligt musik.

Se eks: <http://www.youtube.com/watch?v=wops20L8D64>

SÆT TEMPO OG STEMNING MED MUSIKKEN.

Find musik med forskellige hastigheder og temaer. Lav øvelser/bevægelser der passer til musikken. Hurtig/langsom. Markeret/blødt. Glad/trist. Let/tung.

Se eks: <http://www.youtube.com/watch?v=zohjuL1cv80>

DANS OG UDTRYK

SPEJLDANS/KONGENS EFTERFØLGER

Man er sammen 2 og 2 eller større grupper med 4 og 4.

Man står 2 og 2 over for hinanden. Den ene bestemmer øvelserne til musikken. Den anden er spejlbilledet.

Den forreste i rækken bestemmer og laver forskellige øvelser, som resten af gruppen skal kopiere. F.eks. kravle op i ribberne, løbe baglæns, hinke. Læreren siger til/dæmper musikken, når en ny gymnast skal i front og bestemme øvelser.

Variation: Løb rundt og efterlign forskellige dyr f.eks. slange, elefant, abe.



PARKOUR OG MUSIK

Fin understøttende musik til er parkour program. Se eks:

<http://www.youtube.com/watch?v=NFYxxuVXj40>

<http://www.youtube.com/watch?v=7iX9Jq-SIRc>



1.

DANS OG UDTRYK

BOLDJONGLERING TIL MUSIK

Find noget musik som kan passe til din boldjonglering.

Se eks: <http://www.youtube.com/watch?v=j5x4p2egL08>

JUMPSTYLE

Jumpstyle er oprindeligt kendt som "at hoppe". Man sætter forskellige hop og spark sammen til et mønster, en kombination eller en lille sammensætning. Jumpstyle har forskellige stilarter, men mens alle disse stilarter varierer ganske lidt, de stadig falder ind under kategorien af jumpstyle. I beskrivelserne nedenfor, vil forslag til hvordan de stilarter udføres gøres. Imidlertid er de stilarter ikke nødvendigvis begrænset til disse forslag.

- ✓ Old School Basis: Dette er den simpleste form af spring, at næsten alle jumpere vil lære, når du starter ud. Det er noget, alle kan samle op, hvilket er hvad der gør jumpstyle så tilgængelig for masserne. Det er fremstillet af 5 basics trin. <http://www.youtube.com/watch?v=nEZ9K4dPbSY>
- ✓ Hardjump Basis: Hovedvægten i denne form for dans er lagt på de 6-trins HardJump basics, gør det nødvendigt at aggressivt forhåndsindlæse med fuld ben stunts er af sekundær betydning. <http://www.youtube.com/watch?v=yPjk-wJjEXU>
- ✓ Sidejump Basis: Dens rødder underarter Sidejump tager fra ownstyle. Sidejump er en slags stil, der kører med flere omdrejninger, den kombinationer protivohoda. Sidejump skelne fra andre undergenrer hoppe Style er ikke så svært. Det har en masse af sammenfiltring med elementer såsom hjul (dvs. rotation af knæleddet), Spin (luft, jord). Som for de hårde emission fødder, så Sidejump sådanne bundter er valgfrie, men du kan stadig bruge dem på skøn danser. Der er en anden karakteristisk træk i Sidejump. De fleste af de tricks, især element af hjul vil du ikke være i stand til at gøre det klart til rytmen, og så ser det ud til, at danseren ikke falder til rytmen af musik og dans for hurtigt. For Sidejump-en karakteristisk af musik med en hurtig tønne, for at deltage i dans effekt "Yule". <http://www.youtube.com/watch?v=Xwn0I4G1Ijk>
- ✓ Freestyle: En stil, der bruger en masse tricks og bundter af dem, men det er forbudt rotation ben ved knæet på forskellige drejninger (fra det engelske. "Wheel"). <http://www.youtube.com/watch?v=h3ynRMSD4c4>
- ✓ Duojump: Enhver form for Jumpstyle kan danse i par, er det nødvendigt at blive enige på forhånd på rækkefølgen af bevægelser, som du vil bruge, og som synkroniseres med en partner. http://www.youtube.com/watch?v=EplE_q44PZg
- ✓ TrioJump: - de samme regler som i Duojump, men om de tre dansere.
- ✓ GroupJump: - også alle dansere deltager i gruppe kræver synkronisering af handlinger, som nås efter længere tids øvelse. Normalt dansede i en gruppe på mere end 4 personer



DANS OG UDTRYK

KOORIGRIFERET DANS TIL GIRO-SANGEN BEAUTEFUL ITALY.

Pa YouTube <http://www.youtube.com/watch?v=TnCdcamIN6w> kan du lære en dans til Beautiful Italy. Dansen er beskrevet nedenfor i tekst og billeder. (I = 8 takter).

Tema:	Takter:	Øvelser:
F	I I	Bredstående - vrik med hoften og klap 8 gange over hovedet.
A1	I I I I I I .	<p>1-16: 2 x gå samle-trin til højre - med klap på sidste trin, 2 x gå samle-trin til venstre - med klap på sidste trin, 2 x gå samle-trin til højre - med klap på sidste trin, 2 x gå samle-trin til venstre - med klap på sidste trin.</p> <p>17-32: 2 x side samle-trin til højre med vippende arme, 2 x side samle-trin til venstre med vippende arme, 2 x side samle-trin til højre med vippende arme, 2 x side samle-trin til venstre med vippende arme.</p> <p>33-48: Drej 3 tre trin rundt til højre, saml til og klap, drej 3 tre trin rundt til venstre, saml til og klap, drej 3 tre trin rundt til højre, saml til og klap, drej 3 tre trin rundt til venstre, saml til og klap.</p> <p>49-52: Før armene strakt op over hovedet langs siden af kroppen.</p>
O1	I I I I	<p>1-16: Bøj højre arm ned langs kroppen på 1, bøj venstre arm ned langs kroppen på 3. For armene strakt op over hovedet langs siden af kroppen på 5-6. For armene strakt ned til vandret foran kroppen med fleksede håndled på 7-8. Pump armene to gange ind mod brystet på 9-10. Cykl med armene 11-12. Lav stoptegn med højre hånd. Loft armene over hovedet på 15-16.</p> <p>17-32: Bøj højre arm ned langs kroppen på 17, bøj venstre arm ned langs kroppen på 19. For armene strakt op over hovedet langs siden af kroppen på 21-22. For armene strakt ned til vandret foran kroppen med fleksede håndled på 23-24. Pump armene to gange ind mod brystet på 25-26. Cykl med armene 27-28. Lav stoptegn med højre hånd. Gør klar til at cykle med armene på 31-32.</p>
M1	I I I I	<p>1-16: Drej en omgang rundt med højre fod i gulvet, og sæt af med venstre fod 7 gange på 1-6, saml på 8. Cykl samtidig langsomt med armene. Drej modsat med venstre fod i gulvet på 9-16.</p> <p>17-32: 2 x gå samle- trin til højre - cykl hurtigt med armene, 2 x gå samle- trin til venstre - cykl hurtigt med armene, 2 x gå samle-trin til højre - cykl hurtigt med armene, 2 x gå samle-trin til venstre - cykl hurtigt med armene.</p>
A2	I I I I I I .	Gentag koreografien fra A1.
O2	I I I I	Gentag koreografien fra O1.
M2	I I I I	Gentag koreografien fra M1.
A3	I I I I I I .	Gentag koreografien fra A1.
O3	I I I I	Gentag koreografien fra O1.
M3	I I I I	Gentag koreografien fra M1.
S	I I I I	Bredstående - vrik med hoften og klap 16 gange over hovedet.

DANS OG UDTRYK

OPVARMNINGSPROGRAM TIL MUSIK.

Når du skal lave et opvarmningsprogram til musik kan du bruge det skema der er nedenfor som et hjælpemiddel.

TEMA	TEGNING	ØVELSE-BESKRIVELSE
Stræk		
Gang		
Sving		
Hop		
Træk		
Hop		
Styrke		
Løb		
Udstræk		

DANS OG UDTRYK

Det er vigtigt at finde musik der passer til øvelserne. Har du svært ved at finde den rigtig musik til øvelserne, kan du bruge skemaet nedenfor, som angiver hvor mange takter i minuttet der skal bruges til de forskellige øvelser.

Tid for 16 taktslag/BPM	Rytme (taktart)	Bevægelseskvalitet	Anvendelse
5,5-6,5 sek/145-200	4/4	Markeret	Løb
7-9 sek/115-140	4/4	Markeret	Hop
9-10 sek/95-125	4/4	Markeret	Gang
10-12 sek/70-105	4/4	Markeret	Styrkeprægede øvelser
8-10 sek/65-80	3/4	Svingende	Sving, vrid og totalbevægelser
stille	3/4 eller 4/4	Umarkeret	Stræk
stille	3/4 eller 4/4	Førende	Balancer

I skemaet nedenfor kan du se et forslag til musikvalg til opvarmningsprogrammet.

Øvelse:	Kunstner:	Nummer:	Link:
Stræk	Zara Larsson	Uncover	http://www.youtube.com/watch?v=V4aq043kdfY
Gang	Pitbull feat. Keshha	Timber	http://www.youtube.com/watch?v=hHUbLv4ThOo
Sving	Rasmus Seebach	Sandstorm	http://www.youtube.com/watch?v=9_WT_Kul6EA
Hop	Christopher	Told you so	http://www.youtube.com/watch?v=XfrIwdTE_IM
Træk	Nabiha	Bang that drum	http://www.youtube.com/watch?v=IY4v5twY5tE
Hop	Kato ft. Spektors og Djämes Braun	Ejer det	http://www.youtube.com/watch?v=7Dud8HGPD5U
Styrke	Lorde	Royal	http://www.youtube.com/watch?v=32qG3g8wv88
Løb	Pharell Williams	Happy	http://www.youtube.com/watch?v=32qG3g8wv88
Udstræk	Marie Key	Uden forsvar	http://www.youtube.com/watch?v=1_iKHJ9GHr8

GODE IDEER FRA EMU:

<http://www.emu.dk/modul/vi-har-lavet-vores-egen-dans-undervisningsforl%C3%B8b-i-dans-og-koreografi-2-klasser>

<http://www.emu.dk/modul/vi-designer-vores-egen-dans-forl%C3%B8b-4-klasse>

<http://www.emu.dk/modul/fra-basket-til-ballet>