

DANS, RYTME, DRAMA OG LEG

UNDERVISNINGSMATERIALE FOR INDSKOLINGEN



KROPPEN I SKOLEN

Dans er glæde! Den løfter sjælen,
styrker kroppen og stimulerer hjernen.

KROPPEN I SKOLEN

Dansk Idrætslærerforening, Dansk Skoleidræt, Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger (DGI) og Danmarks Idræts-Forbund (DIF) står bag initiativet Kroppen i Skolen.

Kroppen i Skolen har til formål at sætte fokus på vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed og hermed idrætsfagets status i skolen. Gennem undervisningsmaterialets indhold kan lærernes faglige kunnen og engagement i faget idræt styrkes.

Kroppen i Skolen har siden 1993 produceret og udgivet en række temahæfter for indskoling, mellemtrinnet og overbygningen. Alle hæfterne indeholder lettilgængeligt undervisningsmateriale, som både kan give inspiration til den rutinerede idrætslærer og til den lærer, der står over for at skulle undervise i faget for første gang. Alle hæfterne tilgodeser en alsidig udvikling i idræt.

Temahæftet "Dans, drama og rytmiske aktiviteter" er primært rettet mod mellemtrinnet, men kan med få tilpasninger også anvendes i såvel indskoling som overbygning.

Udgiver: "Kroppen i skolen"[®]
Dansk Idrætslærerforening
Dansk Skoleidræt
Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
Danmarks Idræts-Forbund

Skribent: Lis Rahbek og John Friis
Tegninger: Stine Bonde Rolsted
Produktion: Tafdrup&co
Salg: Dansk Skoleidræt
Lindholm Havnevej 31
5800 Nyborg
Tlf. 6331 4646
Online salg: www.skoleidraet.dk

ISBN nr: 978-87-02705-10-3
Oplag: 1. udgave, 1. oplag 2012

INDHOLD

SIDE

Dans i indskoling	3
Mål med aktiviteterne (model)	4
Legen er grundlæggende for børns forståelse af omverdenen.....	6
Didaktiske overvejelser	7
Struktur og energilinje i timen.....	7
Underviserrollen.....	7
Åben og lukket form.....	8
Det kropskulturelle.....	8
Rytmik og musik.....	8
Sangen og stemmens betydning.....	9
Labans bevægelseslære.....	9
Laban hjulet.....	10
Aktivitetsbeskrivelser	
Rytmelege, rim og remser.....	11
Danse.....	25
Lege.....	37
Litteratur	40



DANS I INDSKOLINGEN

Hæftet er en samling af praktiske erfaringer erhvervet gennem mange års undervisning i dans, gymnastik og drama. Vi har begge en passion for dans og undervisning i dans med børn.

*Dancing with children
is giving them roots and wings
at the same time.*

(ukendt forfatter)

De praktiske øvelser er ikke tænkt som øvelser der nødvendigvis bør følges præcist, som de er beskrevet. Øvelserne skal primært betragtes som inspiration til udvikling af nye ideer. Nogle af øvelsesbeskrivelserne vil være umiddelbart vanskeligt forståelige og må først og fremmest betragtes som en slags kreativ igangsætning. En præcis rytmisk nodeangivelse af alle de rytmiske lege og remser i hæftet vil blive for omfattende.

Gennem materialet vil vi forsøge at skabe rammer og rum for børnenes imitation og egne frie og eksperimenterende bevægelser. Vi håber at følgende aktiviteter i dans, rytme, drama og leg vil give børn i indskoling muligheden for at udvikle kropslige kompetencer, skabende evner og styrke de sociale kompetencer.

Dans, rytme, drama og leg er en god måde at arbejde med trinmålene for idræt. Hæftet giver eleverne alsidige erfaringer indenfor "Kroppen og dens muligheder" og der vil være mange muligheder for at inddrage både "Idrættens værdier" og "Idrættens kultur" i undervisningen. På baggrund af hæftet kan der eksempelvis arbejdes med begreber som samarbejde med fokus på socialisering og accept.

God fornøjelse med dansen!

Mål med aktiviteterne

Modellen viser hvilke elementer der er i spil i større eller mindre grad, når man arbejder med emnet dans, rytme og drama i indskolingen. Målet med aktiviteterne kan tage udgangspunkt i eller rette sig mod udvikling af en eller flere af nedenstående elementer.

Dansen kan være af mere koreografisk og bundet karakter eller bestå af mere åbne dele med improvisationer. Dansen er rytmiske bevægelser med et dynamisk formsprog, som består af kontakt, timing og rytme. Men samtidig har dansen et element af socialt samspil og performance. Rytmikken knytter sig til udviklingen af den grundlæggende motorik hos børnene, men også udviklingen af den sproglige læring. Rytmelege består af evnen til at koncentrere sig, lytte, iagttage og samarbejde. Drama der primært arbejder med det udtryksmæssige / ekspressive og oplevelsesmæssige element har ofte mere karakter af noget frit, fantasifuldt og uforudsigeligt.

Legen bør i sine forskellige former være et grundlæggende element i al bevægelse med børn i indskolingsalderen, da det er gennem legen, at barnet lærer om livet

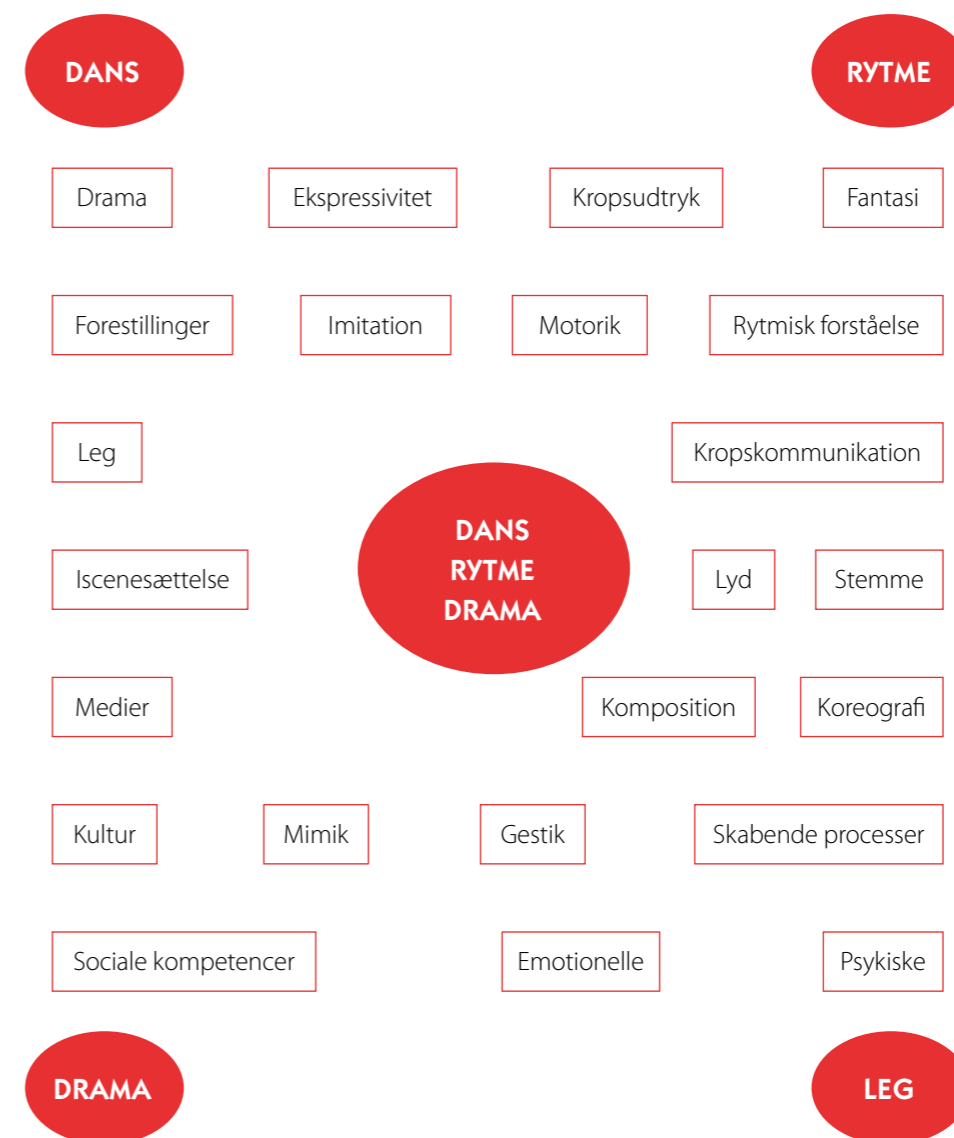
De aktiviteter der vil blive beskrevet i dette hæfte vil ligge i et spændingsfelt mellem de fire begreber dans, rytme, drama og leg.

Kort kan det siges (Engel, 2001):

At lade sig bevæge – at modtage indtryk

At bevæge sig – give udtryk

At være i bevægelse med – at forbinde sig med, at bevæge sig sammen



LEGEN ER GRUNDLÆGGENDE I BØRNS FORSTÅELSE AF OMVERDENEN

I indskolingen har barnet et dominerende legemotiv. Børn lærer, når de leger og oplever verden gennem sanser og følelser. Evnen til at lege er grundlaget for kreativiteten, og det er glæden, som driver legen. Legen defineres som en frivillig handling. Tilegnelsen sker via deltagelse. Barnet viser færdigheder i legen og samtidig er de tilskuere for hinanden. Her er tale om praktisk læring, hvor man øver sig, mens man leger. Børn leger for at lege, men de reflekterer på et for dem højt niveau, mens de leger. Gennem legen analyserer barnet virkeligheden og reflekterer over den, derfor gør legen os egnede til at leve. Børn leger i ramme alvor for at lære verden at kende. Leg er ofte implicit læring – tavs viden. Vores viden ligger i vores handlinger, og det er umuligt at udtrykke al vores viden i ord. Michael Polaynai udtrykker det på følgende måde: "We know more than we can tell"¹. Han ser vores tavse viden som noget grundlæggende for vores evner og handlekompetence. Al kundskab har sit udspring i tavs viden, og kundskab er erfaring og intuitiv kompetence.

Børn tilegner sig sociale kompetencer og kreativitet gennem legen. Det er gennem legen at barnet kan skabe relationer, som kan få betydning for barnets selvopfattelse og selvtillid. Legen og kunsten minder om hinanden i den symbolske form, som har en spænding mellem den reelle "objektive" verden og den "subjektive" oplevede "fiktive" verden. Både i improvisationer og i legen kan man lege/agere sammen vha. kropssproget uden ord, og både i drama og leg kræver det, at deltagerne er oplagte til leg, er parate og fuldt nærværende i øjeblikket. Evnen til at lege handler om åbenhed og nysgerrighed i udforskningen inden for et sæt spilleregler. Det særlige ved legen er, at den kan ophæve grænserne mellem fiktion og virkelighed. Legen tillader skift i positioner og er derfor en tilstand, hvor muligheder trives. Børn har en særlig evne til at veksle mellem fiktion og virkelighed, og en evne til at transformere genstande så de passer til legen. Det ene øjeblik kan stenen være en traktor, og det næste øjeblik er det en hund. Legen er karakteriseret ved at være en "som omverdenen".

¹ Polanyi, M. (1966)

Didaktiske overvejelser

STRUKTUR OG ENERGILINJE I TIMEN

Undervisningen skal have en klar struktur og sammenhæng. Børn i indskolingen har brug for en klar struktur. Derfor er det trygt for børnene, hvis læreren er klar til at tage imod børnene, før de går ind i omklædningsrummet. Det er oplagt at starte hver lektion i en cirkel, hvor alle kan se hinanden og læreren har mulighed for kort at fortælle om indholdet i timen. Denne samling kan få en rituel karakter. Mht. til selve strukturen i undervisningen er energien afgørende. Det betyder, at når timen starter, har underviseren gennemtænkt, hvordan der kan blive et flow i forløbet med energimæssige højdepunkter en intro og en afslutning. Alle rekvisitter og musik er klar inden timen, så flowet og energien ikke tabes undervejs.

UNDERVISERROLLEN

Når der undervises i dans, rytmik og drama i denne aldersgruppe er det væsentligt at underviseren selv begiver sig ud i en dramatiserende form for formidling, hvilket betyder, at man som underviser viser sit engagement og forsøger at gøre brug af billeder, lyde og figurer i sine instruktioner, og at man langt hed ad vejen selv deltager aktivt i imitationerne. Undgå især ved denne aldersgruppe lange forklaringer. Gør i høj grad brug af manuel instruktion eller kropsligt visualiserede øvelsesforklaringer og giv dig selv som underviser mulighed for god styring gennem grundig tilrettelæggelse og målrettet organisering. Man må endvidere forsøge at skabe et læringsrum, hvor glæde og tryghed er i højsædet, da trygheden er en forudsætning for stemthed. Stemthed vil sige at børnene siger ja til aktiviteterne og til hinanden. I forhold til barnets alsidige kropslige og sociale kompetence er det relevant at anerkende både barnets imitation og improvisation samt børnenes samspil i skabelsesprocessen.



ÅBEN – LUKKET FORM

Når det er aktiviteter, hvor det er det dramatisk ekspressive, indlevelse, fantasi og forestilling der er i fokus, stiller det ikke så store krav til en egentlig øve-træne fase, men mere et krav om at udvikle børnenes evne til at udnytte deres forestillingsevne. Når vi taler om en åben form i forhold til at sætte en ramme for øvelser, der inspirerer forestillingsevnen og fantasien, vil en snæver ramme give en større mulighed for at være kreativ. En meget åben ramme kan virke hæmmende i sin mangfoldighed.

Er det derimod dans, rytmiske lege, sanglege, rim, remser og raps der arbejdes med, skal fokus mere være rettet mod forsigtig progressiv opbygning, der tager højde for børnenes motoriske og sproglige niveau samt sociale kompetence, da der er store forskelle fra 0. klasse til 3. klasse.

DET KROPSKULTURELLE

Det mediekulturelle billede inspirerer og har i det hele taget stor indflydelse på / påvirker selv børn helt nede i indskolingsalderen (på godt og ondt). Tidens musik og film begynder allerede at spille en væsentlig rolle for den ældste indskolingsgruppe. Melodi grand prix, X faktor, vild med dans og lignende tv programmer inspirerer børn til at danse, synge og optræde, og dette faktum bør naturligvis i et eller andet omfang udnyttes i undervisningen og i det pædagogiske arbejde i det hele taget.

RYTMIK OG MUSIK

Til koreograferede danse vælges ofte musik der har en taktfast rytme og en enkel tematisk opbygning, gerne musik med omkvæd, som børnene får lyst til at synge med på.

Ved mere dramatiserende aktiviteter vælges ofte musik, dvs. musik hvis formål primært er at understøtte en stemning og skabe billeder hos eleverne, og hvor det rytmiske forløb er underordnet og faktisk helst ikke må være for dominerende. Musikken er her ofte instrumentalmusik og musik fra film. Vi oplever musik med sanserne og vi ved at kroppen påvirkes følelsesmæssigt af musik. Vi bliver levende. Når man lytter til musik er det hele kroppen der lytter. Musikken kan vække noget i os og påvirke måden vi bevæger os på. På den måde fremkalder forskellige musikstykker/ musikgenrer forskellige bevægelser. I den forbindelse kan vi gennem varieret musikvalg styrke barnets alsidige bevægelseserfaringer. Vi håber, at de forskellige musikforslag vil give en form for sammensmeltning mellem musik og bevægelse. Musikken skal både stimulere børnene til arbejdet, fastholde rytmen og udvide børns kendskab til og viden om musikkens mangfoldighed og om forskellige musikgenrer.

SANGEN OG STEMSENS BETYDNING

Man kan også lytte til sin egen stemme. Man hører sig selv både inde- og udefra. Ny forskning dokumenterer musikkens betydning for det emotionelle, intellektuelle, psykiske, sproglige, kreative, sociale og kropslige område. Barnet lærer gennem kroppen og bevægelsen. Det betyder, at sangen og evt. bevægelserne sidder i kroppen. Når barnet f.eks. ser en bevægelse, husker det sangen og bevægelserne måske for evigt. Når vi synger og danser sammen sker det i et fællesskab. Netop i dette fællesskab oplever barnet tryghed. Gennem stemmen og bevægelsen bliver vi ét. Det er også gennem sangen og musikalske aktiviteter, at barnet udvikler sproget. Det er derfor vigtigt at arbejde med rim og remser og sanglege, hvor der leges med sprog, rytme og melodi.

LABANS BEVÆGELSESLÆRE

De fleste børn har en oprindelig glæde ved at danse. Jo mere styr barnet har på den motoriske koordination og sansemotorik, jo mere frihed har barnet til at åbne for nye bevægelsesmuligheder. De mange forskellige øvelser giver barnet bevægelseserfaringer i forhold til krop, rum og relationer.

Når man danser og er i dansen sker det i en proces, hvor man ikke tænker bevægelserne. Grundlaget for arbejdet med dans og drama er kendskab til Labans bevægelseslære. Bevægelserne er altid forbundet til rum, tid, vægt og flow, hvilket Rudolf Laban (1879 – 1958) benævner som Efforts.

Labans bevægelsesbegreber kunne med rette benævnes som "Dansens sprog" og man kan sikre variation i dansen ved at variere brugen af rum, tid, vægt og flo

Hvad kan kroppen?

løbe, hoppe, gå, kravle, trække, rulle, hinke osv.

Hvor i rummet: op, ned, fremad, bagud, diagonal, cirkel

Mønstre: lige, kurver, zig zag, spiral

Størrelse: stor- lille

Rum: personlige – almene

Kropsformer: symmetri, asymmetri, vredet, bøjet, strakt

Tid: hurtig, langsom, stop, acceleration, pludselig.

Kraft: let, kraftfuld, tung, delicat.

Tempo og rytme hænger sammen med sindstilstand.

Hvad er f.eks. grundtempo?

Hvilken dynamik kan du bruge?

Dynamikken i udtrykket opstår i variationer i bevægelseskraften /styrken

Hvem kan du danse med?

Solo, parvis, i grupper

LABANHJULET

BEVÆGELSEN

Hvordan kan kroppen bevæges?

Grundlæggende bevægelselementer: Gå, løbe, hoppe, hinke, rotere, rulle, kravle, ...Klappe, stampe, rappe, knipse

Hurtigt, langsomt, stop, acceleration, pludselig...
Tung - let. Stor kraft - lille kraft
Synkront, asynkront, ekko kontrast

DYNAMIK

Tempo, mønstre

RUMMET

Hvorhen kan kroppen bevæges?

Op, ned, fremad, tilbage, diagonalt, cirkel, ...Personlige rum – generelle rum
Højt - mellem - lavt
Lige, kurver, zig zag, spiral

Alene, parvis, i grupper...
Forbi hinanden, over hinanden, under hinanden

RELATIONERNE

Med hvem kan man bevæge sig?



Rytmelege / Rim og ræmser

Knoglesang

- Fingrene sidder fast på hånden – *vinke med fingrene, vinke med håndled*
Og hånden sidder fast på armen – *armen bevæger sig op og ned langs kroppen*
Armen sidder fast på skulderen – *drej rundt med skulderleddet*
Og sådan er det med min krop
Da, da, da, da, da, da,
De knogler, de knogler, de skøre knogler – *Hænder arme og fingre bevæger sig vildt, mens der synges*
De knogler, de knogler, de skøre knogler
De knogler, de knogler, de skøre knogler
Og sådan er det med min krop
- Fingrene sidder fast på hænderne – *der arbejdes med begge hænder*
Sangen gentages
- Tæerne sidder fast på foden – *vippe med tæerne og vippe med foden*
Og foden sidder fast på benet – *bevæge benet / bøj stræk*
Benet sidder fast på hoften – *bøj ben, cirkel bevægelse i hofteleddet*
Og sådan er det med min krop
De knogler, de knogler, de skøre knogler – *arme, fingre, hænder, ben, hofte bevæger sig vildt, mens der synges*
De knogler, de knogler, de skøre knogler
De knogler, de knogler, de skøre knogler
Og sådan er det med min krop
- Tæerne sidder fast på fødderne – *der arbejdes med begge fødder*
- Hovedet sidder fast på halsen – *nikke med hovedet*
Og halsen sidder fast på røgsøjlen – *bølge bevægelse med rygsøjlen*
Og rygsøjlen sidder fast på bækkenet – *cirkelbevægelse med hofteled*
Og sådan er det med min krop
Da, da, da, da, da, da

De knogler, de knogler, de skøre knogler
– *hænder, arme og fingre, hoved, rygsøjle, ben bevæger sig vildt, mens der synges*
De knogler, de knogler, de skøre knogler
De knogler, de knogler, de skøre knogler
Og sådan er det med min krop



Navnesangleg*Cirkelopstilling / Sang - "We will Rock You"*

Børnene øver rytmen: To klap i hænder og et klap på lår. Inden de lærer sangen.
Under sangen klappes rytmen

Hejsa alle sammen, nu skal vi i gang
Og vi starter nu med denne lille sang
Vi sir hej til Astrid, Astrid – *to klap, når vi synger A-strid*
Vi sir hej til Ole, Ole. – *Når vi har sunget 5 børns navne. Starter sangen forfra*

Hejsa alle sammen, nu skal vi i gang...

Navneleg i cirkel

(Navn + udsagnsord + bevægelse)

Lise løber – *Lise siger sit navn mens hun løber på stedet. Udsagnsordet skal starte med L som for bogstav i Lise*

Gruppen gentager ordene og laver løbebevægelser, som Lise

Malene maler – *Malene siger sit navn og laver malebevægelser*

Gruppen gentager ordene og laver malebevægelser, som Malene
Osv.

**Plukke kyllingelår**

Sidde på gulvet i tæt rundkreds

Plukke kyllingelår – *kildre nabo th på lår*
Plukke kyllingelår – *kildre nabo tv på lår*

Pille rejer, pille rejer – *kildre nabo tv på skuldre x 2*
plukke kyllingelår – *kildre nabo th på lår*

Gentag hele ovennævnte sekvens

Salami Salami – *tegn to cirkler i luften*
Pille rejer, pille rejer – *kildre nabo tv på skuldre x 2*
Plukke kyllingelår – *kildre nabo th på lår*

Gentag og sæt op i tempo.

**Jeg kan løfte et hus**

Jeg kan løfte et hus – *Stærk mand ned i knæ. Løft et hus*

Jeg kan standse et tog – *Hænderne frem. Ned i knæ. Stands toget*

Jeg kan fløjte på 20 forskellige sprog – *Vise fingre. 10-20*

Jeg kan synge en sang, så den vælter min mor – *Bevægelse vælte bagud*

I kan tro jeg bliver skrap, når jeg bliver stor – *Sej*

Bandleder

Hvor kommer lyden fra?

Børnene står i en cirkel.

Et barn er udenfor eller står i et hjørne af salen. Kigger væk.

Læreren peger på det barn som er bandleder. Bandlederen bestemmer lyd og rytme.

F.eks. klap på lår eller trampe. Resten af gruppen følger bandlederens lyd og bevægelser

Rytmen /lyden kan varieres undervejs.

Barnet kommer ind i cirklen og skal finde ud af hvem der starter lyden/ rytmen.

Når bandlederen er fundet byttes der roller.

Rumpegang

Siddende i en cirkel

Først så går vi rumpegang, rumpegang, rumpegang – *bevægelse fremad på ballerne*

Så gør vi orangutang, orangutang, orangutang – *abebevægelser med arme*

Så gør vi kroppen lang – *Rygliggende med strakte arme og ben*

Og vi starter nok en gang – *Op og sidde igen*

Vi starter forfra...

**Lydlabyrinth**

Børnene er sammen parvis. Hvert par vælger en lyd. De forskellige par placerer sig rundt i hele salen. Læreren giver hvert par et nummer. Nr. 1 starter lyden herefter nr. 2 osv.

To børn kommer ind i salen med lukkede øjne. De holder fast i hinanden og skal nu igennem labyrinten vha. lyde fra deres kammerater.

**Rytmeleg**

Stå med samlede fødder. Alle børn har front i samme retning

Træd skråt frem til højre på h. fod (1)

Træd skråt frem til venstre på v. fod (2)

Træd tilbage på h (3)

Træd tilbage på v. (4)

Når rytmen og bevægelsen er lært

1. runde - Klap på 1

2. runde - klap på 2

3. runde - klap på 3

4. runde klap på 4

Start forfra...

Ekkoleg

Efterligne en rytme

Børnene står i en kreds. Læreren klapper og /el. tramper en rytme – *laver bevægelse og lyd.*

Børnene efterligner både rytme og udtryk - *følelser*

Gang til rytmer

Tempo 1-6 – *tempo 1 er slowmotion og tempo 6 er så hurtig gang, at det nærmer sig løb*

Gå rundt mellem hinanden. Fyld rummet ud

Tempo 3

Tempo 2

Tempo 6

Osv.

Lad børnene finde det fælles tempo, før der skiftes tempo.

Gang med pres mod makker

Musik: Ånden i hjertet DGI nr. 8 – 12

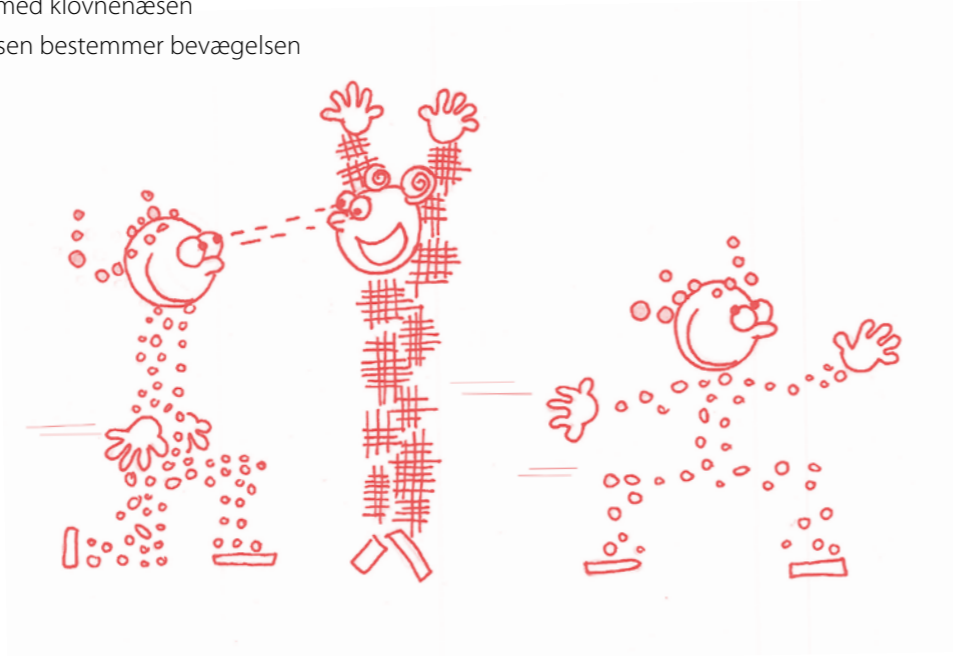
Gang hen til makker 1-8,
 Pres håndflader mod hinanden (1-8)
 Gå til ny makker(1-8)
 Pres 8 taktslag håndflader mod ny makker
 Gå til ny makker (1-8)
 Pres med forskellige kropsdele

**Gangvariationer**

Fyld rummet ud
 Øjenkontakt med dem du møder
 Gå rundt om den makker du møder

Gå i rette vinkler
 Gå i cirkler

Børnene får en rød klovnenæse på
 Gå med klovnenæsen
 Næsen bestemmer bevægelsen

**Føre makker**

Kommunikation gennem hånden

A fører sin makker B. Ved at holde en fast hånd på B's ryg.
 Forlæns baglæns rundt.
 B skal hele tiden have kontakt med A's hånd.
 Hvis A flytter hånden bagud væk fra ryggen, skal B hurtigt bevæge sig baglæns til hånden. Der tales ikke undervejs.

Regnvejrs rytmeleg

Teksten er fra Avra for Laura (DGI materiale)

Cirkelopstilling
 Sjask, sjask – klap to gange på lår
 plaske, plaske plask – klap i hænder 3 gange
 Gentages

Sjappe, sjappe, sjappe, sjappe, sjap – små glidetrin i "vandpytter" mod centrum
 Gentages – samme øvelse men glid tilbage på plads

Det regner, det regner – høje regn bevægelser med hænder oppe i luften til højre og til venstre
 Vi får våde tæer det er støvlevej – gå rundt i cirkel
 Gentages

Når man går i byen – gå mod centrum. Arme ud til siden
 Må man huske paraplyen – gå baglæns under "paraply"
 Gentages forfra

Sjask, sjask – klap to gange på lår
 plaske, plaske plask – klap i hænder 3 gange
 Gentages

Sjappe, sjappe, sjappe, sjappe, sjap – små glidetrin i "vandpytter" mod centrum
 Gentages – samme øvelse men glid tilbage på plads

Det regner, det regner – høje regn bevægelser med hænder til højre og til venstre
 Får vi aldrig mere solskinsvej – gå rundt i cirkel, arme ud til siden
 Skal, skal ikke, skal, skal ikke – gå mod centrum kig til højre, venstre, højre, venstre
 Gå en tur i byen – gå baglæns, ned i knæ. Bøjede arme laver cirkelbevægelser



Bananamango

Solo: Remsen "Bananamango" indøves på flg. måde

Banana Banana Mango

Klap – i hænder) – bryst – m. højre – bryst – m. venstre

Klap – i hænder – bryst – m. højre – bryst – m. venstre

Klap – 2 x m hænder ud til sidemændene i kredsen / evt. i stedet begge hænder på lår

Banana Mango Banana

Klap – i hænder – bryst – m. højre – bryst – m. venstre

Klap – 2 x m hænder ud til naboerne i kredsen / evt. i stedet begge hænder på lår

Klap – i hænder – bryst – m. højre – bryst – m. venstre

Mango Banana Banana

Klap – 2 x m hænder ud til naboerne i kredsen / evt. i stedet begge hænder på lår

Klap – i hænder – bryst – m. højre – bryst – m. venstre

Klap – i hænder – bryst – m. højre – bryst – m. venstre

Mellemspil: gå 8 trin på stedet – evt. flyt til ny plads i kredsen

Den lille grønne frø

Rytmik og mimisk leg

Mm A' sa'e den lille grønne frø en dag

-----"

-----"

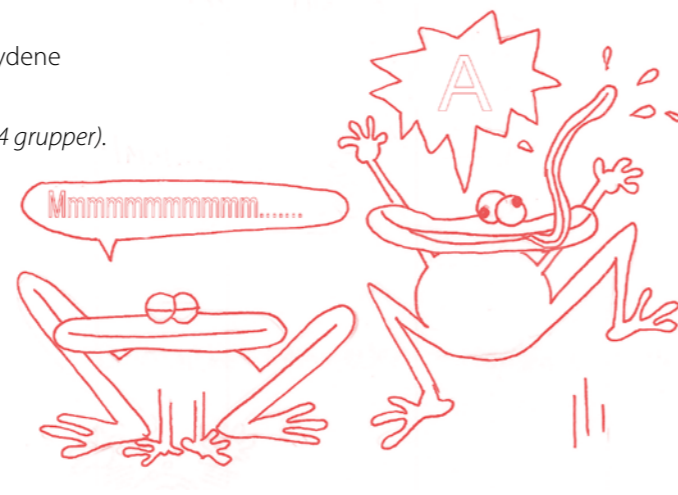
Og øjne' lyste

Mm A' – Mm A' – Mm A' A'

-----"

Ansigtmimik afpasses lydene

PS. Laves i kanon (måske 4 grupper).

**Sneboldkamp**

Råbekor

Tre vers indøves med tilhørende bevægelser. Først indøves samlet, herefter i tre grupper, hvorefter der til sidst laves råbekor i kanon

1. Vi ska`leg`i sne – ja vi ska`
...hvis der kommer nå`et` ?
stamp rytmisk i gulvet skiftevis med h og v.
– Pause i 4 tællinger efter verset, men fortsæt med de rytmiske stamp
2. Sne... bold... kamp...
... juhoo !...
Lav snebold m hænderne.
Begejstrede hænder i vejret v. "juhuuu !"
Wuuuuuuuuuu!
– Der kastes fiktiv snebold i luften - snebolden følges på vej med lyd og bevægelse
3. Overtøj og undertøj og handsker og kasket
v. overtøj: arme over kors
v. undertøj: hænder t hofte
v. handsker: håndfladerne imod hinanden
v. kasket: træk kasketten på hovedet
– Pause i 4 tællinger efter verset, men fortsæt med de rytmiske stamp

Klappekongurrence på et diskotek

Rytmik og leg

Til en klappekongurrence på et diskotek

Klap i `kammerat... Hvorfor klapper du ik'

- A. Gå rundt ml. hinanden – fjedregang og klap på lår ved "knæløft"
Gentag x 2.
- B. Stamp – klap – stamp – klap – stamp – klap klap
1 – og – 2 – og – 3 – og – 4
Gentag x 2.

Var.: Ved B klapper man måske håndflader mod den makker man har mødt.

Her er godt at være

Danseleg i kreds.

Opstilling i kreds med hænderne hævet til skuldrene, så der kan klappes hænder til de to "sidemænd".

A) Verset råbes i kor 2 gange, mens der klappes rytmisk til siderne

"Her er – her er godt at være – godt at være"

"Her er – her er godt at være – godt at være"

B) Stampetrin ind mod kredsens midte og klap under lår: Stamp H, klap under H, Stamp V, klap under V.

Gå tilbage i kredsen, mens der klappes i egne hænder: foran krop, bagved krop, foran krop.

Afslut med to klap til sidemændene, mens der råbes "godt at være".

**Klappekonkurrence m. flasker**

Flaskestomp – Rytmeleg med tomme plastikflasker

Til en klappekonkurrence på et diskotek – Sku' der vær' en chance for at more sig lidt

Klap en – slå flaskerne mod hinanden

Klap to – slå slå...

Klap – en-to-tre / 3 rytmiske slag med flasker mod hinanden uden ord

Huh! – Højre karatehug med flaske frem mod publikum

Hah! – Venstre karatehug med flasker frem mod publikum

Følg mig – rytmiske øvelser – ekko – flaskerytmer på krop og i gulv

Rap a la rim og remse

- 1) Sejle op ad åen
Sejle nedad igen
Det var vel nok en dejlig sang
Den må vi ha' endnu engang – *Der stampes og klappes rytmisk under hele verset.*
- 2) Uhhhhhh Ah!!! *Gå mod midte m stamp og armbølgebevægelse.*
Uhhhhhh Ah!!! ---- "----
Uhhhhhh Ah!!! ---- "----
da da – da da ...da ... da` - Tequila
Ved da da... – *klappes på lår og ved Tequila vises to tommelfingre*
- 3) Ole – Bole
gik i – skole
med sin – moders
nye – kjole *Under hele verset går man baglæns pasgang tilbage til kreds mens der rappes*
- 4) klappesekvens – parvis:
Tinge linge later – Tinsoldater
Klap i egne hænder, klap h mod h med makker, klap egne, klap v mod v med makker
Blymatroser – um bum bum
Klap i egne hænder, klap begge mod makker, klap i egne hænder 3 gange

Se til højre – se til venstre
Klap i egne hænder, klap h mod h med makker, klap egne, klap v mod v med makker
Hele regimentet drejer om
Klap i egne hænder, klap begge mod makker, klap i egne hænder 3 gange

Go`da`min far

Rytmik og sangleg

Go`da min far
Sikken hat du har
Sikke ben
Sikke lår
Sikke skridt du ta`r

Rundkreds – lederen placeres i midten og bestemmer
Der hoppes med hælstik skiftevis med h og med v
Verset synges 2 gange og lederen forsøger at lave uforudsigeligt benstik *temposkift* især i sidste del

De der slutter med det "forkerte" ben fremme i forhold til lederen er ude, knæler ned og klapper til – *Klap hænder – lår – lår / eller evt. udgå af legen*
Dobbeltklap i hånd v. "snydedelen"

Tæl legen i gang m – 1-2-3-4... Go`da....
Ps. Sættes måske op i tempo.

Djanglo Djanglo Djanglo

Rytme- og sangleg

Djanglo Djanglo Djanglo
Der klappes med flexhånd i rundkreds ud til siderne x 3
Det' solskin udenfor
Der klappes med flexhånd i rundkreds ud til siderne x 3

Ovennævnte gentages

La - la - la... la - la - laaa – *klap 5 x t makker 1*
La - la - la... la - la - laaa – *klap 5 x t makker 2*
La - la - la... – *klap 3 x t makker 1*
La - la - la... – *klap 3 x t makker 2*
La - la - la... – *klap 1 x t makker 1 - klap 1 x t makker 2 - klap 1 x t makker 1 igen*

Hele klappedelen gentages dog nu i en runde startende med klap t makker 2

Skolerap

Tre raps indøves, hvorefter grupperne går rundt mellem hinanden "rappende" hver sin og med tilhørende bevægelse og mimik

- 1) Ole – Bole – gik i – skole
Med sin - søsters – nye – kjole
Man går rundt mens man "trækker op i kjolen"
- 2) Op lille Hans – Op lille Hans
Op og gå i skole
Nej lille mor – nej lille mor
Åh jeg er så dårlig
Til de to første linjer går man rundt med "truende / løftet pegefinger"
Til de to sidste linjer går man rundt og "holder sig på maven"
- 3) ABCDEFG – HIJKLMNOP
Ved du godt hvor mange
28 skal der stå.....Yehhh
Ved anden linje går man rundt med "hip hop hilsen"
Ved "Yehh" – knytnæve i luften



Tarzan er gået agurk

Tarzan er gået agurk - Yeahh – *med respektfingre*
for han holder fri
han har fundet på noget han bedre kan li` – *Man gnubber sig spekulativt på hagen og nikker*
Han danser hip hop her – *Krydsede hip hop fingre afsluttende med pegehiphop*
Han danser hip hop der – *Krydsede hip hop fingre afsluttende med pegehiphop*
You - and me - and one, two, three – *Pege på makker – pege på sig selv – klap tre gange i egne hænder (one, two, three)*

Hør' du hvad jeg lige siger – *Løftet pegefinger*
Hør' du hvad jeg lige sagde – *Løftet pegefinger*
Han danser hip hop – her – *gentag fra tidligere*
Han danser hip hop – der
You – and me – and one, two, three – *Pege på makker – pege på sig selv – hop tre hop på stedet*

Herefter opstilling i kreds overfor makker, dvs. inderkredsen med ryggen mod centrum og yderkredsen med front mod centrum

V. "One, two, three" anden gang hoppes der til højre t. ny makker.

Danse

Waka Waka

Cirkeldans

Musik: Waka waka

Tilsidesamle 1-16

Læreren laver bevægelse og eleverne iagttager 1-8.
Eleverne laver Imitation/ekko af lærerens bevægelser.
Dansen starter forfra

Frække Olfert

Pardans

Musik fra Fræser af sted, DGI

16 gadedrengehøp parvis
Klap hænder mod makker (1-6), drejning (7-8)
Dans rundt med krydsfatning med makker og strakte arme. (Læn jer bagud) (1-8)
Farvel, bevægelse væk fra makker (1-8)
Goddag, 8 gadedrengehøp mod ny makker (1-8)
Dansen starter forfra med ny makker.

Diagonal dans

Musikforslag: ?

To rækker – gruppe på 4
Børnene danser på en diagonal gennem salen, ned til modsatte hjørne.
Én gruppe starter, når de er halvvejs starter gruppe 2
Senere i forløbet stilles der krav til, at gruppen arbejder synkront og følges ad
I starten giver læreren bevægelserne eller små trinkombinationer, senere finder børnene selv på trin
- galophop
- sidehop
- gadedrengehøp
- chassé
- spring
- 4 gadedrengehøp, 1/4 vending. 4 sidehop, ¼ vending start forfra

Pardans i cirkel

Musik: Lizzie "Blev ramt i natten"
Evt. Sanne Salomonsen "taxa"

Sidechassé, kryds bagved, træd frem, sidechassé..(1-8)
Drejning, gå, gå (1-4), gå 4 trin (5-8). Mødes med makker. Fat om livet på makker
Skridt frem og yderste knæ mødes
Skridt frem og inderste knæ mødes
Skridt frem og yderste knæ mødes
Skridt frem ende mødes
Gå væk fra makker 1-3, klap på 4
Gå hen til ny makker

Ekkodans – pardans

A laver forskellige hop til musik
B gentager hoppesekvensen.
Der arbejdes med forskellige formationer
- tæt på hinanden
- langt fra hinanden
- ved siden af hinanden osv.

Jumpstyle

You tube
Jump! Jump! Caitlin in Jumpstyle by Bruce Dance Factory
Musik: Impetus Viscus. CS Jay

2 hop bredstående
2 spark m. h.
1 spark m. v
1 spark bagud m h.
Gentages.
Lav variationer

Forholdsordsdans med en stol

Musik: Medina "Kun for dig"

Lav en figur over stolen
Lav en figur foran stolen
Lav en figur igennem stolen
Osv.
Rækkefølgen er:
Over, foran, under, igennem, rundt om, henover, bagved
Arbejd med enkle overgange. Hvordan kommer jeg fra den ene figur til den anden?
Figurerne sættes sammen til en dansesekvens

Dans med figur

To rækker overfor hinanden
4 gadedrengehopp mod hinanden
4 klap i makkers hænder
4 gadedrengehopp tilbage på plads
4 klap i hænder og hop på stedet
A laver figur med kroppen rettet mod B (1-8)
B laver figur med kroppen rettet mod A (1-8)

Dansen starter forfra

Macarena

Stå med fremstrakte arme (håndryggen opad)

A stykket :

- 1) Vend h hånd
- 2) Vend v hånd
- 3) H hånd tv skulder
- 4) V hånd th skulder
- 5) H hånd til h øre
- 6) V hånd til v øre
- 7) H hånd tv lår
- 8) V hånd th lår
- 9) H hånd til h balde
- 10) V hånd til v balde
- 11) Sjippebevægelser x 3
- 12) Spring højt og drej til makker

B stykket :

1. Klap egne lår, klap h mod h med makker, klap egne lår, klap v mod v med makker
 2. Klap egne lår, krydsklap egne lår, klap egne lår, klap makker med begge hænder
- Gentag og spring ved sidste del af stykke 2 rundt med front væk fra makker

Westerndans – Cotton Ey Joe

Indl.: Parvis m. front mod hinanden

– Rytter til hest "gøres klar": hesten galoperer på stedet overfor makker, sparke, skyde osv.

- A. Klap egne lår (1) – klap H mod H med makker (2)
Klap egne lår (3) – Klap V mod V med makker (4)
Klap egne lår (5) – klap H mod H med makker (6)
Klap egne lår (7) – Klap V mod V med makker (8)



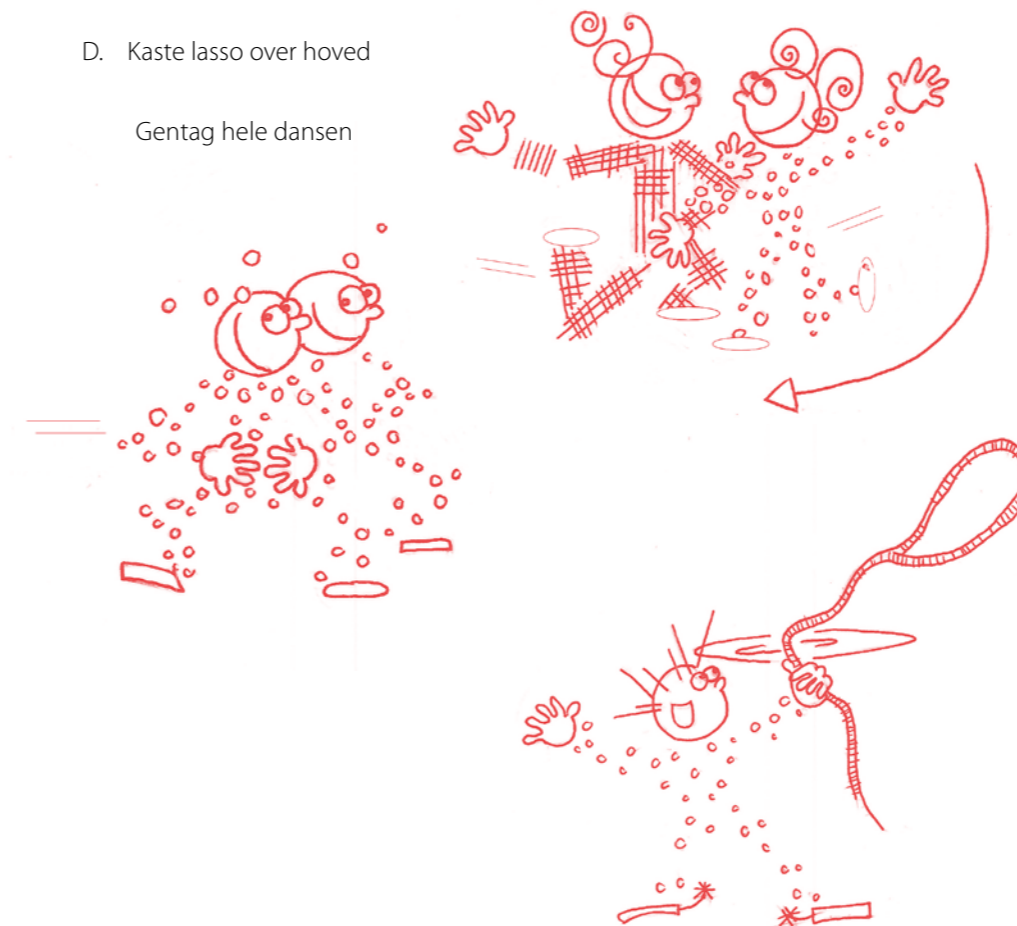
- B. Højre armkrog med makker (1-8) – en tur rundt om hinanden

A + B gentages, dog i anden runde - armkrog med V (1-8)

- C. Rytter til hest, dvs. stå bag hinanden to og to:
8 sidehop th., 8 sidehop tv., 8 sidehop th., 8 sidehop tv.
Rytter "slår" og skyder undervejs i sidehoppene

- D. Kaste lasso over hoved

Gentag hele dansen



Æ Støvledans – De Nattergale

Westerndans

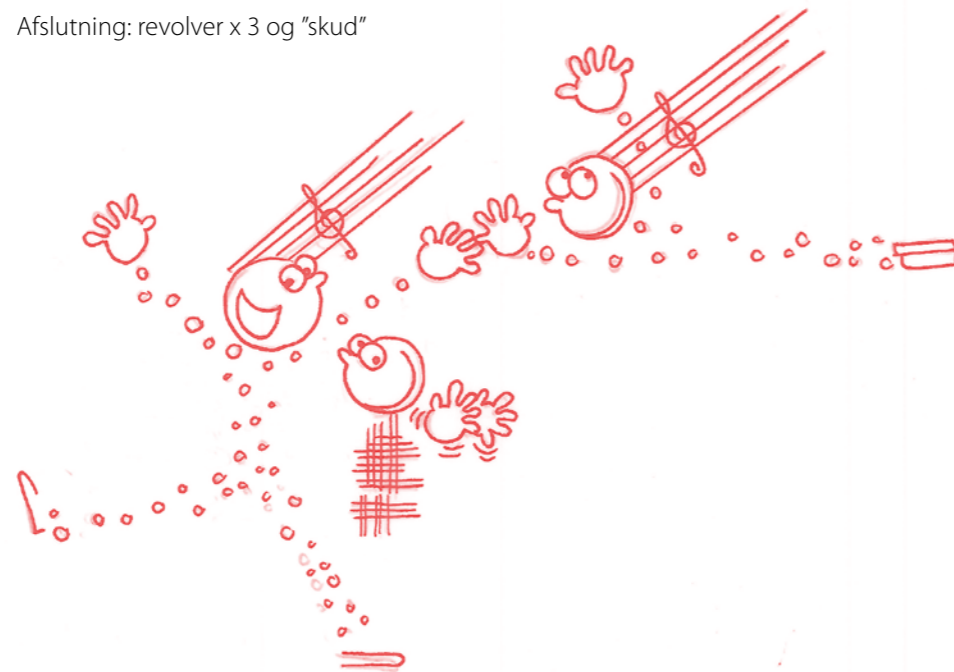
- A. Cowboystøvlehop x 3 (dvs. hop på stedet med "trække seler" og hælissæt)
Hop til bredstående på 4
Kigge til siderne x 4 – *Kommer der mon nogen?*

Stykket gentages i alt x 4

- B. 4 sidehop t.v. – *rytter t. hest*
"Klask your lår"
"Klask your støvl"
4 sidehop t.h. – *Spiral (dvs. 3 drejninger / med flyvevinger) herefter "viftehand" – armføring til stræk*
- C. Galop på stedet med div. "pisk" og pistol

A + B + C gentages ialt x 4

Afslutning: revolver x 3 og "skud"

**Tchaikovski – "Svanesøen"**

Mimisk dans

- A. Armkoordination x 2 *armstik - armstik - arm ud - drej hoved*
- B. Pingvingangmønster – *Gå med udadvendte fødder i 8 tals mønster 4 x 1-8*
- C. Liste mod højre som en forsigtig "listetyv" (1-4)
Hvem kommer? - forskrækket - bide fingre (5-8)
Hvor skal jeg gemme mig? - dreje rundt to gange på stedet (1-4)
Kommer der mon nogen? - kig til siderne x 4 (5-8)
- D. Liste mod venstre som forsigtig "listetyv" (1-4)
Hvem kommer? - forskrækket - bide fingre (5-8)
Hvor skal jeg gemme mig? - dreje rundt to gange på stedet (1-4)
Kommer der mon nogen? - kig til siderne x 4 (5-8)

Afslutning: liste væk fra publikum og efterfølgende frem og forskrække publikum

Morgentoilettdans

Gruppe på 4 laver hver en morgentoiletbevægelse (1-8), (1-8)
- f.eks. børste tænder, gurgle hals, frisere sig, vaske hænder.

Øvelserne sættes sammen

Dans dit navn

Skriv dit forbogstav med foden *på gulvet*
Skriv dit forbogstav med albuen *i luften*
Form dit forbogstav med kroppen
Lav en lille sekvens med de tre kombinationer.

Spørgsmål – svar

Improvisation

A laver en bevægelse - et spørgsmål

B svarer med en bevægelse

Dansen fortsætter.

To grupper fremviser dansen samtidig. Opgaven er at starte og slutte samtidig.

Dvs. danserne skal lave dansen med egen makker men samtidig have kontakt med en anden gruppe og fornemme (nonverbal kommunikation), hvornår dansen skal slutte.

Loppedans

Cirkel i manegen

Hvert barn sidder på hug på en imaginær kasse.

Hvert barn har sit eget loppehop – *hop på ét ben, hop med lyd, hop med bølgearme osv*

A viser sit loppehop

Resten af klassen gentager A's loppehop

Lopperne laver balancer

Lopperne ruller på gulvet

Loppedansen slutter med at alle lopper laver loppehop samtidig

Lav flysikkerheds dans.

Musikforslag: www.sound-moves-music.co.uk

Stewardessen laver bevægelserne som børnene gentager.

Læg mærke til striberne i gulvet

Nødudgange

Stolen til opret position. Lav bevægelsen med hånden

Spænd sikkerhedsselen

Tag iltmasken på

Når bevægelserne er lært, sættes de sammen til en lille sekvens

Løb og dan billeder

A løber hen et sted i salen og laver en figur.

B løber derefter hen til A og indtager den samme figur som A Enten foran A, ved siden af eller bagved.

B stikker af (spurter) til et nyt sted i salen og indtager en ny figur

A løber hen til B osv...

Byg videre

Samme øvelse, men når A har indtaget en figur løber B hen og bygger videre på A's figur

Grease

A. Dyppe fod i gulv x 4 (1-8)

B. Hop m begejstret vink med arme i stræk (1-8)

C. Tegne tandhjul m hofte + "hofterotationer"
2 th, 2 tv, 2 th, 2 tv, x 2 (1-8)

D. Grease "pegefinger" frem mod publikum + Vippe hæl - Brülcreme
Tv og Th, x 2 (1-8)

E. Gå en runde – lille cirkel om dig selv 4 skridt + "løfte arme til stræk" / "jeg ejer hele verden"

A-E gentages ialt x 3

M. Løb t. tæt gruppe – gruppen frem til fingerkys t publikum, luftguitar m.m

Brahms – Ungarnsk dans nr. 4

Opstilling tæt i kreds og m. armene på hinandens skuldre.

1. Gå 16 trin th, 16 tv, 16 th, 16 tv
2. Kosakhop m. hilse 16 stk
3. Fra lukket t. åben... solopgang
4. Kosakhop m. hilse 8 stk
5. Fra lukket t åben... solopgang
6. Slaskerotation på stedet med løse arme
7. Liste mod midte + hurtig retur x 4
8. Gå 16 trin th, 16 tv
9. Kosakhop m. hilse
10. Afslutning på knæ

Tante Andante

Børnecharleston

Tante Andante skal på disko - dasko - så hun må pynte sig.

Puste negle th, tv – 3 hurtige bevægelser med løse håndled th og tv

File negle th, tv – 3 hurtige neglefilebevægelser th og tv

Sprøjte hårlak i th, tv – 3 hurtige

Krøllerne skal sættes – skruebevægelser med håndled og ned i knæ

"Melonerne" – brysterne løftes op på plads

Gentag

Twistgang til siderne

Hurtigt og langsomt.

Elwis Hansen

"Jailhouse Rock" – Elvis Presley

Brülcreme ned fra hylden

Brülcreme ud i hånden - smøre rundt

Brülcreme i håret

Uahh Mann! - Yehhh

Gentag

Twist m. H, V, H, V – dvs. "rock and roll"-skruer i gulv

Alt gentages

Omsen og Momsen – "Fy Fy Skamme ..."

Mimisk dans siddende på spand i rundkreds

A. 4 x hælстик frem (1-8)

4 x "klovneknæ" (1-4) + Klap lår - kryds lår - klap lår - klap hoved (5-8)

Stykke A gentages

B. Næ Næ... Pegefinger + ryste hoved

C. Rejse sig – løb rundt om spanden til ½ knæsiddende v. "Nix nix... slut prut"

– slår man bestemt på spand med skiftevis albue og hånd på spand

D. Men hva' må man så? – siddende på spand med hænder "fortvivlet" under hoved

A – D gentages

M. (Instrumentaldel)

Spande afleveres rytmisk videre til den næste i kredsen

Champagnegaloppen (HC Lundbye)

Fysisk træning i et legende og musisk perspektiv

5-6 personer i hver gruppe/kæde

1. Slangen : Løb på række efter hinanden - 4 x (1-16)
2. Forhindringsløb over de andre / Løb over træstammer - 4 x (1-16)
3. Cirkelopstilling og ned med vægten på armene - hælsark - 2 x (1-16)
Armstrækninger. 2 x (1-16)
4. Løb mod midte i kreds med armføring . t. stræk – *spring højt på og klap v "proppen springer"*
5. Løb rundt hånd i hånd i kreds (4x16) – A med B mod C med D mod uret
6. Kædeløb rundt som 1. – *Kongens efterfølger*
7. Afslutning: Kreativ kropsfigur i gruppen

Lege

Løbeleg til musik

Løb rundt i salen til musik og spring over "grøfterne" – *stregene på gulvet*

Fotografere

Parvis. A Fører B – *A har sine hænder for B's øjne*

A fører B hen til en genstand i rummet, åbner hænderne så B kan se, klapper B på skulderen. Billedet er taget. Lukker hænderne for B's øjne.

Tag 5 billeder. – B fortæller A hvilke billeder I tog og hvilken rækkefølge.

Der byttes roller

**Mand til mand**

Ulige antal, parvise opgaver

Den elev der er uden en makker siger f.eks.:

- Mave til ryg
- Øre til knæ
- Albue til fod
- Mand til mand

Ved "mand til mand" skiftes makker. Den elev der ikke når at få en makker, er den nye leder. Legen gentages.

Læreren kan de første gange starte med at stille opgaverne



Kira

parvis kampleg

Børnene ligger på maven i to rækker parvis overfor hinanden

Når læreren klapper i hænderne. Springer børnene op i kampstilling og råber KIRAAAAA...

Herefter er der kamp med makker overfor en.

Det gælder om art røre makkers lår

Den der rører låret først har vundet. Herefter lægger parret sig ned på plads på maven, og venter på de andre kæmpere bliver færdige.

Næste gang læreren klapper, gentages legen med nu er det enden der skal røres.

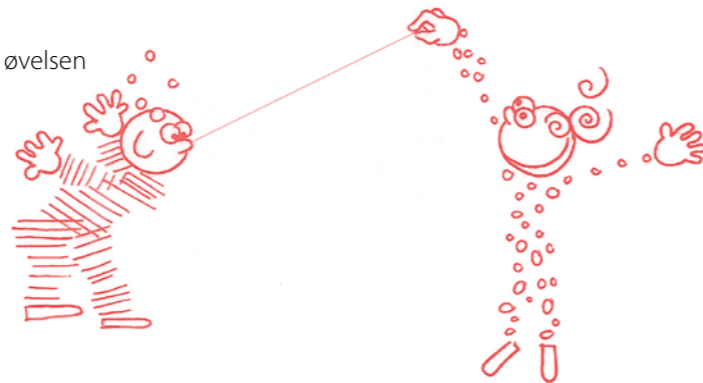
Tredje og sidste gang er der hovedet

Usynlig tråd

Parvis øvelse. A former B med en usynlig tråd

A løfter f.eks. A's arm ved at trække i den usynlige tråd. Herefter sættes den fast, og A kan tage fat i en anden legemsdel.

Der samtales ikke under øvelsen

**En styrer to robotter**

3 og 3 i grupperne

En person agerer tekniker, og har travlt med at styre sine to robotter, som marcherer mekanisk rundt i lokalet blandt de andre.

Robotterne er ikke selv i stand til at skifte retning. Teknikkeren sørger for hele tiden at løbe mellem sine to robotter og dreje disse, så de ikke går i andre eller i væggen.

Der skiftes rolle efter nogen tid.

Anvend technomusik.

Parspejl

A og B stiller sig tæt side ved side og tager "livfatning" – tæt bagom lænden på hinanden. A og B udgør nu tilsammen en person, som skal spejle/kopiere C's slowbevægelser.

C står med front mod A og B og tænker fantasifuldt i sine bevægelser, især med henblik på at bringe A og B til at berøre hinanden og samarbejde.

Gå på forskellige måder

- modvind
- gå i tyggegummi
- gå som en kæmpe
- gå som en hoppebold
- gå som en soldat

**Radiobiler**

Du er ude at køre i radiobil.

Bilerne drøner ud og ind mellem hinanden uden sammenstød.

Radiobilerne har ingen bremses, så hvis du er ved at køre sammen med en anden, så drej blot en hel omgang rundt på rattet, og bilen kører baglæns...

Ved musikstop:

- A. Strømsvigt – alle radiobiler går straks i stå.
- B. Sammenstød – to og to omfavner man hinanden, og skriger højtlydt
- C. Stop med forskellige berøringspunkter og skiftende antal af personer.

Eks.: 2 . pande, 4 knæ, 3 numser...

**3'er blindeløb**

3 og 3 kobles samme med livfatning side om side.

De 2 yderste lukker øjnene (blinde) og lader den midterste styre dem rundt i lokalet i småjog og løb.

Efter nogen tid skiftes til en ny person i midten, og der eksperimenteres med varierede løbformer (langsomt, hurtigt, acceleration, forlæns, baglæns, dreje osv).

Litteraturliste

Gymnastikaktiviteter med børn.

Byrner, Lone, Rahbek, Lis og Tromborg, Judy (2000). Forlaget Hans G Dal.

Dans, dans, dans. Ideer i teori og praksis.

Engel, Lis. (2007). Frydendal.

Dans dur.

Frederiksen, Susanne. (2004). Drama.

DGI's Gymnastikuddannelse.

Rahbek, Lis og Grunnet Edith. www.dgi.dk

Dance Spetters.

Speth, Maria. (2006). e-mail: info@dansspetters.nl

Temahæfte. Pigegymnastikkens facetter.

Tingager, Anne og Bagger Tove.

Fodfæste og himmelkys.

Winther, Helle m.fl.(2001). Hovedland.

Skraldejam.

Fuglsbjerg, Anne (2004). Folkeskolens Musiklærerforening.

