

ETT STEG I TAGET

**En lärarhandledning i dans och
rörelse för barn och unga**



ETT STEG I TAGET

En lärarhandledning i dans och rörelse för barn och unga

Monika Milocco har skrivit texten till lärarhandledningen på uppdrag av och i samarbete med danskonsulenterna på Kultur i Väst. Du kan beställa den direkt från danskonsulenterna eller ladda ner som PDF på kulturivast.se

KULTUR I VÄST 2015
FOTO: ANGES VID RESPEKTIVE BILD
GRAFISK FORM: KERSTIN STRÖMBERG
TRYCK: CELA GRAFISKA AB



Innehåll

Inledning	7
Innan du börjar	9
Övningar utifrån olika utgångspunkter:	
Musik	13
Bilder	17
Dynamik och tempo	24
Rörelsefraser	27
Vardagliga rörelser blir dans	31
Rörelse och skolans ämnen	37
Från steg i rad till koreografi	39
Koreografikort – ett verktyg för skapande	41
Kontakt	50



Inledning

Det här är en handbok för dig som vill använda dans och rörelse som verktyg för att utveckla och inspirera barn och ungdomar. Du kanske är lärare, ledare eller jobbar med unga människor på något annat sätt.

Vi använder oss av rörelse, både medvetet och omedvetet, varje dag. Det är tanken bakom rörelsen som avgör om den är dans. Finns intentionen, finns dansen. Tänker vi så, behöver steget till att börja jobba med dans och rörelse inte vara så stort.

Att använda kroppen som instrument stärker våra fysiska, sociala och kreativa förmågor. En ökad medvetenhet om kroppen gynnar självförtroendet och självkänslan. När rörelse ingår i en estetisk lärprocess får undervisningen ytterligare ett verktyg, där kroppen är en naturlig del i den kunskapsmässiga utvecklingen.

Här hittar du ett smörgåsbord av övningar, sorterade under olika teman. Vissa övningar har flera utgångspunkter att välja mellan. Tanken är att du ska kunna hitta ett sätt att använda materialet som passar dig, oavsett om du har sysslat mycket, lite eller inget alls med dans och rörelse tidigare. Sist i handledningen finns tjugo koreografkort, med tillhörande övningar.

Övningarna är öppet formulerade och du kan enkelt anpassa dem till den grupp du jobbar med, utifrån till exempel ålder, förkunskaper eller funktionskillnader.

Alla kan vara med och utforska möjligheterna i dans och rörelse. Målet är att utvecklas efter sina egna förutsättningar, att hitta sina egna vägar att uttrycka sig med kroppen – och att ha roligt. Alla kan dansa!

Uppmuntra till kreativt tänkande och personliga tolkningar. Här finns inga rätt eller fel – bara oändligt många möjligheter!

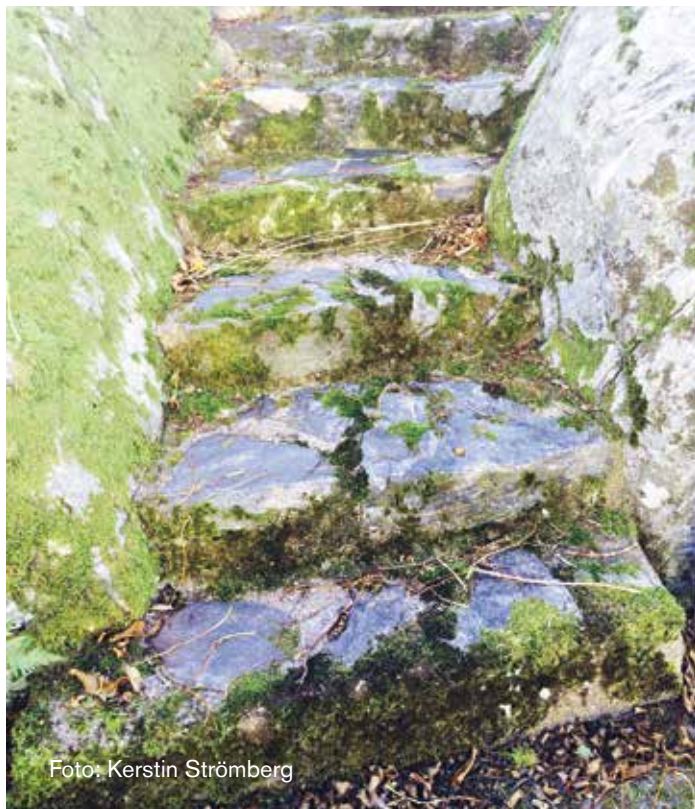


Foto: Kerstin Strömberg

Innan du börjar

Tid är ofta en bristvara i dag. Men en bra planering kan få tiden att räcka till lite bättre. Det är enklare att hantera oförutsedda händelser när det finns en väl genomarbetad plan för arbetet.

När du planerar är det viktigt att utgå från de barn och ungdomar som ingår i den grupp du jobbar med. Ta hänsyn till deras olika möjligheter och förutsättningar, till exempel i förhållande till ålder, kön, etnicitet, religion och funktionsvarianter. Att jobba jämställt och demokratiskt är en av grundförutsättningarna för en estetisk läroprocess.

Det är också viktigt att alla är delaktiga i skapandeprocessen. Ställ regelbundet frågor till gruppen du jobbar med. Genom att vara nyfiken på och intresserad av vad deltagarna känner och tänker kring rörelse, kan du hjälpa dem att bli mer medvetna om sin kropp och sin kreativitet.

Att välja ett ämne och hitta ett tema

Ett ämne eller ett tema som en röd tråd i arbetet underlättar på många sätt, inte minst när man ska välja rörelseövningar. Ibland kan första steget vara det svåraste, ofta drar det igång inspiration och motivation.

Ämnet eller temat kan till exempel utgå från en bild, en saga, en person, en film, ett musikstycke, något av skolans ämnen, eller ett särskilt mål i läroplanen. Din grupp kanske redan undersöker ett särskilt ämne, där rörelse skulle kunna bli en del av arbetet. Gruppen kan också använda en gemensam upplevelse som inspirationskälla, en dansföreställning, en film, ett museibesök eller något annat.

När du och din grupp har valt utgångspunkt för arbetet, kan det vara bra att dela upp temat i mindre underteman. Det går också att gå vidare, och skapa underteman på fler nivåer. Det verkliga lärandet som sätter spår kommer ofta igång när man zoomar in och hittar mindre byggstenar i temat, även om alla temats nivåer är viktiga i processen. Deltagarna får möjlighet att skapa ett fysiskt minne av en teoretisk kunskap, och samma sak kan också ske omvänt.

månen

- kyla
- mörk sida
- gravitationskraft

rymden

- planeter
- stjärnor
- kometer
- tyngdlöshet
- oändlighet

kometer

- fart
- kraft
- svansseffekt

jorden

- liv
- syre
- ljus
- hav och salt
- tidvatten
- tyngdlagen

stjärnor

- form
- ljusstyrka
- relationen till varandra
- färgskala

solen

- värme
- ljus sida
- styrka
- solstorm

VAD TÄNKER DU PÅ
NÄR DU TÄNKER
PÅ RYMDEN?

Att tillsammans välja ämne och tema – exempel

Ämne: NO som utgångspunkt. Koppla gärna på fler av skolans ämnen.

Tema: Rymden

Underteman: Planeter Stjärnor Kometer

Underteman till planeter: Jorden Solen Månen

Vill vi hitta fler underteman?

Hur rör sig planeterna?

Hur rör sig planeterna i förhållande till varandra?

Hur ser stjärnor ut?

Hur känns det när vi tänker på rymden?

Hur vill vi uttrycka den känslan med kroppen?

Hur rör vi oss om gravitationen förändras?

**Verkligheten är inte uppdelad i ämnen,
allt hänger ihop.**

Var ska vi dansa?

Det går att jobba med dans och rörelse nästan överallt. Man kan till exempel välja att vara i ett klassrum, en gymnasal, en korridor eller en samlingsal. Att vara utomhus ger andra möjligheter och andra impulser, oavsett om man väljer en naturmiljö eller en stadsmiljö. Väljer man till exempel att vara på ett museum får deltagarna en mängd intryck som kan bli till grund för ett fortsatt arbete. Att aktivt använda sig av rummet eller platsen kan på olika sätt utveckla deltagarnas rumsliga medvetenhet. Kroppen påverkar rummet och rummet påverkar kroppen.

Det är viktigt att platsen du väljer är trygg och säker, både fysiskt och psykiskt, när du jobbar med dans och rörelse. Rummet kan till exempel behöva vara skyddat från insyn, särskilt i början av en process. Även här är det viktigt med delaktighet, och att du tar reda på vad barnen och ungdomarna i din grupp har för behov och önskemål.

Välj övningar som passar till rummet eller platsen. Du kan också anpassa övningar så att de fungerar i den miljö du jobbar.



Foto: Lars Dyrendom

Dokumentation

När du arbetar med dans och rörelse med en grupp kan dokumentation i ord, bild eller på film vara ett bra verktyg. Deltagarna kan se hur deras arbete växer fram, och de kan följa skapandeprocessen.

Dokumentation kan också användas som underlag för reflektioner, feedback eller diskussioner. Är det långt mellan tillfällena eller om det är svårt att komma ihåg vad man gjorde sist, kan dokumentation även vara ett fint stöd för minnet.

För att gruppen ska vara trygg med dokumentation som en del av processen är det viktigt att tala om i förväg att arbetet ska dokumenteras, vad syftet är, hur det kommer att ske och hur dokumentationen ska användas.

Tänk också på att du för viss typ av dokumentation behöver tillåtelse från deltagarnas vårdnadshavare. Även här är det viktigt att ge tydlig information kring syfte och mål.



En duett mellan en elev och en myra, myran filmad genom ett mikroskåp.
Foto: Anna Åkerström

Musik

Det finns många olika sätt att använda musik när man arbetar med dans och rörelse.

Musiken kan vara utgångspunkten till de rörelser man skapar. Här kan gruppen till exempel jobba med improvisation och komma på egna rörelser till olika musikstilar.

Man kan också börja i en annan ände, där ett ämne eller en rörelse är utgångspunkten. Då gäller det i stället att hitta musik man tycker passar.

All musik går att röra sig till. Till övningarna i den här handledningen kan det däremot passa bäst med instrumentalmusik – musik där det inte finns någon sångare. Musik där sången och texten är i fokus kan lätt leda till att deltagarna väljer att gestalta sångtexten i sina rörelser. Instrumentalmusik leder till friare tolkningar i rörelse, och låter rörelsen stå i centrum. Det går också bra att använda sig av ljudkonst, meditationsmusik eller vardagliga ljud till exempel regn, åska eller ljud från olika miljöer. Dansen kan även framföras till tal, befintligt ljud eller tystnad.

Ett enkelt sätt att hitta musik är att använda sig av musiktjänster online.

Musikgenrer

Folkmusik Reggae Klassisk musik Country Elektronisk musik Disco Funk Dancehall Jazz Medeltidsmusik Heavy Metal Världsmusik New Age Punk Rock'n'roll R & B Techno Gregoriansk sång Blues Lied ohne worte Eurodance Milonga Pop



Övning 1: Dans-stopp

Dans-stopp går att göra på flera olika sätt. Grunden är att du har en spellista eller en CD-skiva med några olika musikstycken. Försök att få så stor musikalisk variation som möjligt.

Alternativ 1

Sätt på ett musikstycke och låt deltagarna improvisera i korta intervall, variera längden mellan ungefär 10 och 15 sekunder. Stäng av musiken plötsligt. När musiken tystnar ska alla stå helt stilla, som statyer. Ge deltagarna feedback, titta på likheter och olikheter i statyerna, uppmuntra kreativitet och annorlunda lösningar. I pausen kan du också ge en instruktion till hur deltagarna ska röra sig när musiken startar igen. Det kan vara att göra stora rörelser, små, snirkliga, fyrkantiga etcetera.

Alternativ 2

Ge deltagarna en bokstav, som blir utgångspunkt för hur de ska röra sig medan musiken spelas. När musiken plötsligt tystnar, ska alla stå helt stilla, som statyer, i formen av den bokstav du gett dem. Ge feedback, och sedan en ny instruktion. Här kan du variera övningen till exempel genom att ge deltagarna en siffra eller ett ord.

Alternativ 2 – med samarbete

Låt deltagarna arbeta två och två eller tre och tre för att gestalta flersiffriga tal, som du ropar ut i musikpauserna. Du kan också ropa ut geometriska former som till exempel trianglar eller fyrkanter, som deltagarna får gestalta tillsammans.



Foto: Mimmi Milocco

Övning 2: Avslappning

Avslappning kan fungera som en bra start på en lektion, eller som en naturlig avslutning. Här får deltagarna tillfälle att känna kroppen i avslappnat läge, komma till ro och reflektera.

Låt deltagarna i gruppen ligga ner och slappna av medan de lyssnar på ett eller flera musikstycken. Låt dem sedan komma på två eller tre rörelser till musiken. Gör du övningen i början av en lektion, kan de här rörelserna bli material som gruppen sedan fortsätter arbeta med. Deltagarna får visa varandra sina rörelser, lära ut dem till de andra, och kanske sätta ihop sina egna rörelser med kompisens, till en längre rörelsesekvens eller rörelsefras. Gör du övningen i slutet av en lektion kan övningen användas för att knyta ihop arbetet. Deltagarna berättar om och visar varandra sina rörelser, och tillsammans diskuterar ni likheter och skillnader.

Vill man utveckla övningen kan man be deltagarna skriva ner några ord de kommer att tänka på när de lyssnar på musiken. Ett annat alternativ kan vara att deltagarna målar eller skapar i olika material, medan de lyssnar. Med detta som inspiration kan gruppen sedan gå vidare och göra rörelser.



Foto: photospin.com

Bilder

Alla typer av bilder kan vara utgångspunkt för rörelse. Oavsett vilket ämne du undervisar i och vilket mål du har för arbetet, finns bilder som inspirerar till rörelse. Du kan till exempel använda kända konstverk, serieteckningar, fotografier eller gruppens egna bilder. När du utgår från en bild, kan det vara bra att börja med att prata om den, tillsammans med gruppen. Genom att ställa frågor och utgå ifrån sinnen får deltagarna hjälp att konkretisera det de ser, samtidigt som du väcker deras kreativitet.

- Vad ser jag på bilden?
- Vilka former ser jag i bilden?
- Vilka ljud kommer jag att tänka på?
- Kan bilden få mig att känna lukter eller smaker?
- Vilka tankar väcker bilden?
- Vilka känslor väcker bilden?
- Vilka rörelser förknippar jag med bilden?
- Finns det upprepningar i bilden?
- Ser jag några motsättningar i bilden?
- Kan jag se händelsekedjor i bilden?

Kanske innehåller bilden rörelser som man kan se, och sedan härma. Det går också bra att hitta på rörelser utifrån samtalet om bilden. Låt gärna deltagarna arbeta i mindre grupper där de kan diskutera och använda sin fantasi för att komma fram till hur de vill tolka bilden med kroppen som verktyg.



Fotografier: Lars Dyrendom



Övning 1: Rörelser från en bild

Låt deltagarna arbeta i grupper. Varje grupp väljer en bild, ett foto eller en tavla. Bildmaterialet kan vara framplockat i förväg, av deltagarna eller av läraren. Det går också utmärkt att använda bilder som deltagarna själva har målat.

Alternativ 1

Varje grupp skapar fem rörelser som utgår från bilden de valt. Låt grupperna visa upp rörelserna för varandra.

Alternativ 2

Låt deltagarna skapa former med kroppen utifrån hur det skulle vara om de kunde gå in bilden och medverka i den.

Alternativ 3

Reflektera över bilden med ett skolämne som tema för samtalet.

Har man svenska som tema, kan man titta på vilka substantiv som finns i bilden, eller vilka verb man ser utföras. Det går också utmärkt att skriva texter som sedan kan bli utgångspunkt för rörelsearbetet. Är biologi ämnet, kan man leta efter djur, växter eller levande organismer i bilden. Hur lever de? Rör de sig på något särskilt sätt?

Att arbeta med rörelse utifrån bilder – exempel

Ämne: Fåglar

Steg 1: Deltagarna samlar bilder på fåglar.

Steg 2: Samtal kring bilderna

Vilka sorters fåglar har vi hittat? (småfåglar, rovfåglar, nattfåglar, fåglar som inte kan flyga, fåglar som simmar, fåglar som ligger i ett ägg, utdöda fåglar)

Vad karakteriserar de olika fåglarna?

Vilken blick har de?

Hur rör sig de olika fåglarna?

Vilka kroppsdelar använder de?

Var startar deras rörelser?

Hur byter de riktning?

Hur rör fåglarna sig i grupp?

Sätt ihop 3–5 rörelser som hänger ihop och kan repeteras. Lär ut, lär av varandra, sätt ihop, plocka isär och testa med ljud eller musik.



Övning 2: Spegelbild

Spegelbildsövningen går att göra både i par och i större grupp. Här gäller det att både hitta på själv, och att kunna följa andras rörelser. Deltagarna får arbeta kreativt, men också träna på att ta in andra, och utmana sin koncentration. Låt deltagarna turas om att leda och följa.

Alternativ 1 – två och två

Paren placerar sig mitt emot varandra. Bestäm vem i paret som ska leda, och vem som ska följa. När övningen startar rör sig ledarna, och följarna härmar. Målet är att följarna ska röra sig som om de vore ledarnas spegelbild. Det är viktigt att ledarna inte gör för svåra rörelser, och att de rör sig långsamt, så att följarna hinner med. En bra måttstock för att se om övningen fungerar bra i paren, är att du försöker avgöra vem som leder och vem som följer. Ju bättre samarbetet är, desto svårare blir det att se vem som har vilken roll.



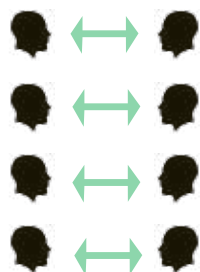
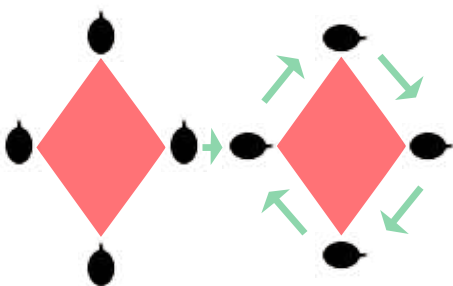
Alternativ 2 – grupp

I en större grupp blir spegelbildsövningen lite annorlunda. Här placeras gruppen i en diamantform, alla vända åt samma håll. Den som står längst fram, i diamantformens främre hörn, börjar att leda. Gruppen bakom följer. Om ledaren gör en rörelse så att gruppen plötsligt är vänd åt ett annat håll i diamantformationen, blir den som nu står längst fram ledare. Ledaren är alltså den som står längst fram, oavsett i vilken riktning gruppen är vänd.

Övningen inspirerar till att arbeta tillsammans, och deltagarna får träna sin uppmärksamhet på vad som händer i rummet. Även här är det viktigt att ledarna gör enkla och långsamma rörelser, så att gruppen kan hänga med. Är gruppen stor, kan man börja med att jobba i grupper om fyra, för att lära sig övningen.

Alternativ 3 – svårare variant

Gruppen delas upp i två parallella rader, där deltagarna står mitt emot varandra. I den ena raden finns ledarna, i den andra finns följarna. När övningen börjar speglar följarna sina respektive ledare, på samma sätt som i Alternativ 1. Svårighetsgraden ökar när man ger paren möjlighet att använda hela kroppen och hela rummet och förflytta sig i. Här utmanas både den egna kroppsmedvetenheten och de rumsliga perspektiven.



**Glöm inte att testa med olika sorters musik!
Se hur den påverkar rörelsekvaliteten,
känslan och uttrycket.**

Övning 3: Skriva med olika kroppsdelar

Här ska deltagarna skriva något, till exempel sitt namn, med olika kroppsdelar, antingen i luften eller på golvet. Låt dem gärna utforska andra kroppsdelar än händerna. Variera övningen genom att skriva i olika tempon (snabbt, långsamt) eller med skiftande dynamik (kraftfullt, mjukt). Som en hjälp för yngre barn kan man sätta en tejpmarkering på den kroppsdel som ska röra sig, för att öka tydligheten.

Att skriva med kroppen – exempel

Skriv ditt förnamn med ditt vänstra knä!

Skriv första bokstaven i ditt efternamn långsamt och mjukt, med en kroppsdel som sitter högt upp!

Skriv din bästis namn jättefort, med nästippen!

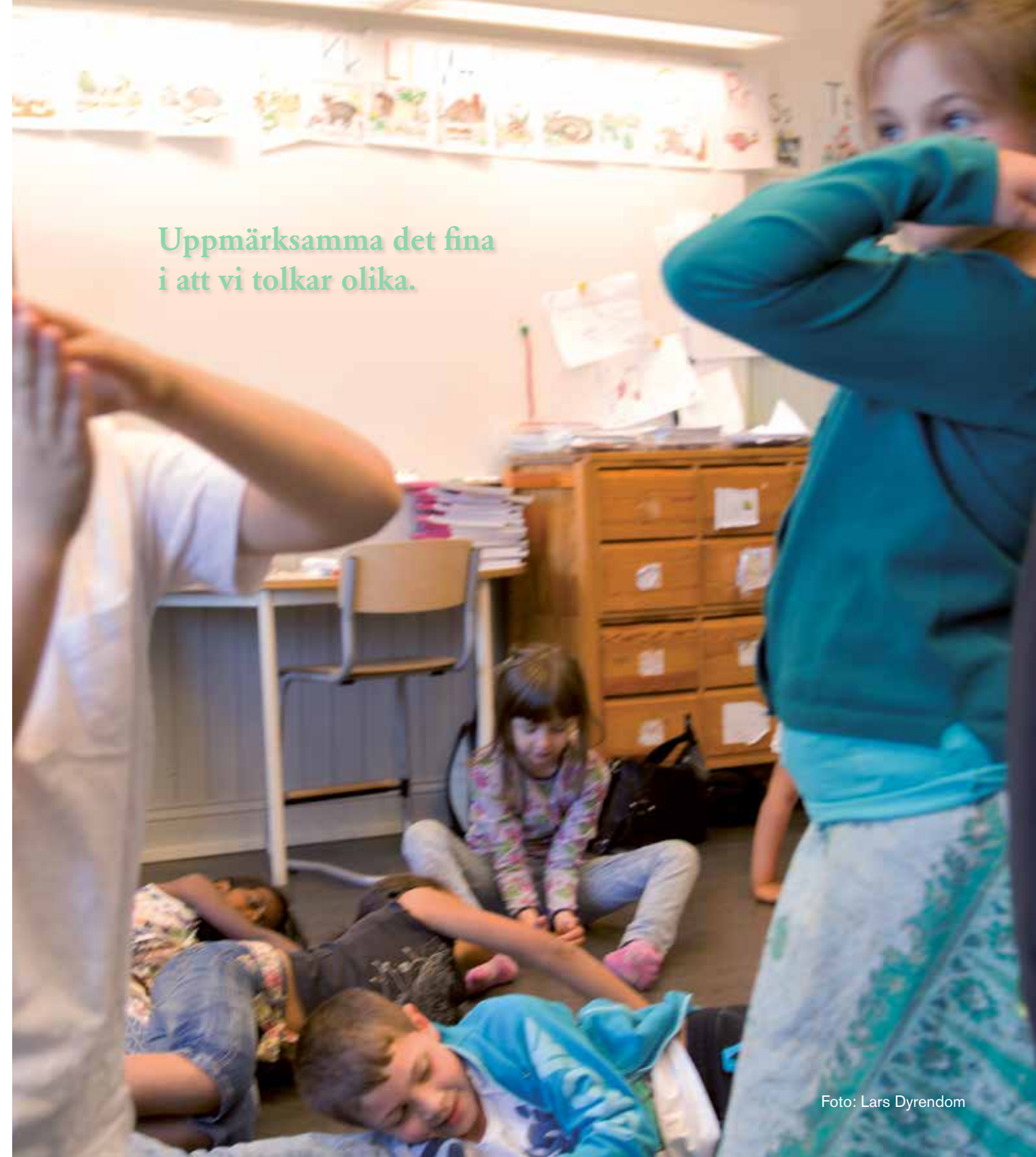
Skriv ordet kärlek hårt i luften, med hälen!

Måla ett valfritt djur med fyra ben, med din högra höft!

Måla en stor, rund sol, med naveln!

**Utgå alltid från deltagarnas funktions-
möjligheter i skapandeprocessen. Alla
barn skall ha möjlighet att vara med!**

**Uppmärksamma det fina
i att vi tolkar olika.**



Dynamik och tempo

Dynamik handlar om med vilken kraft eller med vilken sorts energi man gör en rörelse, alltså vilken kvalitet rörelsen har. Att sätta ord på olika rörelsekvaiteter är ett bra verktyg när man vill variera en rörelse. Varje rörelsekvaitet har också sin motsats, något som öppnar upp för ett spännande arbete kring hur olika en och samma rörelse kan se ut, och hur känslan i kroppen ändras med dynamiken. Dynamik är också nära förknippat med tempo, som beskriver hastigheten i en rörelse. En accelererande rörelse får till exempel en annan kvaitet, än en rörelse som bromsar in.

En rörelse kan till exempel vara

- ◊ stor eller liten
- ◊ skarp eller mjuk
- ◊ rak eller rund
- ◊ lätt eller tung
- ◊ långsam eller snabb

Övning 1: Rörelsepåsen

Grunden i övningen är en påse med lappar. På lapparna har du skrivit instruktioner till olika rörelser och rörelsekvaiteter. Deltagarna formar en ring. En och en får de sedan gå in i mitten av ringen, där påsen finns, och ta en lapp. Den som står i mitten gör det som står på lappen, utan att tala om instruktionen för de andra. De som står i ringen härmar först rörelsen, sedan får de gissa vad som stod på lappen. Du kan också låta deltagarna själva skriva lapparna som läggs i påsen.

Alternativ 1 – koreografipåsen

Gör en rörelsepåse, där instruktionerna på lapparna blir till en dans – en koreografi. Ordningen på rörelserna bestäms av i vilken ordning lapparna dras ur påsen. Här gäller det att komma ihåg både rörelserna och i vilken ordning de kommer. Den här varianten funkar bäst med lite äldre elever. Det är också bra om man inte är så många i gruppen.

Alternativ 2 – rörelsepåse med tema

Rörelsepåsen kan innehålla lappar med rörelser kring ett och samma ämne eller tema.

Rörelsepåsen – exempel

- ◊ Skaka
- ◊ Snurra
- ◊ Rör dig som en robot
- ◊ Gör en liten rörelse
- ◊ Gör ett stort hopp

Varje lapp är en rörelse. Sätt samman flera till en rörelsefras. Experimentera vidare!



Övning 2: Slow motion-tävling

Här övar vi på att röra oss riktigt långsamt, i slow motion. Ställ deltagarna på en tänkt startlinje, på samma sätt som tävlingslöpare står när de gör sig redo för ett lopp. När startskottet går ska de utföra precis samma rörelser som när de springer – fast väldigt, väldigt långsamt. Den som kommer sist i mål vinner. Tänk på att även startförberedelser, ansiktsuttryck vid ansträngning, och eventuella målgester också ska gå i slow motion.

För att utveckla övningen kan deltagaren få en osynlig boll att passa till varandra under loppet. Alla deltagare ska ha bollen minst en gång innan de passerar mållinjen.

Övning 3: Kokt spaghetti

I den här övningen rör sig deltagarna som spaghetti. Först är spaghetтин alldeles stel. Sedan ska spaghetтин kokas. Då blir spaghetтин successivt mjukare och mjukare. Till slut är alla spaghettitrådarna så mjuka att de inte kan röra sig alls utan landar helt överkokta och klistriga på golvet.

Den här övningen passar bra för yngre barn. Vill du, kan du hitta passande musik att röra sig till, kanske använda en äggklocka för hur länge spaghetтин ska koka innan den är helt mjuk, och ge deltagarna instruktioner och känslbilder av hur spaghetтин ser ut, känns och rör sig under processen.

Övning 4: Trygghetsövning

Här tränar deltagarna på att ta ansvar för varandra och att lita på varandra. Deltagarna går sakta baklänges, en och en, diagonalt över golvet. En person har i uppdrag att stå vid slutet av diagonalen för att "ta emot" genom att lägga sina händer på den andres rygg. Sedan får den som nyss gick baklänges över diagonalen ta emot nästa person som kommer gående. Se vad som händer med koncentrationen i gruppen om den som går blundar. Övningen kan göras i tystnad eller till lugn musik.



Foto: Lars Dyrendom



Foto: Mimmi Milocco

Rörelsefraser

När man lägger ihop rörelser till en längre sekvens kan man säga att man bygger en rörelsefras. Man kan skapa en rörelsefras på många olika sätt. Genom att repetera en enskild rörelse, loopa den om och om igen, får man enkelt en längre sekvens. Det går också utmärkt att variera rörelsen, och lägga de olika variationerna efter varandra. Naturligtvis kan man också göra helt olika rörelser efter varandra och på så sätt skapa en rörelsefras.

Du kan variera en rörelse till exempel genom att:

- ◆ Göra rörelsen i en annan del av rummet
- ◆ Göra rörelsen i ett annat tempo
- ◆ Göra rörelsen med en annan rörelsekvalitet – med annan dynamik
- ◆ Göra rörelsen spegelvänt
- ◆ Göra rörelsen med en annan del av kroppen

När din grupp har skapat en rörelsefras, går det lätt att bygga ännu längre sekvenser. Gruppen kan till exempel repetera hela frasen, göra en ny fras genom att ändra ordningen mellan rörelserna eller lägga till eller ta bort delar. Deltagarna kan också turas om att utföra de olika rörelserna i frasen, och på så sätt skapa variation.

Här kan deltagarna också komma på egna sätt att skapa rörelsefraser. Möjligheterna är oändliga, och kreativiteten kan få utrymme att flöda fritt. Kanske vill de att slumpen ska avgöra i vilken ordning rörelserna ska komma, de kanske vill sätta sina rörelser i en egen ordning, eller de kanske vill turas om att vara koreograf – den som bestämmer hur frasen ska byggas.

Övning 1: Nummer och rörelse

Skriv upp, eller rita fem olika rörelser på ett papper, på ett blädderblock eller på en white-board. Numrera rörelserna från ett till fem.

Använd dina fem grundrörelser, för att bygga fraser. Blir du och gruppen van vid övningen, kan rörelsefraserna beskrivna i siffror nästan bli till ett slags notblad. En fras kan till exempel se ut så här: 133514.

Nummer och rörelse – exempel

- 1 lyft ett ben
- 2 snurra ett varv
- 3 vifta med armarna högt upp
- 4 rör dig baklänges
- 5 kryp ihop till en boll

Nummer, dynamik och tempo – exempel

Vill du ta övningen vidare, kan du också ange med vilken dynamik och med vilket tempo varje rörelse ska utföras.

Rörelsefras: 322245

- Rörelse 1 – skarpt och kort
- Rörelse 2 – i oväntat tempo
- Rörelse 3 – snabbt
- Rörelse 4 – i valfritt tempo
- Rörelse 5 – långsamt och stort

En annan, lite svårare variant, är att ange var i rummet rörelsen ska utföras, eller på vilken nivå i rummet den ska utföras (till exempel på golvet, lågt, mitt emellan eller högt upp i luften).



Foto: Lars Dyrendom

Mattevariant

Här kan du arbeta med matematik, både i de fem grundrörelser du väljer, och när du instruerar gruppen i vilken rörelse de väljer. För att få gruppen att göra rörelse nummer 5 på din lista, kan du till exempel fråga:

Vad är fem gånger ett?

Nummer och rörelse – exempel på mattevariant

- 1 sträck upp en hand
- 2 lyft ett ben
- 3 gör dig så liten som möjligt
- 4 gör dig så stor som möjligt
- 5 balansera

Vad blir $2+3$? (Gruppen gör rörelse nummer 5)

Vad blir 2×2 ? (Gruppen gör rörelse nummer 4)

Vad blir $5-2$? (Gruppen gör rörelse nummer 3)

Vad blir $4/2$? (Gruppen gör rörelse nummer 2)

Vad blir $1+0$? (Gruppen gör rörelse nummer 1)



Foto: Mimmi Milocco

Balansövningar och snurrar

Här övar deltagarna sin balans och utforskar olika snurrar. Ett sätt att utföra övningen på är att låta deltagarna prova några övningar i taget, vid olika stationer i rummet. När du väljer övningar, är det viktigt att du tar hänsyn till gruppens förutsättningar, så att alla har möjlighet att lyckas.

Balansera på...

- ◆ ...ett ben
- ◆ ...tå
- ◆ ...mage
- ◆ ...rygg
- ◆ ...ett ben och en arm
- ◆ ...knä
- ◆ ...rumpan
- ◆ ...valfri kroppsdel



Foto: Lars Dyrendom

Snurra...

- ◆ ...på plats
- ◆ ...liggandes
- ◆ ...på rumpan
- ◆ ...på mage
- ◆ ...på rygg
- ◆ ...på ett ben
- ◆ ...med hopp
- ◆ ...på valfri kroppsdel



Foto: Anna Åkerström

När deltagarna har provat alla övningar väljer de tre favoritsnurrar och tre favoriter bland balansövningarna. Sedan sätter de ihop dem till en rörelsefras, på valfritt sätt.

Vardagliga rörelser blir dans

I vardagen använder vi oss av många olika rörelser. Vi rör oss också på lite olika sätt, beroende på var vi är och hur vi känner oss. Det finns också vardagsrörelser som är kopplade till olika yrken, åldersgrupper eller aktiviteter. Ser vi oss om i de rum vi använder kan vi även där hitta inspiration till rörelse. Saker vi ser varje dag går att hämta, tolka eller använda på nya sätt.

Genom att bli medvetna om våra rörelser kan vi använda dem på nya sätt. Vardagsrörelser kan till exempel bli grunden till en rörelsefras, eller till en hel koreografi eller dans. Samma sak gäller rörelser vi skapar utifrån kända föremål i rummet vi befinner oss i.

Ett samtal kan vara en bra ingång till att börja jobba med vardagliga rörelser. Sätt namn på de rörelser gruppen hittar, och diskutera vad det är rörelserna kommunicerar.

Fundera över om det finns vardagliga rörelser som är kopplade till

- ◆ skolans ämnen
- ◆ känslolägen
- ◆ ålder
- ◆ platser eller rum
- ◆ fritidsaktiviteter
- ◆ yrken
- ◆ tidpunkter
- ◆ årstider
- ◆ fenomen
- ◆ föremål
- ◆ händelser



Fotografier: Anna Åkerström

Hitta inspiration som engagerar din grupp!

Övning 1: Film

Utgå från ett händelseförlopp till exempel en filmscen eller en scen ur en känd saga där flera personer eller karaktärer ingår. I vårt exempel har vi valt en scen ur Nalle Puh, för äldre deltagare passar kanske en scen ur Star Wars, en Strindbergpjäs eller en iscensättning av en aktuell nyhetshändelse.

Skriv gärna upp ledord kring varje karaktär.

Låt deltagarna skapa egna rörelser, utifrån en vald karaktär. Kanske utgår man från en känsla hos karaktären, skapar en gest man förknippar med karaktären, eller hittar på ett särskilt hopp eller en snurr som skulle passa karaktären. Deltagarna sätter ihop sina rörelser till rörelsefraser. Låt dem gärna visa och lära ut sina fraser till varandra.

Låt sedan deltagarna utföra scenen, utan att prata. Målet är att använda kroppen för att gestalta de olika karaktärerna och för att berätta historien – på ett helt nytt sätt.



Film – exempel: en scen ur Nalle Puh

Karaktärer: Nalle Puh, Christopher Robin, Nasse, Uggle, Tiger, I-or, Kanin, Kängu

Nalle Puh – långsamt
Christopher Robin – lugnt, vanligt
Nasse – nervöst, ryckigt, litet
Uggle – flygande
Tiger – studsigt
I-or – släpigt, tungt
Kanin – bestämt
Kängu – hoppigt

Scen: Nalle Puh är hungrig och vill komma åt honung från en bikupa uppe i ett träd. Vännerna försöker hjälpa honom upp i trädet på olika sätt. Efter flera misslyckade försök lyckas Nalle Puh flyga upp i trädet med hjälp av en ballong. Men det är ett getingbo, inte en bikupa! Nalle Puh blir attackerad av getingar. Till sist skjuter Christopher Robin ner ballongen med sin pilbåge, så att Nalle Puh kommer ner på marken igen.



Illustrationer:
photospin.com

Övning 2: Hitta inspiration i rummet

Övningen utgår från de saker som finns i rummet. Låt deltagarna se sig om, och notera vilka föremål de ser. Sedan utforskar gruppen vilka saker de kan använda sig av för att hitta inspiration till rörelser. Här kan kända föremål som stolar, böcker eller pennor användas på nya sätt, och ligga till grund till både enskilda rörelser och längre sekvenser. Deltagarna kan till exempel härma formen av en lampa, göra jordglobens snurr över sin egen axel, eller utföra en egen rörelsetolkning av ett tangentbord som någon skriver på. Anpassa övningen efter deltagarnas ålder och förutsättningar.

Övning 3: Fantasi-hinderbana

Utgå gärna från en särskild plats eller en historia när du bygger din hinderbana. Du kan till exempel låta dig inspireras av en djungel, en storstad, eller en undervattensmiljö. Genom att ge målande beskrivningar av dina hinder, och det du tänker dig finns runt omkring dem, ger du deltagarnas fantasi en skjuts. Ett hopp mellan två mattor blir högre om det finns farliga krokodiler i vattnet mellan mattorna, en utsiktsplats högt upp på en stol blir levande om du beskriver molnen, trädtopparna och alla vackra fåglar man kan se därifrån. Att man snurrar på en särskild plats i hinderbanan, kan bero på att man just där befinner sig i en virvelvind, en tornado.

Försök att variera hinderbanan, både i vilka känslor de olika delarna väcker, och vilka sinnen deltagarna använder. Blanda gärna in rörelser med olika dynamik. Du kan också använda balansövningar, snurrar och rörelser som förflyttar sig över rummet.

Övningen fungerar utmärkt att använda och utveckla under en idrottslektion, där redskapen i gymnasalen ger många möjligheter till en varierad hinderbana. Ett annat tips är att göra en hinderbana utomhus.

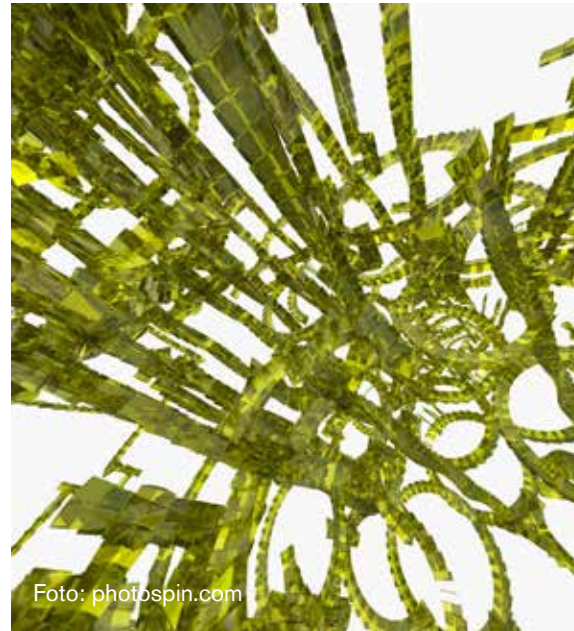


Foto: photospin.com

Fantasi-hinderbana – exempel

Historia: Ett barn längtar efter att en speciell person ska komma och knacka på dörren.

Hinderbana: Börja hinderbanan vid en fantasidörr. Märk gärna upp var den finns, med till exempel tejp. Låt varje deltagare ta sig fram på en tänkt linje från dörren fram till en fantasistol. På väg till stolen måste var och en ta sig under en fantasisäng, och ta sig över en osynlig hög med kläder. En tröja från klädhögen är särskilt i vägen, och den kastar deltagaren upp i luften. Framme vid fantasistolen sitter deltagaren en kort stund. Plötsligt får deltagaren syn på en fågel! Han eller hon tar försiktigt med sig fågeln fram till fönstret och släpper ut den. Nu hörs ett ljud från dörren! Deltagaren tar sig snabbt till dörren utan att halka på alla osynliga glaskulor som ligger utspridda på golvet.

Diskutera: Vilka känslor väcker historien? Hur känns de i kroppen? Hur påverkar känslorna våra rörelser?

Utveckla övningen: Lägg till känslor eller nya rörelser i den befintliga hinderbanan. Du kan också låta deltagarna skapa en helt ny historia till en ny hinderbana.



Fotografier: Lars Dyrendom



Foto: Anna Åkerström

Övning 4: Skulpturer

Skulpturövningen går att göra på flera olika sätt, både i grupp och två och två. En enkel variant att börja med är att jobba i par, där en är skulptör och den andra är lera. Skulptören får forma sin partner, leran, till en skulptur. Här kan man uppmuntra deltagarna att skulpturerna de skapar både har en tydlig form och ett tydligt uttryck. Skulpturen kan också vara rörlig, och ändras vid beröring.

Alternativ 1 – plats eller situation

Här jobbar deltagarna i mindre grupper, men utifrån en särskild plats eller situation till exempel en busshållplats, ett klassrum eller ett födelsedagskalas. Grupperna skapar en fryst bild, en skulpturbild, av platsen eller situationen. Deltagarna kan göra övningen utifrån olika instruktioner, titta på varandras gestaltningar och gissa vad de föreställer. De kan också utföra flera olika varianter på samma instruktion. Varianterna kan sättas ihop till en längre rörelsesekvens.

Alternativ 2 – maskin

Här utgår du från bilder på maskiner, till exempel gamla fabriksmaskiner eller fantasimaskiner deltagarna själva har skapat. Dela upp deltagarna i mindre grupper, som får var sin bild. Låt grupperna sedan gestalta sin maskin, genom att var och en föreställer de olika maskindelarna. Testa sedan att sätta på maskinerna och se om de fungerar. Det är viktigt att maskinens delar sitter ihop, även när den arbetar och de olika delarna rör sig.

Vill du utveckla övningen kan du byta ut eller lägga till delar i maskinen. När en ny deltagare går in med en ny maskindel som ser ut och rör sig annorlunda, kan hela maskinen komma att påverkas.



Foto: photospin.com

Rörelse och skolans ämnen

Idrott och rörelse ligger nära varandra. Musik och bild är också ämnen som för många har en naturlig koppling till dans och rörelse. Men kroppen ska vara med även i de andra ämnena i skolan. Vid inläring är rörelse ett bra verktyg. Att aktivera hela kroppen och använda så många sinnen som möjligt kan göra det lättare att bearbeta information och komma ihåg den. I skolan kan rörelse bidra till att barn och unga får djupare förståelse för det de arbetar med, och hjälpa till att skapa en helhetsbild av ämnet.

Rörelse går att använda i skolans alla ämnen, och på massor av olika sätt. Jobbar eleverna med att lära sig text utantill, kan de göra rörelser till texten. Inom de naturvetenskapliga ämnena kan man använda rörelse till exempel för att visa hur vattenmolekyler rör sig när vattnet är fruset, rinnande eller kokar och blir till vattenånga.

Inom ramen för skolans ämnen kan man till exempel med kroppar i ett rum åskådliggöra statistik, uppleva måttenheter, fysiskt synliggöra procentförhållanden, iscensätta fenomen, visa på och uppleva förhållanden mellan saker och levandegöra historiska händelser.

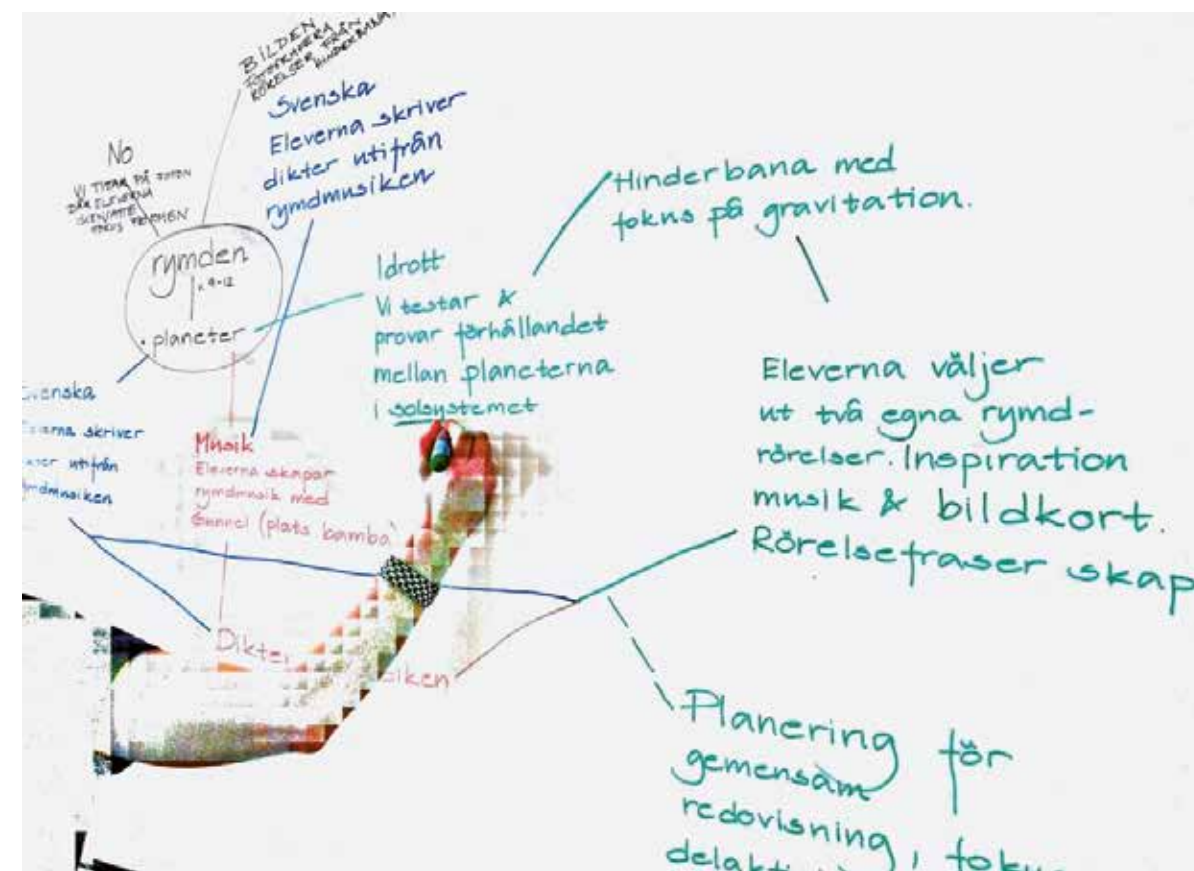


Foto: Kristina Andersson

Rörelse och skolans ämnen – exempel: svenska

Välj en text eleverna arbetar med, till exempel en dikt av en känd författare. Analysera texten, och titta på om det finns ord som känns centrala eller särskilt viktiga för den känsla eller stämning som texten förmedlar. Utforska sedan vilka rörelser det går att sätta till just de orden. En elev kan sedan läsa texten, samtidigt som de andra gestaltar den, med egna inövade rörelsetolkningar. Här kan resultatet bli effektivt om deltagarna står tätt tillsammans, som en rörelsekör, och gör rörelserna likadant och samtidigt, medan någon läser upp texten. Musik kan förstärka uttrycket ytterligare.

Det går också att välja ut ord i en text utifrån grammatik. Här kan man till exempel låta eleverna göra en rörelse till varje verb i en text.

Rörelse och skolans ämnen – exempel: kemi

Grundämnet helium och heliumatomen kan bli utgångspunkten till en atomdans, där eleverna rör sig som olika partiklar. I atomens kärna finns två protoner och två neutroner. Neutronernas uppgift är att hålla ihop protonerna. Runt atomkärnan rör sig två elektroner. Elektronerna är mycket mindre och lättare än partiklarna i atomkärnan. Låt eleverna utforska partiklarnas egenskaper och rörelser. Du kan också låta eleverna åskådliggöra det stora avståndet mellan atomkärnan och elektronerna. För att göra det kan man behöva röra sig längre sträckor, och komma utanför skollokalen.



Foto: Lars Dyrendom

Från steg i rad till koreografi

En koreografi är själva danskompositionen. Ordet koreografi kan också stå för beskrivningen av dans, där man anger till exempel vilka rörelser, steg eller positioner i rummet som bildar helheten i ett dansverk. En person som arbetar med koreografi kallas koreograf. Koreografen skapar dansen, och instruerar ofta också dansarna som ska utföra den. Koreografen tar de konstnärliga valen, men dansarna är ofta medskapare i verket.

Hur jobbar koreografen?

Mycket förenklat kan man säga att koreografen skapar rörelser utifrån tre grundläggande byggstenar: tid, rum och kraft. Koreografen gör medvetna val kring de här byggstenarna, för att kunna förmedla det han eller hon vill med sin danskomposition. I ett dansverk som framförs på en scen tillkommer också ofta fler konstnärliga val, till exempel kring scenografi, ljus, ljud, kostym och rekvisita.

◆ Tid

I vilket tempo, hur fort, ska rörelsen utföras? När, hur och varför sker förändringar i rörelsens tempo? Hit hör också pauser eller stopp i rörelser, och om rörelsen ska ha betoningar på särskilda ställen, utifrån en tidsaxel.

◆ Rum

Här tittar koreografen på hur rummet kan användas. Använder dansarna hela rummet eller bara en del? Var i rummet sker olika rörelser? I vilken riktning ska rörelserna utföras? Hit hör också olika nivåer i rummet, till exempel om en rörelse ska utföras liggande på golvet, sittande eller stående.

◆ Kraft

På vilket sätt ska rörelsen utföras? Vilken dynamik, vilken kraft eller vilken energi finns i rörelsen? Hur fördelas energin och kraften mellan olika rörelser?

Dansmöjligheterna är oändliga i kreativa processer – oavsett målgrupp.

Koreografikort – ett verktyg för skapande

I slutet av handledningen hittar du 20 koreografikort. Tanken är att du ska kunna kopiera, klippa ut dem och använda dem som verktyg för att jobba med rörelse, tillsammans med barn och unga.

På varje kort finns fem instruktioner. Första instruktionen ger en kort sekvens, en rörelsefras, som blir basen för att gå vidare till nästa instruktion. De övriga fyra instruktionerna på kortet utvecklar frasen ännu mer. Kortet kan användas som "recept" på att skapa rörelser, som sedan kan sättas ihop till en längre sekvens.

Hur du väljer att använda korten beror på vilken grupp du arbetar med. Du behöver inte använda hela kortet, det går fint välja ut den eller de instruktioner som passar deltagarnas förutsättningar.

Tips

- ◊ Skapa ett tillåtande klimat i rummet genom att uppmuntra kreativitet och koncentration. Det är viktigt att deltagarna känner sig trygga att utforska både vanliga och ovanliga sätt att tolka instruktionerna på. Försök undvika insyn in i rummet ni jobbar.
- ◊ När deltagarna skapar längre rörelsefraser genom att sätta ihop flera rörelser efter varandra, kan det behövas rörelser som binder ihop delarna. Låt deltagarna själva utforska när sådana rörelser behövs, och hur de vill göra dem.
- ◊ Ge gärna deltagarna tid att diskutera med varandra mellan övningarna. Här kan de visa sina rörelser för varandra, berätta hur de tänkt och reflektera över hur en och samma instruktion kan tolkas på många olika sätt.

Koreografikort – lärarhandledning

Dansa första bokstaven i ditt namn

- ▶ Forma den första bokstaven i ditt namn, först med hela kroppen och sedan med en valfri del av kroppen. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen hackigt
- Gör frasen som om du var i lera
- Gör frasen i rummet i formen av en rektangel
- ★ Lägg till en snurr och två pauser/stopp

Så här instruerar du din grupp i arbetet

- ▶ **Grundrörelse i två varianter**
Ge deltagarna tid att utforska uppgiften och slutligen bestämma sig för två varianter. De två varianterna sätts ihop till en rörelsefras. Uppmuntra till att göra frasen på exakt samma sätt flera gånger så att den sitter. Målet är att skapa en grundfras att utgå från, när deltagarna går vidare i instruktionerna på kortet.
- ▲ **Variation utifrån tempo och dynamik**
Här varierar deltagarna sin grundfras genom att förändra rörelsens hastighet eller rörelsens energi.
- **Variation utifrån kraft**
Här varierar deltagarna sin grundfras på ytterligare ett sätt, utifrån byggstenen kraft, som handlar om vårt förhållande till gravitation och motstånd. De arbetar med inget motstånd, lite motstånd eller mycket motstånd.
- **Variation utifrån rummet**
Här ska deltagarna utföra sin grundfras, och samtidigt förflytta sig i rummet.
- ★ **Lägga till danselement**
Här får deltagarna lägga till olika danselement, till exempel en snurr, ett hopp, en balansövning eller en paus.

**Uppmuntra
kreativitet, undvik
värderingar som
bra eller dåligt.**

Övningar till koreografikorten

Du kan använda koreografikorten på många olika sätt. Här är några exempel. Tänk på att du också kan använda musik till de olika övningarna.

Spegla i par

Deltagarna arbetar två och två, där en utför det som står på kortet och den andra följer och speglar det den ser. Kom ihåg att byta roller efter en stund.

Hinderbana med koreografikort

Korten läggs ut som en hinderbana i till exempel ett klassrum eller en idrotts-sal. Du väljer vilken instruktion på korten som eleverna ska använda.

Samma instruktion – många lösningar

Du ger alla i gruppen samma instruktion från ett koreografikort. Målet är att alla deltagare gör sin egen individuella tolkning av instruktionen.

När alla har skapat en personlig rörelsefras, kan de sedan lära ut den till varandra, i grupper om två och två. Gå sedan vidare med att sätta ihop parens rörelsefraser, till en längre sekvens.

Låt paren visa upp sina längre sekvenser. Diskutera gärna i gruppen, kring vad deltagarna ser och känner, både när de visar rörelser och när de tittar.

Jobbar du med en mindre grupp som kommit lite längre kan du låta deltagarna sätta ihop allas rörelsefraser till en enda, lång sekvens. Tänk på att jobba stegvis, så att alla får möjlighet att lära sig de olika sekvenserna.

Individuella koreografikort

Alla deltagare får ett eget kort, där instruktionerna ska utföras individuellt. Därefter får de ytterligare kort för att utveckla sin fras. Låt deltagarna visa upp sina fraser för varandra, samtidigt, i storgrupp. Dela sedan upp dem i mindre grupper, där några visar sina fraser medan resten av deltagarna tittar. Här övar deltagarna på att skapa fritt i grupp och utveckla sina grundfraser för att helheten ska bli intressant.

Hemliga instruktioner

Här viskar du instruktioner från korten till var och en i gruppen. Varje deltagare får sedan visa sin rörelsefras för de andra, som får gissa hur instruktionen lät.

Gör egna koreografikort

Sist finns fem stycken blanka kort som du eller deltagarna kan fylla med innehåll själva. Kanske arbetar ni med något speciellt tema eller med något särskilt ämne som du vill ta in som utgångspunkt i ett fortsatt rörelsearbete.



Foto: Lars Dyrendom



Dansa första bokstaven i ditt namn

- ▶ Forma den första bokstaven i ditt namn, först med hela kroppen och sedan med en del av kroppen. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen hackigt
- Gör frasen som om du var i lera
- Gör frasen i rummet i formen av en rektangel
- ★ Lägg till en snurr och två pauser/stopp

Skriv siffran 9

- ▶ Skriv siffran nio, först med hela kroppen och sedan med en del av kroppen. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen i slowmotion
- Gör frasen som om du var viktlös
- Gör frasen i rummet i formen av en halvcirkel
- ★ Lägg till två hopp och två fall

Skapa formen av siffran 8

- ▶ Skapa formen av siffran åtta, först med hela kroppen och sedan med en del av kroppen. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen mjukt
- Gör frasen som om du var i vatten
- Gör frasen i rummet i flera cirklar
- ★ Lägg till ett fall och en snurr

Hur många år är du?

- ▶ Skriv hur gammal du är med valfri kroppsdel, och sedan med en annan kroppsdel. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen spetsigt
- Gör frasen som om du befinner dig i en storm
- Gör frasen i rummet i diagonaler i rummet
- ★ Lägg till tre stopp/pauser och en snurr



Härma en sak i rummet

- ▶ Härma en sak du ser i rummet, först med hela kroppen och sedan med en del av kroppen. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen litet och stort
- Gör frasen som om du rör dig på glödande kol
- Gör frasen i rummet i formen av en rak linje
- ★ Lägg till ett fall och två studsar

Forma ditt lyckotal

- ▶ Tänk på din favoritsiffra eller ditt lyckotal. Forma den först med hela kroppen och sedan på något annat valfritt sätt. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen stort
- Gör frasen som om du svävar
- Gör frasen i rummet i formen av en triangel
- ★ Lägg till två balansövningar och två studs

Dansa bästa bokstaven

- ▶ Gör din favoritbokstav med hela kroppen och sedan med en del av kroppen. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen i tre olika storlekar
- Gör frasen som om du vore en levande staty
- Gör frasen i rummet i formen av en orm
- ★ Lägg till ett hopp och två snurrar

Gör formen av siffran 5

- ▶ Gör formen av siffran fem, först med hela kroppen och sedan på ett valfritt sätt. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen snabbt
- Gör frasen som om du smyger
- Gör frasen i rummet i formen av ett A
- ★ Lägg till en snurr och två balansövningar



A

Hitta vardagsrörelser

- ▶ Gör en rörelse du gör på morgonen. Gör en rörelse som du gör i köket. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen enormt stort
- Gör frasen som om du är trött
- Gör frasen i rummet i formen av en telefonsladd
- ★ Lägg till tre pauser/stopp och två fall

Skriv bokstaven A

- ▶ Skriv först ett stort A och sedan ett litet a, med hela kroppen eller delar av din kropp. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen långsamt och snabbt
- Gör frasen som om du var viktlös
- Gör frasen i rummet i formen av ett A
- ★ Lägg till ett hopp och två balansövningar

Gör P och H

- ▶ Gör först formen av ett P och sedan formen av ett H, på valfritt sätt. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen i tre olika storlekar
- Gör frasen om om du sitter fast i tjock lera
- Gör frasen i rummet i formen av en cirkel
- ★ Lägg till två snurrar och en balansövning

Gör ett O och ett Y

- ▶ Gör först formen av ett O och sedan formen av ett Y på valfritt sätt. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen sakta och stort
- Gör frasen som om du är i vatten
- Gör frasen i rummet i formen av ett streck
- ★ Lägg till två snurrar och två balansövningar

Gör ett X och siffran 7

- ▶ Gör först formen av ett X, och sedan formen av siffran sju, på valfritt sätt. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen mjukt och snabbt
- Gör frasen som om du går på något ömtåligt som tunn is
- Gör frasen i rummet i formen av en kvadrat
- ★ Lägg till ett fall och ett hopp

Gör ett T och ett L

- ▶ Gör först formen av ett T och sedan ett L, med hela kroppen eller en del av kroppen. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen hackigt
- Gör frasen som om du är jättetung och stark
- Gör frasen i rummet i formen av en cirkel
- ★ Lägg till tre snurrar och två pauser/stopp

Gör siffran 4 och ett E

- ▶ Gör först formen av en fyra och sedan formen av ett E, på valfritt sätt. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen stort och litet
- Gör frasen mjukt
- Gör frasen i rummet i formen av en spiral
- ★ Lägg till en snurr och två hopp

Hur många år är du?

- ▶ Visa siffran som anger din ålder, med kroppen, på två olika sätt. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen så stort och så litet du kan
- Gör frasen som om du fryser
- Gör frasen i rummet som om du balanserar på ett streck
- ★ Lägg till två pauser/stopp och två balansövningar

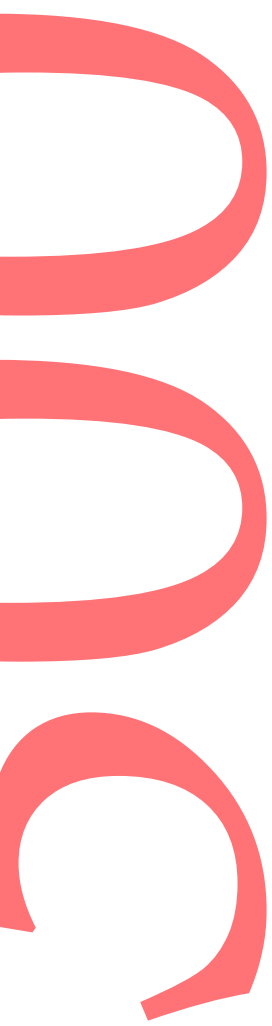


P

X

B





Gör stora B och lilla b

- ▶ Gör först formen av ett stort B, sedan ett litet b, på valfritt sätt. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen snabbt och sakta
- Gör frasen och titta på en och samma punkt i rummet
- Gör frasen i rummet i formen av ett V
- ★ Lägg till ett hopp och ett fall

Gör siffran 3 på två sätt

- ▶ Gör siffran tre på två olika valfria sätt. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen sakta, mitt emellan och fort
- Gör frasen som om du rör dig i lera
- Gör frasen i rummet i formen av en trea
- ★ Lägg till två pauser/stopp och en snurr

Skriv 300 med valfri kroppsdel

- ▶ Skriv talet 300 med valfri kroppsdel. Skriv det igen med en annan kroppsdel. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen sakta och fort
- Gör frasen som om du är viktlös
- Gör frasen på en och samma plats i rummet
- ★ Lägg till en snurr och två hopp

Skriv sista bokstaven i ditt namn

- ▶ Skriv sista bokstaven i ditt namn på två olika valfria sätt. Sätt ihop rörelserna efter varandra till en rörelsefras.
- ▲ Gör frasen långsamt och stort
- Gör frasen som om du är svag
- Gör frasen i rummet formen av ett U
- ★ Lägg till två studs och en snurr

Skapa dina egna koreografikort



Din rubrik:



Din rubrik:



Din rubrik:



Din rubrik:



Din rubrik:



**Involvera dansen,
kroppen och
rörelsen i skolans
alla ämnen – börja
nu, ett steg i taget.**

Kontakt

På Kultur i Västs hemsida hittar du mer material kring dans: länkar, skrifter, trycksaker, dans- och rörelsespel och mycket annat. Danskonsulenterna på Kultur i Väst ger också råd och stöd, anordnar fortbildningar och inspirationsdagar. Tveka inte att kontakta oss om du har frågor eller funderingar.

Anna Åkerström
anna.akerstrom@kulturivast.se
mobil 0739-01 36 39

Tina Andersson
kristina.andersson@kulturivast.se
mobil 0708-86 48 89

Eyrun Thorhallsdottir
eyrun.thorhallsdottir@kulturivast.se
mobil 0703-492156

kulturivast.se/dans

Tips på mer läsning

På kulturivast.se/dans hittar du mer information och fler trycksaker, som du kan ladda ner som PDF-fil eller beställa som tryckt exemplar.

Kontaktuppgifter till Kultur i Västs danskonsulenter hittar du på kulturivast.se/kontakt

Kultur i Väst har uppdraget att stärka och utveckla kulturens och konstarnas roll i Västra Götaland. Detta gör vi tillsammans med 49 kommuner, föreningar, organisationer, nätverk, näringsliv, kulturutövare, bibliotek, skolor, arrangörer och regionens invånare.

Kultur berikar livet.

Kultur i Väst
405 44 Göteborg
besök Rosenlundsgatan 4
växel 031 333 51 01
www.kulturivast.se/dans