

Dans Sundhed Samvær Samfund og Show

 DGI dans og musik



Velkommen

Du har netop kastet dig over et materiale, der skal fungere som inspiration til din undervisning i dans. Men det er ikke blot et inspirationsmateriale. Det er snarere et materiale, der skal få dig til at blive mere bevidst om den måde, du underviser på. Det er i den forbindelse lige meget, om du har masser af erfaring med undervisning i dans, eller du står over for at skulle undervise for første gang. Som underviser bør du gøre op med dig selv, hvad det er, du gerne vil opnå med din undervisning. Det kan lyde meget simpelt, for du vil sikkert gerne have, at dine dansere skal opleve at danse og blive bedre til at danse. Alligevel er der vidt forskellige måder at gribe den opgave an på. Det er derfor, dette materiale er lavet.

Ofte ændrer vi ikke væsentligt meget i vores undervisningsform. For vi tænker ikke så tit på, hvad vi egentlig kunne gøre anderledes i vores undervisning. Men selve formen på undervisningen, eller den metode du mere eller mindre bevidst vælger at bruge, har stor indflydelse på, hvordan undervisningen bliver, og hvilket mål du vil opnå med undervisningen. Sagt på en anden måde vil din undervisning opleves helt anderledes, hvis du ændrer tilgangen til dansen og dermed din undervisningsform. Det vil dels give dig nogle helt nye erfaringer med din undervisning, men også give dine dansere andre erfaringer med dans.

Der præsenteres fire tilgange til undervisning i dans i dette materiale. De tager hver især udgangspunkt i et bestemt mål for undervisningen. De fire tilgange supplerer hinanden, men er meget anderledes i deres mål med undervisningen. De fire tilgange er: Sundhed, samvær, samfund og show. Titlerne illustrerer det mål, der er for de enkelte tilgange.

Sundhed

I sundheds-tilgangen sætter du fokus på dansens evne til at være sundhedsfremmende. I denne sammenhæng tænkes der først og fremmest på den fysiske sundhed, og hvordan du kan tilrettelægge din undervisning som fysisk træning. Med fokus på intensitet og belastning optimerer du undervisningen til at være træning for kredsløb og udholdenhed.

Samvær

Hvis danseundervisningen målrettes mod samværet mellem danserne, opstår der en fjerde tilgang. Ved at lade undervisningen fokusere på dansernes kontakt og nonverbale kommunikation skabes en undervisning, der arbejder med indtryk i stedet for udtryk. Hvor showet målretter sig udtryk og æstetik, er det i samværet festdansen, der er i centrum.

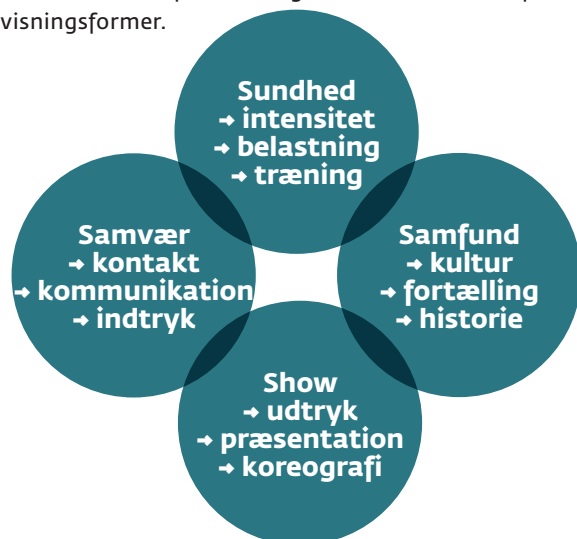
Samfund

Benytter du dig af samfunds-tilgangen til din undervisning, er det dansens historie og kulturelle betydninger, som du har fokus på. Din undervisning arbejder med fortællingen som redskab. Dansens historie og baggrund er en fortælling, mens dansen som historie og mytefortæller er en anden. Dermed bliver fortællingerne gennem undervisningen både de anekdotiske og de mytiske, og målet bliver en forståelse af dansen som kulturbærer.

Show

Når du benytter dig af show-tilgangen til din undervisning, arbejder du med dansens udtryk. Tilgangen beskriver, hvordan du gennem bevægelse, musik og scenografi fokuserer på, hvilket udtryk dansen har. Produktet bliver dermed tilskuerorienteret og har som mål en præsentation af dansen.

Nedenfor illustrerer figuren, hvordan de fire tilgange supplerer hinanden. Den viser, hvordan din undervisning kan være i et enkelt felt, men også en kombination af undervisningsformer.



Du skal selvfølgelig gøre dig dine egne erfaringer i, hvordan du synes, du bedst kan anvende materialet. I de enkelte kapitler er der præsenteret forskellige øvelser, som kan bruges direkte i din undervisning. Men du kan også bruge dine egne øvelser og blot fokusere dem på det mål, du har for undervisningen. Rigtig god fornøjelse.

DGI dans og musik

Forfatterne til materialet er:

Hanne Blicher

Ann-Britt Nordby

Julie Johnsen

René Clausen

Udgivet af DGI 2008

Varenr. 45.303

ISBN 978-87-89042-40-4

Layout: Lars Koefoed, EMINENT

Fotos: DGI dans og musik, Colourbox

Indhold:

Dansens fitness

side 4

Samvær - en introduktion til dans for to

side 12

Dans set i et kulturelt - og samfundsmæssigt perspektiv

side 36

Når dans bliver til (et) "show"!

side 44

Dansens fitness

At danse er sjov træning til god musik, men hvor effektivt er det egentlig? Svaret er klart: Hvis det ikke allerede er effektivt, kan det blive det!

af Ann-Britt Nordby

Med denne artikel håber jeg at kunne inspirere dig til at se nærmere på din egen danseundervisning og eksperimentere med intensiteten samt afprøve nye ideer på dig selv og dine deltagere.

Intensiteten skal nemlig i denne sammenhæng ses som den primære faktor, der skaber effektivitet i træningen. Mulighederne for at øge intensiteten og dermed forbedre konditionen er nemlig mange og udfordrende!

Dansen er for mig således midlet til at forbedre kroppens fitness, så lad os i det følgende se på mulighederne og sammen optimere vores danseundervisning på en sjov og brugbar måde.

Intensitet i praksis

Jeg har gennem denne artikel valgt at give eksempler fra 2 danse med mærkbar høj intensitet. Med disse to eksempler vil jeg forsøge at synliggøre hvilke parametre, der kan være med til at skabe dansenes intensitet (se begrebsafklaring på side 6). Nogle danseformer er bedre egnet til at skabe intensitet end andre, men jeg håber, at du med disse eksempler får inspiration til at tænke kreativt og eksperimentere med intensiteten i din egen undervisning.

(Video: afrikansk nr. 4 og rock'n'roll dance nr. 5)

Først en kort introduktion til de 2 danseformer:

Afrikansk dans

Karakteristisk for den afrikanske dans er trommernes rytme og hastighed, som er variabel og bestemmes af underviseren i samspil med trommespillerne. Trommernes polyrytmiske takter skaber sin helt egen intensitet og energi til bevægelserne, hvilket fremgår af tidligere nævnte videoklip.



Rock'n'roll dance

Her skrues tiden tilbage til 1950' og 60'erne og de intense rytmer fra dengang, som vi alle kan nikke genkendende til. De glade rytmer og deres hastighed skaber intensiteten i dansen. Intensiteten skabes også ved brug af cueing (verbal og visuel kommunikation fra underviser til deltager) med især princippet om at tælle takterne ned (4-3-2-1) således, at deltagerne følger med og ikke får pause ved indlæring af næste nye trin. Sekvensen eller blokken (32 takter), som det hedder i aerobicverdenen, kan gentages forfra igen og igen, samtidig med at flere trin kobles på.



Fællesnævner

Karakteristisk for begge danse er i dette tilfælde, at der arbejdes med både en individuel og en parvis koreografi, hvor intensiteten optimeres i form af samarbejdet og det modspil en makker giver. (Video: [rock'n'roll dance nr. 4](#) og [afrikansk nr. 5](#)) Der arbejdes med et lavt tyngdepunkt i begge dansene, bevægelserne involverer hele kroppen og dermed opnås funktionalitet i form af totale bevægelser.



Karakteristisk er også, at hastigheden og dermed intensiteten ændres undervejs. I den afrikanske dans skifter bevægelserne gennem det "kald", deltagerne hører i musikken - altså at trommerne ændrer rytme i få sekunder. Trommerne gør det, når underviseren gør tegn til det.

(Video: [afrikansk nr. 2](#))

Rock'n'roll dance styres af musikken dvs. anlæggets muligheder og cd'en som bruges. Hastigheden kan således stige ved hjælp af pitch-knappen, som ligeledes kan sænke tempoet igen. En anden mulighed er også at bruge en aerobic-cd, hvor musikken er indspillet i stigende hastighed (taktslag pr. minut, BPM). Eksempelvis kører finalen "Rock around the clock" (Video: [Rock'n'roll dance nr. 5](#)) med 156 BPM, hvilket for eksempel er for hurtigt for de fleste seniorer. Tilpas altid hastigheden efter deltagerens evner og behov.

Begrebsafklaring

Nedenfor har jeg valgt at definere nogle begreber, som bruges gentagne gange i teksten. Med disse håber jeg at give dig en større forståelse og et overblik over artiklens fokuspunkter.

Hvad er intensitet?

Intensitet er målet for, hvor hårdt du træner og kan måles på flere måder. Der findes både objektive og subjektive vurderinger af, hvor hård træningen er. Et eksempel kunne være at tage udgangspunkt i den %-vise belastning i forhold til ens maksimale puls (hjerteslag per minut). Dette er et objektivt mål for intensiteten. For nogle målgrupper er de subjektive skalaer mere brugbare fx Borg- og den fysiologiske intensitetsskala. Mere herom senere.

Hvad betyder fitness?

I denne artikel bruges ordet fitness, som resultatet af den effektive træning – altså at kroppen er blevet mere FIT resulterer i en konditionsforbedring. Konditionen er således et af målene for en persons fitnessniveau, som igen er bestemt af, hvor fysisk aktiv personen er.

Hvad er pulstræning?

Pulstræning er i de senere år blevet utrolig populært. Fordelen med pulsuret er, at du kan kontrollere din træning med direkte feedback fra uret. Pulsen giver direkte udtryk for belastning af kroppen.

Jeg vil her nævne pulszoneerne:

- Lav intensitet, kaldes også for restitutionstræning, idet du ved lav intensitetstræning opnår hurtigere restitution. Her udføres let fysisk aktivitet, så pulsen ligger på ca. 65 % af din maksimale puls.
- Moderat intensitet forbedrer eller vedligeholder musklernes evne til at arbejde i længere tid. Således forbedres udholdenheden - også kaldet den aerobe kapacitet. Her øges åndedrættet ved rask aktivitet fx dans, gang, cykling o.l., men ikke mere end at du stadig kan føre korte samtaler. Pulsen ligger på ca. 80 % af din maksimale puls.
- Høj intensitet, hvor du arbejder ved ca. 90 % af din maksimale puls. Denne træningsintensitet er effektiv konditionstræning. Træningslængde og hårdhed afhænger blandt andet af træningstilstand og motivation.



Hvad betyder intensitetsskala?

I denne artikel forholder jeg mig til 2 subjektive intensitetsskalaer, som begge er gode parametre for den belastning, du mærker på kroppen (hvor hårdt det føles).

Borgskalaen er en måde at fornemme belastning på. Skalaen går fra 1-20 og bruges både til at sætte et mål for den intensitet du vil træne ved, men kan også være et godt parameter ved træningsstart. Mærk hvor hårdt det føles og optimér dernæst din træning ved at øge intensiteten fra gang til gang. Hold eksempelvis intensiteten over en længere tidsperiode, eller brug de kendte rammer og øg i stedet intensiteten.

Den fysiologiske skala er udviklet med udgangspunkt i Borgskalaen og bruges primært i spinningundervisning. Skalaen går fra 1-10, og selve arbejdsintensiteten (den aerobe zone) starter ved 3, og 10 indikerer således den maksimale puls (den anaerobe zone), hvor musklerne arbejder uden ilt. Her bestemmer instruktøren hvilken intensitet og dermed hvilken fornemmelse, du skal køre med.

Du kan også vælge at bruge både skala og puls til at måle din intensitet, således opnår du en bedre fornemmelse af din træningsintensitet og får samtidig også det bedste ud af begge målemetoder.

Hvad er intervaltræning?

Intervaltræning er, at du i en kort periode presser dig selv hårdt – et såkaldt arbejdsinterval.

Efterfølgende holder du en lille aktiv pause ved lav intensitet – et såkaldt restitutioninterval. Disse 2 intervaller efterfulgt af hinanden kaldes en gentagelse eller en cyklus. Formålet med intervaltræning er at øge den totale mængde af intenst arbejde og at kunne variere træningen.

Der findes mange forskellige intervaltyper. Jeg har valgt at nævne følgende:

- Fartdans, også kaldet kort-kort eller fartleg, hvor en vekselvirkning mellem lav og høj intensitet sker spontant. Opbygningen er usystematisk.
- Korte intervaller indeholder arbejdsperioder på 10-60 sek. med pauser på 30-360 sek. Intensiteten skal holdes ensartet ved alle gentagelser.
- Lange intervaller indeholder arbejdsperioder på 1-10 min. Restitutionsintervallet er ofte kortere end arbejdsintervallet – ofte halvt så lange.

Ud fra mine erfaringer egner dansen sig til de korte kontrollerede intervaller, da koncentrationen i denne korte arbejdsperiode gør øvelsen/bevægelserne mere effektive. Jeg arbejder typisk med 3-10 gentagelser, hvor arbejdsintervallet er mellem 30-60 sekunder og det efterfølgende restitutioninterval af samme varighed eller længere.

Det kan i denne sammenhæng også være oplagt at bruge intensitetsskalaerne eller puls til som et mål for intensiteten.

Hvad sker der med kroppen?

Fysiologi set med danseøjne

For at dansen skal være mest mulig effektiv, skal du holde intensiteten oppe, bruge kroppens muligheder og alsidighed, gøre bevægelserne store og altid få sved på panden.

Hvorfor?

Konditionstræning fungerer som styrketræning af hjerte-karsystemet. Hjertets pumpefunktion forbedres, blodårerne forgrenes yderligere og forbedrer blodtilstrømningen til kroppens væv. Hele kredsløbet forbedres, lungerne evne til at levere ilt til musklerne forbedres, og musklernes evne til at udnytte iltten forbedres. Forbedring af konditionen og hjerte-karsystemet giver en udholdende krop, der kan klare lang tids anstrengelse og lettere restituerer dvs., at kroppen hurtigere er klar igen efter træning eller anden fysisk aktivitet.

Ud over konditionstræningen har dansen en anden vigtig egenskab, nemlig at den er vægtbærende. Hver gang en fod sættes i underlaget, skabes der et stød, som gør knoglerne stærke og styrker bindevæv samt ledbrusk. En anden fordel er, at dans optimerer koordinations- og balanceevnen.

Sanseintegrationen har betydning for, at kroppen bevæger sig optimalt til hverdag og idrætslig.

Afslutningsvis vil jeg nævne, at dansen giver en alsidig træning af hele kroppen, hvilket resulterer i færre overbelastningsskader, da de ensidige bevægelser mindskes.

Intervaltræning i dansen

I løb og cykling er intervaltræning populært, og så er det effektivt, da det øger den totale træningsmængde, idet iltoptagelsen og fedtforbrændingen øges langt mere end kontinuerlig træning ved lavere belastning. Desværre er intervaltræningen ikke udbredt i dansetræningen, men prøv at tænke den ind i din træning – det er både sjovt og effektivt! En enkel metode er blot at overdrive bevægelserne og derved presse dig selv og dine deltagere i et kort interval. Efterfølgende skal bevægelserne være tilsvarende små og rolige. Intervallerne kræver en vis timing, et vist antal gentagelser og er lette at tilpasse til dansen.



Pulstræningens muligheder eller begrænsninger?

Dansens muligheder for alsidig træning af kroppen med koordination, balance, rytme og rumorientering er også begrænsningen. Generelt siges det, at stigende kompleksitet giver faldende puls, og faldende kompleksitet øger pulsen. Hvis intensiteten og dermed pulsen skal være høj, kræver det således simple bevægelser - men ikke for enhver pris. Træningen skal stadig være sjov, udfordrende og motiverende. Det handler altså om at holde konditionseffekten i træningen og samtidig holde sværhedsgraden på et niveau, hvor alle synes, det er sjovt at være med. Lad heller ikke lange vandpauser ødelægge effekten. Udfordringerne fx i form af forflytninger, sværere trin eller temposkift kan eventuelt være for dem, der har lyst, og sidst, men ikke mindst kan intervaltræning bruges til at krydre timen med og til at give lidt ekstra sved på panden.



Min egen erfaring er, at det meget nemt kan lade sig gøre, fx ved at deltagerne på 16 takter vælger at lave 16 trin (et trin på hvert taktslag) eller at halvere tempoet og dermed lave 8 trin på samme antal takter. En anden mulighed er fx at lave en ekstra drejning med større bevægelsesudslag, altså mere effekt for dem som har mod på det.

(Video: rock'n'roll dance nr. 2)



Fedtforbrændingszone - fup eller fakta?

For mange er fedtforbrænding et mål, når der tales om træning. Dette hænger ofte sammen med et ønske om at tabe sig via sin træning. Hvis det er målet, så handler det om at forbruge flere kalorier, end du indtager. Først skal det siges, at fedtforbrændingen primært sker ved lav intensitet, mens der ved høj intensitet forbrændes kulhydrat. Det væsentlige og interessante er dog det totale kalorieforbrug, som er langt større ved træning med høj intensitet pga. kroppens efterforbrænding.

Den høje intensitet resulterer ikke kun i større fedtforbrug, men også bedre grundform og dermed en bedre forbrænding. Dans derfor så længe og så hårdt, som du kan!

Formidling

Instruktørens rolle og deltageres motiv

Når du har besluttet dig for, at deltagerne skal prøve at danse sig til en bedre fitness, skal undervisningen tilrettelægges efter det. Hvis formålet er at give deltagerne høj puls og dermed øget konditionseffekt samt fedtforbrænding, skal koreografien og niveauet sikre en vis puls - altså virke efter hensigten! Selvfølgelig skal der også være plads til nye og svære trin samt at sætte øvelserne sammen. (Video: afrikansk nr. 3 og video rock'n'roll dance nr. 3). Disse kan fx bruges som intervaltræning, således at pulsen efter indøvning af et trin/en øvelse skal højt op. Husk også, at det ikke er realistisk, at hele timen kører med høj puls. Der skal være plads til forbedringer - tænk derfor progression i løbet af sæsonen ind i planlægningen af din undervisning. Glem ikke, at det sociale element og så er et vigtigt parameter i danseundervisningen.

Deltagerne kan medvirke til holde pulsen oppe, blot de introduceres til følgende principper:

- Spænd musklerne mere!
Gør bevægelserne mere præcise, for det ser bedre ud og øger fedtforbrændingen.
- Gør bevægelserne større! Jo større bevægelser, desto højere intensitet og forbrænding.
- Flyt kroppen mere! Bevæg dig frem, tilbage, sidelæns, op og ned. Stor forskydning af kroppens tyngdepunkt skaber stor træningseffekt. Dvs. hop ikke bare, men HOP til!
- Brug dit pulsur til at fortælle dig om din træningsindsats! Er indsatsen ikke som den plejer eller ikke som planlagt, bliver du mindet om det og kan tilpasse intensiteten.
- Brug den Fysiologiske skala eller Borg-skalaen! Lyt til din krop og fornem, hvor på skalaen du arbejder, eller sæt dig et mål på skalaen og hold intensiteten der. Herved kan du presse dig selv og skabe progression ved at kravle et niveau op næste gang, du træner.

Eksempel på lektionsplan 60 minutter

Overvejelser inden timen

- Målgruppens sammensætning/niveau
- De fysiske rammer
- Musikken (anlæg og cd'er)
- Sæt dig et mål med timen/sæsonen
- Lektionsopbygning og varighed

Introduktion til timen (ca. 2 min.)

- Præsentation af instruktør og hjælpeinstruktør
- Dagens program
- Praktiske informationer

Opvarmning (ca. 10 min.)

- Simple øvelser - forbered kroppen til efterfølgende aktivitet
- Tænk kroppens bevægelsesmuligheder ind
- De store led- og muskelgrupper
- Totalbevægelser
- Stigende intensitet

Aerob-del (ca. 40 min.)

- Kontinuerlig træning med stigende intensitet
- Symmetrisk træning af kroppen
- Flow
- Intervaller

Cool-down (3-5 min.)

- Lad langsom kroppens intensitet falde

Udstrækning (ca. 5 min.)

- Få musklerne tilbage til normal holdning ex. nakke, bryst, ryg, hofter, baglår.
- Mental tilfredsstillelse
- Velvære

Tak for i dag

Intensitet, fordi:

Tør du nu tage udfordringen?

Tør du øge intensiteten i din danseundervisning? Tør du sætte dig et mål for din undervisning, som forbedrer deltagernes fitness? Jeg håber, at jeg hermed har givet dig nogle muligheder og inspiration til at udvikle din egen intensitet i undervisning, som passer på din danseform. Måske er dansen således blevet midlet til at forbedre kroppens fitness blot ved at optimere danseundervisning på en sjov og mere effektiv måde.

Det er vigtigt at være opmærksom på musikkens hastighed, motivation og energi i forhold til dine trin og bevægelser. Høj hastighed er god, hvis deltagerne kan følge med, men samtidig er det vigtigt at ramme målgruppen, så alle kan følge med eller at give deltagerne valgmuligheder, så der opnås en niveaudeling eller at bruge intervallerne for dem, som har lyst til høj intensitet. Alle skal tilgodeses – se derfor mulighederne frem for begrænsninger! For flere bruges dansen som skånsom træning af kroppen, hvilket er en rigtig god måde at få sig rørt på. Lidt bevægelse af kroppen er bestemt bedre end slet ingen træning.

Sådan kommer du i gang!

Der er mere inspiration at hente på internettet og i DGI's undervisningsmateriale:

- DGI's undervisningsmateriale til aerobicinstruktøruddannelsen indeholder gode beskrivende sider om cueing, nedbrydning og sammensætning af blokke samt eksempler på muligheder i forhold til musikkens hastighed (BPM).
- Du kan læse mere om de forskellige træningsformer bl.a. pulstræning, intervaltræning, træning til musik på www.motion-online.dk eller www.gomotion.dk
- Find også inspiration på YouTube www.youtube.com
- Musik med et bestemt BPM til rigtig mange danseformer kan høres på nettet hos bl.a. www.ks-clubmix.dk og www.swingtime.dk

Litteratur:

- Michalsik, Lars og Bangsbo, Jens, Aerob og anaerob træning, Danmarks Idræts-Forbund 2002.
- DGI Aerobic

SAMVÆR

- en introduktion til dans for to

af René Clausen og Julie Johnsen

Denne artikel introducerer dig for en undervisningsmetode, der beskriver en anden tilgang til pardans end den traditionelle danseundervisning. Hvor den traditionelle danseundervisning ofte baseres på koreografier, sætter vi fokus på samværet mellem danserne i det, vi kalder for "Dans for to"-metoden eller bare "Dans for to". Omdrejningspunktet i undervisningen bliver snarere dansens indtryk og kommunikation end dansens udtryk og æstetik. Idet samværet danner basis for undervisningen, ændrer den karakter fra at behandle dans ud fra grundtrin og variationer til at beskrive dans gennem nogle basale grundelementer. I denne metode er disse grundelementer: Rytme, Stil, Føring og Bevægelsesmuligheder. De beskriver tilsammen den dans, du kan udvikle med undervisningen. Hermed skaber du et rum, der får dine dansere til at skærpe deres opmærksomhed for hinanden. Desuden lader du dem erfare, at det egentlig ikke er særlig svært at danse og selv at skabe dans.

Denne metode udspringer i en undren over, hvorfor det tilsyneladende synes at være svært for mange dansere at benytte deres viden fra den traditionelle koreograferede danseundervisning i festsammenhænge. Den traditionelle danseundervisning synes ikke at ruste danserne til at danse med andre dansepartnere end deres egen, og de indlærte danse passer sommetider ikke til den musikgenre, der spilles til fester. Den traditionelle koreograferede metode kræver desuden, at begge partnere kan udføre trinnene i koreografien for at kunne danse sammen. Herved er der skabt et behov for en metode, som giver danserne en tilgang til festdansen med skiftende partnere på forskelligt niveau samt skiftende musikgenrer i forskellige tempi.

Vi har erfaret, at begge parter ikke behøver at være erfar-

ne dansere for at skabe en god dans sammen. En erfaren herre og en begynder-dame eller en begynder-herre og en erfaren dame kan godt skabe en god dans sammen. Ved "god dans" mener vi ikke, at parret skal forsøge at skabe et fælles smukt æstetisk udtryk. Den gode dans er derimod i højere grad afhængig af, hvorledes danserne behersker de fire grundelementer. Det er en oplevelse af en fælles harmoni i en dans, hvor både herren og damen følger:

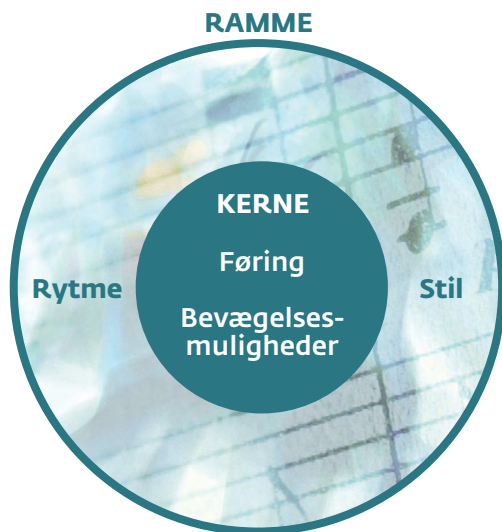
- at de danser den "bedste" rytme i forhold til musikken, (Rytme)
- at deres stil passer "bedst" i forhold til hinanden og musikken, (Stil)
- at der er en afklaring af, hvem der fører, og at denne gør det med en fasthed og styrke, som den, der bliver ført, synes er passende, (Føring)
- at den, der fører, skaber bevægelser, der i længde, retning og rotation også synes passende for den, som bliver ført. (Bevægelsesmuligheder)

I denne artikel præsenteres de fire begreber som grundelementer i undervisningen, hvor samvær er i fokus. Hvert grundelement vil blive forklaret, og der vil præsenteres øvelser i hvert element. Desuden vil der blive præsenteret en kombination af disse øvelser, som du kan bruge som lektionsplan i din første danselektion.



De fire grundelementer i Dans for to

De fire grundelementer kan tilsammen tegnes i en figur, der illustrerer pardans (se figur 1). I den yderste ring er de to elementer Stil og Rytmte placeret som en ramme. De beskriver tilsammen, hvilken dans der danses. De er med andre ord dansens kendetegn og faste grundelementer. Såfremt man ændrer i den ene eller den anden af disse to grundelementer, vil man automatisk skifte dans, og derfor er det også sjældent, at man gør det i en dans til fest. De to elementer skaber tilsammen en fasthed og en ramme, som danserne bevæger sig inden for.



I den inderste ring er elementerne Føring og Bevægelsesmuligheder placeret som en kerne. Det er de variable grundelementer, og det er gennem disse, at kommunikationen imellem parret foregår. Selvom det ofte er bestemt, hvem der fører, så er selve føringen og de bevægelsesmuligheder, der er i dansen, variable. En dans kan have uendelig mange forskellige forløb, og det er grundelementerne Føring og Bevægelsesmuligheder, der benyttes til at skabe dansens forløb.

Sammenhængen mellem de forskellige grundelementer beskrives i de følgende afsnit.

Rytmte

Dansens rytme skabes af musikkens takt og trinneses rytme. Et dansepar bliver nødt til at have en fælles rytme, når de danser sammen. Hvis de danser i hver sin rytme, bliver det svært at følge hinanden. Det er muligt, om end lidt svært, at skifte rytme undervejs i en dans. Herren vil da føre damen med over i en anden rytme, og dermed bibeholder parret en fælles rytme i dansen.

Den musik, der oftest danses til, er spillet i 4/4-takt. Det gælder både popmusik, latinamerikansk musik, funk, swing, evergreens, dansktop og langt de fleste musikgenrer. Derfor er de fleste pardanse beskrevet ud fra 4/4-takt. Selvfølgelig er der numre, der ikke spilles i 4/4-takt og derfor også danse, der ikke tager udgangspunkt i 4/4, eksempelvis vals. Kort sagt betyder 4/4-takt, at musikkens puls kan tælles 1,2,3,4,1,2,3,4, ... - det er ud fra denne talrække, at vi beskriver rytmen af en dans. Dansens rytme og dermed de trin, der tages, kan både være direkte på de enkelte taktslag eller mellem taktslagene. Lad os se på et eksempel:

Musiknummer: Juan Luis Guerra – Visa para un sueño (Y 4.40 Grandes Exitos): Musikken har et klart beat på pulsen. Det er derfor oplagt at tage trin direkte på denne, og derved bliver rytmen på dansen 1,2,3,4. Såfremt man i stedet laver to hurtige chassé, bliver rytmen i stedet 1og2,3og4. Der tages et trin på mellemtakten, og dette beskrives som et "og". Man kan også lave langsomme chassé- trin, og så er rytmen i stedet 1,2,3,-. Her markerer "-", at der er en pause i trinnene.

Det er muligt at forestille sig et væld af forskellige rytmer, som du kan danse i. Det er kun fantasien, der sætter grænser, og de kan beskrives med tal direkte på taktslagene, med "og" på mellemtakter og med "-" ved pauser. Alt efter tempoet af musikken og måden som takten markeres på af de forskellige instrumenter, kan du måske fornemme, at nogle musiknumre bedre egner sig til en bestemt rytme end en anden.

Øvelse 1:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Rytme

Enkeltvis

Tæl forskellige rytmer til det samme stykke musik, og bed danserne om at danse i den rytme, du tæller. Dans eventuelt selv med, så de også visuelt kan få fornemmelsen af rytmen.

Afprøv:

- 1,2,3,4

- 10g2,30g4

- 1,2,3,-

- 1,2,3,40g

Kan du beskrive oplevelsen af de forskellige rytmer?

Er der nogle rytmer, der er sværere end andre? Hvad gør det svært?

Genesis – I Cant' Dance; Dusty Springfield – In Private; Jimmy Cliff – I Can See Clearly Now.

Øvelse 2:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Rytme

Parvis

Præsenter en bestemt rytme for danserne, eksempelvis 1,2,30g4. Afspil uddrag af forskellige musiknumre i 4/4-takt, gerne med variation i tempo og genre. Bed danserne om parvis at finde en fællesrytme til den rytme, du tæller.

Udviklingsmuligheder:

- skift til en anden rytme.

Hvordan synes I, at de forskellige musiknumre virkede til denne rytme?

Hvilket musiknummer passede bedst til rytmen?

Billy Joel – Uptown Girl; Tito Puento – Oye Como Va; Lillian Boutté – I'm On My Way; Shania Twain – Up.

Øvelse 3:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Øvelse 4:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Rytme

Parvis

Den ene starter en rytme, og den anden forsøger at danse med på denne. Når man får oplevelsen af at have en fællesrytme, stoppes der op, og en anden rytme afprøves.

Udviklingsmuligheder:

- Afprøv om det kan lade sig gøre at skifte rytme uden stop.
- Herren og damen skiftes til at finde på en rytme.
- Alle herrer sender damen videre til næste herre på et signal fra underviseren.

Damen finder ind i den nye herres rytme.

- Bed damerne om at lukke øjnene.
- Afprøv med forskelligt musik.

Hvordan oplever I et rytmeskift midt i en dans?

Er det lettest at se rytmen eller at mærke rytmen?

Er det lettest at give en rytme eller at modtage en rytme?

John Mellencamp – Rave On; Sko/Torp – On A Long And Lonely Night;

Simon & Garfunkel – At The Zoo; Erann DD – Didn't I Tell You That I Love You.

Rytme

Gruppevis

Kaos-kædedans:

Denne kædedans er ikke organiseret i ring, men i flok. Rytme: 1,2,3,4,

Dansen starter med, at alle rækker højre hånd frem og derefter begynder at gå rundt imellem hinanden. Når man møder én, som man kan give hånden til, gør man dette og trækker sig forbi hinanden. Samtidig rækker man venstre hånd frem i stedet og placerer højre hånd på ryggen. Så leder man efter en ny person, der også har venstre hånd klar, giver hinanden venstre hånd, trækker sig forbi hinanden og skifter til højre hånd forrest igen. På denne måde fortsætter dansen. Man giver kun hånd til en person, som er klar med den samme hånd, som man selv rækker frem.

Udviklingsforslag:

-Danserne bliver ved med at holde fast i hinanden, når de har givet hinanden hånden. Dernæst drejer de rundt sammen, indtil en af dem, "fanges" af en andens udstrakte hånd. Så slippes grebet med den første person. Øvelsen bliver til en lille leg, hvor det gælder om at nå så mange skift som muligt, uden at "kæden" brydes, og man selv skal finde en ny partner. Øvelsen skal give danseren en fornemmelse af at bevæge sig i en rytme (her 1,2,3,4), uden at han skal tænke på rytmen eller hvilke trin, han tager.

Hvilke erfaringer fra øvelsen kan vi bruge i pardans-sammenhæng?

Starship – We Built This City; Gnags – Mr Swingking; Suzi Quatro – If You Can't Give Me Love;

Pointer Sisters – It's Raining Men.

Stil

I Dans for to arbejder vi med fire forskellige stilarter, som er kendetegnende for festdansen. Disse kategoriseres som Latin-, Standard-, Bøjer- og Strækkerstilen. Musikken er ofte afgørende for, hvilken stil man vælger at danse. Eksempelvis vil man til musik med megen perkussion ofte være fristet til at danse latin, mens man til de mere melodiske sange vil vælge at danse standard. Populærmusikken, som spilles til fester, giver dog mulighed for at danse alle fire stilarter afhængig af det enkelte musiknummer (Se DVD track 1 – Dans for to). Alt efter hvilken stil parret vælger, vil de opleve et indtryk og få et udtryk i dansen, der er karakteristisk for stilen. Oplevelsen af dansen er derfor forskellig alt efter hvilken stil, der vælges.

Bøjerstilen (Se DVD track 2 – Dans for to)

I bøjerstilen sænkes tyngdepunktet vertikalt nedad på de enkelte taktslag. Denne stil synes at være meget let at danse, eftersom mange nybegyndere automatisk finder ind i denne bøjerstil. Eksempelvis ser man meget ofte, at tilskuere ubevidst står og bøjer i knæene på beatet til koncerter. I bøjerstilen kan alle dansefatninger benyttes. (Se desuden afsnittet Førings).

Strækkerstilen (Se DVD track 3 – Dans for to)

I strækkerstilen hæves tyngdepunktet vertikalt på de enkelte taktslag. Det vil sige, at man skal starte med at være nede i knæ for at kunne starte med at strække. En anden mulighed er at starte med at gå ned i knæ på "off-beatet" for derefter at gå op på beatet. Strækkerstilen kan med fordel bruges, når musikken synes langsom og for tung til bøjerstilen. I strækkerstilen kan alle dansefatninger benyttes. (Se desuden afsnittet Førings).

Standardstilen (Se DVD track 4 – Dans for to)

Tyngdepunktet bibeholdes hovedsageligt horisontalt, dog kan der forekomme lette tyngdepunktsløft eller

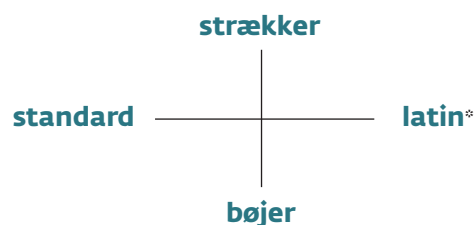
sways blandt rutinerede dansere, der ønsker at lege med følelsen af at svæve sammen. I standardstilen holdes en forholdsvis fast ramme med arme, overkrop samt underliv. Danserne bevæger sig i en let glidende bevægelse hen over gulvet for at få følelsen af at svæve sammen. Der dances med en traditionel dansefatning, og kroppene står forholdsvis tæt sammen eller rører hinanden.

Latinstilen (Se DVD track 5 – Dans for to)

Tyngdepunktet bibeholdes ligeledes horisontalt som i standardstilen. Latinstilen adskiller sig dog betragteligt fra standardstilen, idet hofterne bevæges fra side til side. Desuden er man mere "grounded" og orienteret ned mod gulvet i latinstilen. Overkroppen holdes fast ligesom i standardstilen, hvilket er fordelagtigt i forhold til føring. I latinstilen benyttes den traditionelle dansefatning, den er dog mere løs og afslappet end i standardstilen, eftersom man i latinstilen benytter sig af bevægelser, hvor både damen og herren kan roteres enkeltvis. Desuden benyttes også tohåndsfatning, enhåndsfatning samt krydsfatning for at krydre valget af bevægelsesmuligheder. Latinstilens hoftebevægelser kan herunder desuden kategoriseres som en sportsdanserlatinstil, hvor hoften går til samme side som trinnet (Se DVD Track 6 – Dans for to) og som en original latinstil, hvor hoften går til modsatte side af trinnet (Se DVD Track 7 – Dans for to).

Nedenfor er de fire stilarter kategoriseret i et diagram.

FIGUR 2: De fire stilarter

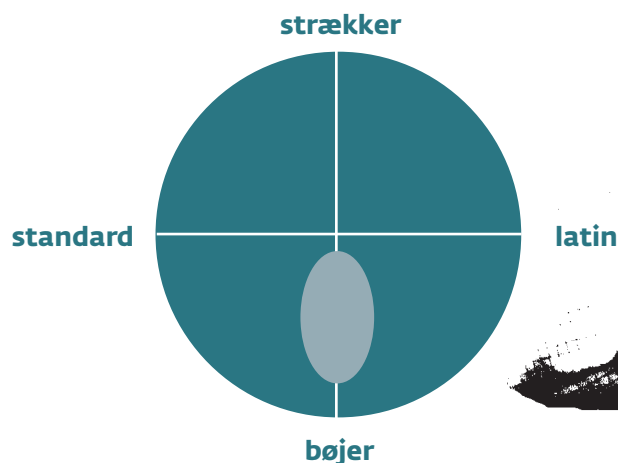


* Herunder desuden hhv. "Sportsdanserlatinstilen" samt "Den Originale Latinstil"

Mange begyndere vil som sagt have tendens til at benyt-

te sig meget af bøjer- og strækkerstilen, fordi det i vores kultur er et meget velkendt og simpelt bevægelsesmønster. Formålet med at afprøve og få erfaringer med alle fire stilarter er et forsøg på at udvide danserens alsidighed og repertoire. Selv med få erfaringer inden for hver af de fire stilarter vil danseren have lettere ved at kunne variere sin stil i forhold til musikken. Et billede af denne udvikling er illustreret i nedenstående figur.

FIGUR 3: Fra bøjerdanser til alsidig danser.



Pardans findes i mange forskellige afskygninger. Med dette menes, at danseren inden for hver stilkategori tilføjer dansen sit eget særpræg. Ofte ser man, at ægtepar/kærester har deres egen specielle måde at danse på. Hyppige partnerskift udfordrer danserne til at blive mere opmærksomme på deres egen personlige stil og udvikler danserens repertoire. Dette er en af de væsentligste årsager til, at vi i Dans for to benytter os meget af partnerskift. Det er med til at øge danserens alsidighed og omstillingskompetence i henhold til at kunne danse med mange forskellige dansepartnere til fest.



Øvelse 5:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Øvelse 6:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Stil

Enkeltvis

Bed danserne om at bevæge sig på rytmen 1,2,3,4, til det foreslåede stykke musik eller et i tilsvarende tempo. Observer hvilken stil, de fleste vælger at bevæge sig i.

Fortæl om bøjer- og strækkerstilenes forskellige karakteristika, og bed dem afprøve det modsatte af, hvad de lige dansede.

Udviklingsforslag:

- Del danserne op i to grupper. Lad den ene gruppe danse som bøjer og den anden som strækkere. Bed dem om at gå rundt imellem hinanden og danse med forskellige partnere, mens de prøver at fastholde deres egen stil. Såfremt de møder en med modsat stil end deres egen, skal de ikke søge mod en fælles stil.

Hvordan mærkes forskellen mellem at være bøjer og strækker? Hvad er lettest?

Hvordan er oplevelsen af at danse med en med henholdsvis modsat eller fælles stil?

Kan det lade sig gøre at blive i egen stil, hvis partneren har en anden?

Hvad er det, der gør det svært?

Vaya con Dios – Nah Neh Nah.

Stil

Enkeltvis

Bed danserne om at bevæge sig på rytmen 1,2,3,4, til det foreslåede stykke musik eller et tilsvarende latinamerikansk nummer. Observer hvilken stil, de vælger at bevæge sig i. Fortæl derefter om latinamerikansk stil, og bed dem om at bruge denne stil og danse i forskellige retninger: forlæns, baglæns, sidelæns og roterende.

Udviklingsforslag:

- Bed danserne observere, hvilken side hoften bevæger sig til.
Er det til samme side eller modsat side af det ben, der tager trinnet?
- Forklar om forskellene mellem sportsdancerlatin stil og original latin stil. Prøv begge dele.
- Gå sammen parvis, og dans lige ved siden af hinanden, så hofterne rører ved hinanden. Hold eventuelt fast rundt om livet på hinanden. Lad derefter hofterne bevæge sig som et fælles pendul. Afprøv begge latinstile.
- Parvis dances igen ved siden af hinanden. Lad den ene føre den anden skiftevis fra højre til venstre side. Når den, der føres, bevæger sig rundt om den anden, fortsætter man i stilen, og hofterne skal passe med det samme, når man kommer over på den anden side.
- Lad danserne danse med tohåndsfatning foran hinanden. Hofterne skal stadig passe sammen og bevæge sig med hinanden fra side til side. Lad eventuelt parrene tage fat om hinandens hofter for at mærke, at de har en fælles hofte.

Hvordan opleves forskellen mellem de to latinstilarter? Hvilken er lettest?

Er der nogle retninger, der er sværere at bevæge sig i end andre?

Hvordan lykkedes det at finde en fælles hoftebevægelse parvis?

Elvis Crespo - Suavemente, Juan Luis Guerra – El Costo De La Vida; Grupo Mania – Luna Ilena.

Øvelse 7:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Stil

Gruppevis

Danserne starter sammen parvis og danser med siden til hinanden og med fat om livet på hinanden. Der danses i latinstil, men parrene vælger selv, om de vil bruge sportsdanser- eller original latinstil. Herefter begynder parrene at finde sammen i længere rækker ved siden af hinanden. Der er dog den regel, at hoftebevægelserne skal passe sammen.

Hvis de "bumper" mod hinanden, brydes rækken der, hvor "bumpet" opstår, og der danses videre for at se, om man kan finde en anden kæde, der passer bedre.

Hvordan opstår "bumpene"?

Hvorfor passer alle par ikke sammen med det samme?

Manny Manuel – I Want To Hold You Hand; Ricky Martin – She Bangs;

Michael Lloyd & Le Disc – Merengue.

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Øvelse 8:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Stil

Parvis

Parrene har traditionel dansefatning og forsøger at finde en fælles standardstil.

Afprøv først i rytmen 1,2,3,4, derefter 1,-,3,4, og sidst 1,2,3. (forskellige musiknumre).

Beskriv følelsen af standardstilen. Lykkedes det at "svæve"? Hvad er det, der gør det svært?

Hvilken rytme er lettest at finde standardstilen i?

Stevie Wonder – Lately; Phil Collins – True Colors; Carpenters – Close To You;

Norah Jones – Come Away With Me.

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Dansens ramme

Som tidligere beskrevet er Rytme og Stil dansens ramme. Det er ved hjælp af disse to elementer, at du kan bestemme eller definere, hvilken dans der danses. Eksempelvis er dansen Merengue defineret ved rytmen: 1,2,3,4 med en latinamerikansk stil. Hvis rytmen ændres til 1,2,3og4, danser du Cha-Cha-Cha, eller hvis stilarten ændres til standard, danser du Onestep. Se skema 1 for en oversigt over forskellige kendte pardanse.

Skema 1: Forskellige kendte pardanse defineret ud fra Rytme og Stil.

Dans	Rytme	Stil
Rock	1,2,3,4,	Bøjer
"Strækkerrock"	1,2,3,4,	Strækker
OneStep	1,2,3,4,	Standard
Merengue	1,2,3,4,	Latin
Salsa	1,2,3,-, -,2,3,4, (modrytme)	Latin
Slowfox	1,-,3,4,	Standard
Rhumba	-,2,3,4,	Latin
Quickstep	1,2og3,4,1og2,3,4og1,2,3og4	Standard
Tango	1,2, 1,-,3,-,	
Cha-Cha-Cha	1,2,3og4, 1,2,3,4og (modrytme)	Latin
Casino	1,2,3,-,	Latin
Vals	1,2,3,	Standard
"Strækkerquick"	1,2og3,4,1og2,3,4og1,2,3og4,	Strækker
Swing	1,2,3og4,	Bøjer
Jive	1,2,3og4,1og2,3,4,1og2,3og4	Bøjer

Som du kan se i skemaet, er der danse (Salsa og Cha-Cha-Cha), hvor der er mere end en rytme beskrevet. I disse danse er det muligt at danse i henholdsvis en medrytme

og en modrytme. I Latinamerika er det væsentligt mere benyttet at danse i modrytme. Der sker noget interessant i måden både musikken og dansen opleves på, når der skiftes mellem de to slags rytmer. Ligeledes er der inden for den latinamerikanske stil danse, der har samme rytme, men hedder noget forskelligt (Salsa/Casino og Salsa/Rhumba). Dette skyldes enten forskel i tempo eller i, at dansene har et oprindeligt udgangspunkt i nogle bestemte trin, der har givet dansen navn. Disse danse vil selvfølgelig minde meget om hinanden og være tilnærmelsesvis ens.

Inden for den traditionelle danseundervisning er musikken ofte justeret i tempo, så den passer direkte til det eksakte tempo, som sportsdansen kræver. Da der ikke findes noget bestemt tempo eller en bestemt genre af musik, som man altid danser til fest, bliver dansene mere varierede uden dog at miste deres karakter. Festens musik er musik, som musikerne laver det, med små eller store variationer i tempo og genre, derved bliver dansen mere levende og skaber sig selv i de rammer, der bydes den. Det er dog værd at være opmærksom på, at selvom mange danse danses i 4/4-takt, så føles det absolut ikke lige godt at danse alle de beskrevne danse til det samme musiknummer. Musikkens tempo, genre og stemning har stor betydning for, hvilken dans man oplever, der passer bedst. Selvom der er retningslinjer, der kan tyde på, at én type dans skulle opleves bedre end en anden til et bestemt musiknummer, har vi igennem vores undervisning med Dans for to erfaret, at det er individuelt, hvad den enkelte synes bedst om. Vi er heldigvis forskellige, og vores opfattelser af musik og dans er det derfor også.

Meget af pardansen, der danses til fest, i køkkenet eller på gaden, danses til musik, der ikke umiddelbart er lavet til dans, men lavet for musikkens egen skyld. Denne musik er ikke stileret, men varierer i udtryk, i tempo, i beat, kort sagt inden for alt, hvad vi definerer i musikken.

Føring

Efter at have beskrevet den ydre ramme med Rytme og Stil, som kendetegner og adskiller de forskellige danse fra hinanden, vil vi nu beskrive kernen i Dans for to. I denne kerne findes de variable grundelementer Føring og Bevægelsesmuligheder. Dette afsnit beskriver Føring.

"At føre" eller "at blive ført"

Det at føre kan sammenlignes med en monolog eller en tale. Taleren, den der fører, har et formål med at formidle et budskab til modtageren, den der bliver ført. Modtageren afbryder ikke taleren ved selv at begynde at tale, da det vil sløre budskabet, hvis de to taler i munden på hinanden. Omvendt formidles der ikke noget budskab, hvis der ikke er nogen af dem, der taler. I dans er talen kropslig. Danseren, der fører, skal hele tiden kommunikere med kroppen for ikke at miste kontakten til dansepartneren. På samme måde skal den, der bliver ført, hele tiden være "lydhør" over for partnerens signaler.

For at dansen kan fungere optimalt, bør det i undervisningen tydeliggøres, at det er vigtigt, at parret finder ud af hvem, der skal føre dansen, og hvem der bliver ført i dansen. Hvis ikke dette afgøres, kan der opstå problemer. Enten forsøger begge parter at føre, og dansen vil i værste fald nærmere minde om en "tvekamp" end en pardans. En anden mulighed er, at hverken herren eller damen fører, og dermed mistes kontakten og samværet i dansen.

Det kan være et dilemma til fest, dels at beslutte hvem der fører i dansen, men også hvordan det besluttes. Skal man eksempelvis snakke om det, inden dansen? Det er værd at tage dette op med dine dansere i plenum, fordi det kan være problematisk at stille spørgsmålet under dansen: "Hvem af os fører egentlig?". Det kan hurtigt komme til at virke belærende, og alternativet bliver ofte, at problemet negligeres, og parret indfinder sig i værste fald med en passiv dans, eller at der modsat opstår en lille "tvekamp" på gulvet, fordi begge parter ønsker at føre.

Inden for pardans og i grundelementet Føring betegnes "Den der fører" som "herren", og "den der bliver ført" som "damen". Kønsrollerne kan dog være skiftende i dans, og dette er ikke nogen hindring for at skabe den gode dans. Tværtimod kan det være udviklende for begge dansere at afprøve og få erfaringer med hinandens roller. Der er dog tradition for, at det er manden, der fører.

Både herren og damen skal holde de faste grundelementer i dansen. Det vil sige, at både herren og damen har ansvar for at holde fælles rytme og stil. Damen skal selvfølgelig først fornemme rytmen og stilen ved sin herre, men derefter er det op til hende selv at bibeholde denne. Det forholder sig anderledes med de variable grundelementer: Føring og Bevægelsesmuligheder.

Herren har den ledende rolle i de variable grundelementer. For at føre, skal han være fast og konstant bestemmende i dansen. Han skal med kroppen kommunikere direkte til damen og være opmærksom på, om hun opfanger hans signaler. Såfremt han mærker, at hun ikke opfanger, hvad han vil, skal han i endnu højere grad markere sin rolle. Damen skal på samme måde som herren være fast for at kunne mærke herrens føring. Denne fasthed skal være til stede både i kropsstammen og i armene. Derudover skal hun være afventende og må aldrig tolke forud, hvilken bevægelse herren ønsker at føre hende i, men blot afvente, at herrens føring rent faktisk flytter hende.

Danserne skal have deres egen balance og må ikke støtte sig op ad hinanden for at bibeholde denne. Der tales dog alligevel om en fællesbalance. Med en fællesbalance forstås, at danseparret er i stand til at holde balancen sammen, uden at herren eller damen behøver at støtte sig til hinandens balance. Det vil sige, at både herren og damen på et hvilket som helst tidspunkt i dansen skal være i balance og dette uden at påvirke partnerens balance. Gennem hele dansens forløb; ved retningsskift, under rotationer, i alle variationer eller ved et pludseligt stop i dansen for at undgå sammenstød med et andet par opretholdes balancen. Balancen har afgørende betydning for, hvordan dansen opleves, specielt når den traditio-

nelle dansefatning benyttes, hvor dansernes kroppe står tæt sammen, og hvor holdningen er relativ fast. Der benyttes forskellige former for dansefatninger. Lige-gyldig hvilken parret vælger at benytte eller skifter til, skal der være en fasthed fra både damen og herren i fatningen. Der bør selvfølgelig findes en balancegang, hvor hverken damen eller herren er for faste eller for afslappede. Hvis herren er for afslappet, kan damen ikke mærke hans føring, og hvis han omvendt er for fast, kan det virke for voldsomt. Hvis damen er for afslappet, kan han ikke formidle sine intentioner med føringen og omvendt, hvis hun er for fast, kan han have svært ved at bestemme forløbet og skabe dynamik i dansen.

(Se DVD track 8 – Dans for to)

Dansefatninger

Det har betydning for dansen, hvordan danserne har fat i hinanden. Fatningen er den fysiske ramme, som herren fører damen med. Der findes flere måder at holde fat i hinanden på. De mest anvendte er beskrevet nedenfor, men det er stadig oplagt at afprøve og lege med andre muligheder.

Traditionel dansefatning

Den mest kendte fatning i pardans kaldes slet og ret for traditionel dansefatning. I denne fatning står parret næsten direkte over for hinanden, herrens venstre arm holdes et stykke ud fra kroppen, og venstre hånd har fat i damens højre hånd. Herrens højre hånd holdes omkring damens overkrop og er dermed placeret på hendes ryg. Damens venstre hånd er placeret på herrens højre overarm eller højre skulder.

(Se DVD track 9 – Dans for to)

Tohåndsfatning

I tohåndsfatning står parret over for hinanden med afstand imellem sig. Herrens venstre hånd har fat i damens højre hånd, og herrens højre hånd har fat i damens venstre. Armene hos begge er halvvejs bøjede.

(Se DVD track 10 – Dans for to)

Krydsgreb

Krydsgrebet er normalt ikke en udgangsfatning, men kan benyttes af herren som variation under dansen. I krydsgrebet har herrens venstre hånd fat i damens venstre, og højre fat i højre.

(Se DVD track 11 – Dans for to)

Enhåndsfatning

Enhåndsfatning er i sportsdansen meget benyttet inden for de latinamerikanske danse. Som oftest har herrens venstre hånd fat i damens højre, men det er også muligt at benytte den modsatte kombination eller diagonalgreb. Ellers bruges fatningen mest som variation til tohåndsfatningen.

(Se DVD track 12 – Dans for to)

I en række danse, specielt inden for stilarterne bøjer-, strækker- samt latinstilen, er det oplagt, at herren skifter mellem forskellige dansefatninger undervejs i dansen. Det er dermed lettere for ham at skabe variationer i dansen, idet dansen føles anderledes, når der skiftes fatning. Simple rotationer vil føles vidt forskellige, alt efter om de føres i tohåndsfatning, i krydsgreb eller i enhåndsfatning. I standarddansene skiftes der dog sjældent dansefatning. I en række standarddanse inden for sportsdansen er det utænkeligt at skifte fra traditionel dansefatning til en anden dansefatning. Inden for festdansen er dette dog ikke utænkeligt. Festdansen er altid mere uforudsigelig og åben for at eksperimentere med nye elementer inden for de forskellige danse.

Med- og modføring

Herren vil altid føre damen i en med- eller modføring. Disse begreber fortæller om, hvorledes parrets afstand imellem hinanden bevæger sig under dansen. Både herren og damen kan mærke stor forskel på, om føringen er i med- eller modbevægelse.

I medføring opretholder herren den samme afstand til damen. Det vil sige, at hvis herren bevæger sig fremad, bevæger damen sig baglæns med hans retning således,

at der hele tiden er den samme afstand imellem dem. Det samme gælder eksempelvis også, når parret drejer rundt sammen eller bevæger sig til siden sammen. Denne type føring er meget grundlæggende inden for blandt andet standarddans.

(Se DVD track 13 – Dans for to)

Modsat gælder det, når herren fører sin dame i en modføring. Her varieres afstanden mellem parret. Når herren bevæger sig fremad eller tilbage, gør damen det også. I en rotation i modføring vil damen rotere den modsatte vej som herren. Herren fører altså damen i modsat retning af, hvad han selv bevæger sig. Dette skaber en energi imellem parret, som giver en helt anden oplevelse af at danse sammen, end når der dances i medføring. Modføring kræver mere fasthed fra damens side i arme og overkrop for at modføringens energi kan benyttes til hurtige rotationer eller lignende. Inden for vestlig festdans benyttes denne modføring meget.

(Se DVD track 14 og 15 – Dans for to)



Øvelse 9:

Fokus
Øvelsesbeskrivelse

Føring
Parvis

Herren fører damen rundt i lokalet med tohåndsfatning i rytmen 1,2,3,4, imens han bevæger sig i forskellige retninger.

Udviklingsforslag:

- Damen lukker øjnene.
- Herrerne skifter partnere undervejs i dansen.
- Herren skifter mellem forskellige dansefatninger.
- Herren laver små pauser i dansen og afprøver at starte dansen på skiftevis højre og venstre fod – uden at fortælle damen, hvilken fod han starter på.
- Herren afprøver i den traditionelle dansefatning at placere sig i forhold til damen, således at de ikke træder hinanden over tæerne, og deres knæ ikke støder sammen under dansen.
- Der skiftes roller.

Hvilken fatning føles det bedst at blive ført i?

Hvad skal damen gøre, for at det er lettest at føre hende?

Hvilke forskelle oplevede I ved partnerskift? Hvornår føles det godt at føre?

Hvad skal herren gøre, for at det er lettest at blive ført af ham?

Hvilke forskelle oplevede I ved partnerskift? Hvornår føles det godt at blive ført?

Hvordan signalerer herren til damen, hvilken fod hun skal starte på?

Hvordan undgår man at træde hinanden over fødderne og støde knæene sammen, når man kommer tættere på hinanden i den traditionelle dansefatning?

Elton John – Made in England; The Contours – Do You Love Me; Bob Dylan – Brown Eyed Girl; Bryan Adams – Summer Of 69.

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Øvelse 10:

Fokus
Øvelsesbeskrivelse

Føring
Parvis

Danserne har tohåndsfatning. Hænderne skal blive ved med at holde fast i hinandens hænder, men de må gerne rotere i deres greb, altså have en løsere fatning.

Lad danserne afprøve, hvilke muligheder der er for rotation, når fatningen ikke må slippes.

Inspirer med at opridse rotationsmuligheder som under en arm, under to arme, en ad gangen, begge på en gang.

Udviklingsmuligheder:

- Skift til krydsgreb i stedet for, og se hvordan det ændrer mulighederne for rotation.
- Lad parrene lave en lille kombination af rotationer (en variation).
- Vælg en variation, der kan føres, og lad alle parrene afprøve den.

Hvordan skal håndfatningen være, for at det er lettest at kunne rotere?

Hvilke rotationer er sværest, og er det muligt at gøre dem lettere ved at ændre på fatningen?

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Øvelse 11:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Øvelse 12:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Jackson Five – "Can you feel it", Earth, Wind and Fire – "Boogie Wonderland",
Barry White – "You're my first, my last, my everything."

Føring

Parvis

Parrene benytter traditionel dansefatning. Der spilles valsemusik, og parrene skal afprøve, om det er lettest at lave højre- eller venstrerotationer sammen. De må gerne overveje, mens de danser, hvorfor det er lettere den ene vej i forhold til den anden.

Hvorfor er det sværere at rotere i en retning sammen end i den anden retning?

Hvorledes kan herren hjælpe i sin føring, for at det bliver lettere?

Angelo Badalamenti – Country Waltz; Teitur – I Still Sleep With The Lights On;
Wings – Mull Of Kintyre.

Føring

Parvis

Bed danserne om at finde ind i rytmen: 1,2,3,4,

Parrene har tohåndsfatning. Først afprøves medføring.

Derefter modføring og til sidst skiftes der mellem de to typer føring.

Udviklingsmuligheder:

- Lad damerne lukke øjnene, og lav adskillige partnerskift undervejs i dansen.
- Skift til chachacha rytme: 1,2,3og4
- Skift til salsa rytme: 1,2,3,-

Hvordan vil I beskrive forskellen på føringen i med- og modføring?

Hvilken rytme er det lettest at lave modføring i og hvorfor?

Shaft – Shake Senora; Papi Oveido – Vivo En El Monte; Santana – Smooth.

Bevægelsesmuligheder

Efter at have beskrevet Førings som er det ene element i kernen af Dans for to, vil vi nedenfor beskæftige os med begrebet Bevægelsesmuligheder.

Vi har gennem vores undervisning erfaret, at man ved at undervise dansere med fokus på bestemte trin og variationer risikerer at låse dem fast i indlærte koordinations-systemer. Fokusering på trin og variationer synes ikke at stemme overens med det behov, danserne har i en dans til fester.

Mange er af den opfattelse, at grundtrin og avancerede koordinationer er med til at give danseren en bred vifte af kombinationsmuligheder i deres festdans. Vi er til dels enige i denne opfattelse. En erfaren danser vil naturligvis have udviklet sit kropsskema væsentlig mere end en urutineret danser. Derfor vil en erfaren danser have flere bevægelsesmønstre at vælge imellem, fordi danseren har øvet kroppen i at koordinere arme og ben i mange forskellige bevægelser. Men mange ellers erfarne dansere vil dog alligevel til fester opleve, at de danser den samme "serie" af trin om og om igen, også selvom de har lært et utal af variationer. Dette kan synes besynderligt, når danserne har et udviklet alsidigt kropsligt bevægelsesrepertoire. Grunden til dette kan findes i to aspekter, som har en nær sammenhæng i grundelementerne Førings og Bevægelsesmuligheder.

Det første aspekt er, at vi ved blot at fokusere på trin og variationer i danseundervisningen risikerer ikke at kunne opfylde det basale behov, at enhver bevægelse skal kunne føres. Der er desværre en tendens til, at mange herrer ikke lærer at føre. Højest sandsynligt fordi mange af de variationer, der præsenteres i den traditionelle undervisningsmetode, simpelthen ikke er mulige at føre. Damens naturlige kropslige reaktion på en given førings stemmer ofte ikke overens med variationens forløb.

I disse situationer er det vigtigt at kunne finde en anden måde at føre bevægelsen og dermed variationen på. Hvis du har kendskab til lettere avancerede variationer, prøv da at gennemtænke en dansesekvens og vurder, om det er muligt at føre damen hele vejen rundt i variationen. Mange vil opleve, at nogle variationer og trin bør korrigeres, for at herren skal have en reel chance for at kunne føre sin dame, og ikke mindst at damen har en chance for at kunne følge sin herre, hvis damen ikke kender variationen i forvejen.

Det andet aspekt er, at vi som dansere hurtigt bliver låst fast i vores indlærte bevægelsesmønstre. Det er svært at lade sig føre som dame, hvis man i forvejen kender den koreograferede variation. Samtidig bliver det vanskeligt for herren at ændre på variationen, fordi damen allerede i starten af variationen har tolket og besluttet sig for resten af bevægelsesforløbet. Kroppen låser sig fast i allerede indlærte bevægelsesmønstre. Dette er ikke kun et fænomen, vi ser inden for dans, men en problematik som man ser i andre sportsgrene. I alle sportsgrene, hvor lukkede færdigheder er i centrum såsom gymnastik, svømning og visse atletiske discipliner er det vigtigt at lære den rigtige teknik fra starten, ellers bliver den dårlige teknik "siddende på ryggraden". En lukket færdighed er, hvor man bevæger sig i en forudbestemt bevægelsesbane, og du kan overveje, om dans er en lukket færdighed. Den traditionelle koreograferede danseundervisning synes at læne sig op ad denne forestilling. Vi mener, at pardans skal være alsidig og åben over for nye dansepartnere. I Dans for to undervises der dog også i forskellige variationer og kombinationsmuligheder, men fokus ligger altid på førings. Variationsmulighederne, du præsenterer for dine dansere, bør kunne føres hele forløbet igennem. Når du præsenterer en ny variation, er det vigtigt at være opmærksom på, at damen ikke selv udfø-

rer variationen per automatik, efter at hun er blevet ført ind i første del af variationen. Variationen skal føres, og damen skal være afventende på herrens signal, eftersom herren undervejs i variationen skal have muligheden for at kunne variere variationen.

(Se DVD track 16 – Dans for to).

På baggrund af ovenstående betragtninger og holdninger til avancerede trin og variationer benytter Dans for to sig hovedsagligt af simple bevægelsesmuligheder samt kombinationer, der er mulige at føre. Følgende retninger og rotationer danner basis for Bevægelsesmulighederne i pardans:

- Lige frem
- Lige tilbage
- Til siden; enten til højre eller venstre
- Diagonalt; frem eller tilbage
- Højredrejede eller venstredrejede rotationer; enkeltvis
- Samme retning eller hver sin retning samtidigt; parvis

Disse bevægelsesmuligheder kan kombineres og suppleres med de beskrevne dansefatninger i afsnittet Føring, og dermed kan der laves korte eller længerevarende variationer. Der findes et utal af måder, hvorpå man kan kombinere ovenstående bevægelsesmuligheder. Betingelsen for en variation er som tidligere nævnt blot, at alle bevægelser skal kunne føres.

(Se DVD track 17 – Dans for to).

Generelt hænger dette sammen med grundopfattelsen af, at det eneste trin der findes, er "det næste". Det vil sige, at målet med Dans for to er en dans fri for fortolkninger og en erfaren evne til at føre og blive ført.



Øvelse 13:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Bevægelsesmuligheder

Enkeltvis

Bed danserne om at danse rundt mellem hinanden på rytmen: 1,2,3,4,

- instruer dem i at afprøve forskellige bevægelsesmuligheder:

kun baglæns, kun mod højre, kun mod venstre, kun forlæns samt rotationer på stedet.

Udviklingsmuligheder:

- Skift retning hver gang, der er taget to trin
- Parvis (uden at have fat og med en 1½ meters mellemrum)
Den ene spejler den andens bevægelser. Skift roller undervejs
- Parvis med dansefatning
- Skift rytme
- Skift stil

Er der nogle bevægelsesmuligheder, du benytter mere end andre, når du danser alene?

Og i givet fald hvorfor?

Er der nogle bevægelsesmuligheder, du benytter mere end andre, når du danser sammen

med en anden? Og i givet fald hvorfor?

Er der en sammenhæng mellem de to ovenstående svar, og hvad er det, der gør, at nogle bevægelsesmuligheder benyttes mere end andre?

Shakin Stevens – A Rockin' Good Way; Laura Branigan – Gloria;

Blues Brothers – Soul Man; Bee Gees – You Should Be Dancing.

Øvelse 14:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Drøftelser til plenum

Musikforslag

Bevægelsesmuligheder

Parvis

Parrene har tohåndsfatning. Lav små kombinationer af rotation.

Først roteres damen, så roterer herren, og så roterer begge samtidigt.

Udviklingsmuligheder:

- Parrene har udgangspunkt i traditionel dansefatning, men tager tohåndsfatning idet rotationerne påbegyndes for at vende tilbage til traditionel dansefatning igen, når rotationerne er færdige.
- Damen bestemmer i hvilken retning, der skal roteres. Det fortæller hun herren, der så fører det, hun siger. (1 rotation ad gangen)

Er der nogle typer af rotation, der er sværere end andre? Hvordan kan man gøre disse lettere?

Lod damen sig føre, selvom hun bestemte, hvilke rotationer herren skulle føre?

Hvordan var det for herren, at damen skulle fortælle, hvilken rotation han skulle lave, når det stadig var ham, der førte?

Elvis Presley – Burning Love; Eddy Grant – Baby Come Back;

Wham – Wake Me Up Before You Go-Go.

Øvelse 15:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Bevægelsesmuligheder

Parvis

Parrene har traditionel dansefatning og danser i rytmen: 1,-,3,4,
Lad herrerne afprøve forskellige retningsskift i denne rytme. Eksempelvis ligefrem –
til siden eller ligefrem – baglæns.

Drøftelser til plenum

Hvilke retninger er det lettest at lave et skift i?

Hvornår var det mest fordelagtigt at lave et retningsskift i denne rytme?

Hvordan signalerer herren et retningsskift?

Musikforslag

Kim Larsen – Rita; Abba – I Do, I Do, I Do, I Do, I Do; Frank Sinatra – New York, New York.

Øvelse 16:

Fokus

Øvelsesbeskrivelse

Bevægelsesmuligheder

Parvis

Parrene har tohåndsfatning og afprøver forskellige rotationer. Undersøg derefter, hvordan
den samme rotation føles, når den føres i henholdsvis med- og modføring.

Drøftelser til plenum

Oplever I nogle begrænsninger på rotationer, der er lavet i medføring?

Oplever I nogle begrænsninger på rotationer, der er lavet i modføring?

Musikforslag

Lionel Richie – Dancing on the Ceiling; The Wonders – Dance With Me Tonight;

TV2 – De Første Kærester På Månen.

Dansens kommunikation

I modsætning til den traditionelle tilgang til pardans, hvor der undervises i trin og variationer, sættes der i Dans for to fokus på kommunikationen i danseundervisningen. Fokuseringen på Føring og Bevægelsesmuligheder åbner op for at se pardansen som en relationel færdighed, hvor det er muligt at eksperimentere og lege med føring og bevægelsesmuligheder inden for dansens givne ramme: Stil og Rytme.

Når kommunikation bliver det væsentligste omdrejningspunkt, bliver samværet i dansen interessant og den æstetiske teknik nærmest uinteressant. Dansen værdisættes ud fra det indtryk, den giver, og den oplevelse, den skaber. Beskrivelsen af de enkelte øvelser under afsnittene: Føring og Bevægelsesmuligheder er så tæt forbundet, at det kan være svært at se, hvordan man kan lave en føring uden, at der er tilknyttet en bevægelsesmulighed eller omvendt. Grunden til at Dans for to alligevel adskiller disse to grundelementer er, at danseren får muligheden for at fokusere på disse to grundelementer separat i dansen. Dette, selvom grundelementerne Føring og Bevægelsesmuligheder i samspil begge er med til at skabe dansens kommunikation.

Herren skal, med kombinationen af hans føring og de bevægelsesmuligheder han vælger, tilbyde damen noget spændende eller behageligt ved at afveksle mellem passende dansefatninger og bevægelsesmuligheder i forhold til dansens ramme. "Den gode dans" skabes via den kommunikation, der opstår i dansen mellem herren og damen, og som tidligere beskrevet i en fælles forståelse for, hvilken type føring og hvilke bevægelsesmuligheder begge ønsker at danse. Valget af disse afhænger ofte af individernes intimsfæres grænse i forhold til den person, vedkommende danser med. Dansen behøver ikke

blive intim, selvom man i pardans arbejder i det intime rum (ca. ½ meters afstand fra kropsstammen). Man kan som underviser stille to væsentlige og modsatrettede spørgsmål i plenum: "Hvad gør du for at signalere til din dansepartner, at din intimsfæregrense er blevet brudt/er ved at blive brudt?" og "Hvad gør du for at signalere til din dansepartner, at det er helt tilladt for ham/hende at komme tættere på?" Det er vigtigt at gøre sig disse overvejelser, specielt når der arbejdes med festdans, hvor der forekommer mange partnerskift, og hvor intimsfærens grænse kan være forskellig fra person til person. Det handler som regel ikke udelukkende om, hvilke fatninger man indtager i dansen, eller hvilke bevægelser man udfører under dansen, men ofte hvordan partneren agerer i situationen. Om han/hun er afslappet i det, han/hun foretager sig. Hvis ens dansepartner har et afslappet forhold til en dansefatning eller bevægelsesmulighed, som man selv ved første møde med synes er overskridende, kan partnerens afslappethed være med til, at man selv slapper af næste gang, fatningen eller bevægelsen benyttes. Man er nu klar over, at hensigten ikke er at blive intim, men bare er at danse. Det handler i den kropslige kommunikation om at blive forstået - både for den, der fører, og den, der bliver ført.

Man kan kropsligt vise sin afstandtagen ved at fjerne sig lidt fra sin dansepartner eller stritte imod under visse bevægelser. Det kræver en vis situationsfornemmelse, både fra herrens og damens side at tolke disse budskaber, og man kan derfor reelt aldrig vide, hvad der for dansepartneren er behageligt. Dette må dog ikke afskrække begyndere fra at afprøve forskellige fatninger og bevægelsesmuligheder.

Undervisning i Dans for to

Formålet med undervisningen i Dans for to er at skabe et trygt og legende miljø, hvor danserne får plads til at eksperimentere med de forskellige grundelementer i pardans. Dette skal ske gennem et fokus på kropslig kommunikation frem for æstetisk teknik. Danseundervisningen målrettes dermed mod festdansen, hvor behovet for at kommunikere kropsligt sammen har afgørende betydning for at skabe den gode dans.

Det er generelt en fordel, at man som underviser ikke giver for mange fokuspunkter ad gangen. Som regel er ét fokuspunkt nok for danseren. Dels får danseren således et input han/hun skal forholde sig til, og dels giver det danseren plads til at eksperimentere med andre elementer i dansen. Det er dog altid at foretrække, at du som underviser opfordrer til at afprøve forskellige muligheder i dansen, hvis denne synes at blive for ensformig.

Her er skitseret en figur, som opsummerer begreberne Stil, Rytme, Førings og Bevægelsesmuligheder. Her har du således mulighed for at få inspiration til, hvilke fokuspunkter du kan give dine dansere. Dette vurderes selvfølgelig efter dansernes behov for udvikling.



Skema 2:

FAST Ramme/Dans

Stil
4 stilarter:
Standard
Latin
Bøjer
Strækker

Rytme
Eksempler:
1,2,3,4
1,2,3, og 4
1, 2,3,4 og
1,2,3,-

VARIABLE Kerne/Kommunikation

Føring
Føre/blive ført
Med- og modføring

Fatninger:
Dansefatning
Tohåndsfatning
Krydsgreb
Enhåndsfatning

Bevægelsesmuligheder
Retning:
Frem, tilbage
Til siden
Diagonalt
Rotationer – herunder
f.eks.:
Enkeltvis – højre/venstre
Parvis – samme retning/
hver sin retning

Når du som underviser skal begive dig ud i at benytte Dans for to, vil det højst sandsynligt være forbundet med visse frustrationer om, hvordan den reelt bør praktiseres. Ikke alle dansere er lige kreative og bør derfor på rette vis inspireres med forskellige bevægelsesmuligheder, rytmeskift eller stilskeft under dansen. Desuden efterspørger nogle dansere ofte grundtrin, sikkert fordi de ud fra den traditionelle koreograferede danseundervisning har en forestilling om at skulle mestre disse trin, når de går til dans. Vi henviser til de vedlagte lektionsbeskrivelser. Disse bør ikke ses som færdige opskrifter til denne metode, men som et realistisk bud på, hvordan en lektion kan forløbe, og hvor du kan finde inspiration til din egen undervisning.

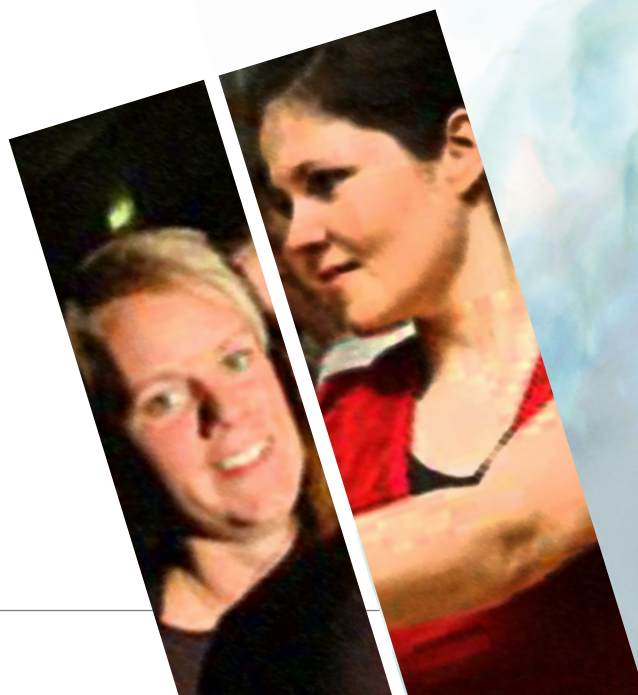
Generelt lader vi danserne skifte dansepartner jævnligt i løbet af en lektion, fordi hver danser sætter sit eget personlige præg på dansen. Derved målretter vi undervisningen mod en større alsidighed og omstillingskompetence, som kræves i dans til fest. De hyppige partnerskift giver mulighed for at opleve de personlige særpræg og varianter inden for Stil, Føring og Bevægelsesmuligheder. Rytme er ikke nævnt i denne sammenhæng, eftersom en specifik rytme som f.eks. en Slowfox ikke kan varieres. Slowfoxrytmen vil altid være 1,-,3,4, og derved er det ikke muligt at sætte sit eget personlige præg på rytmen. Vi lader desuden danserne formulere deres oplevelser med dansen i plenum og stiller ofte spørgsmål som:

- "Hvad føltes godt/spændende/anderledes i denne øvelse?"
- "Hvad var svært ved denne øvelse?"
- "Kan du bruge disse erfaringer i andre sammenhænge?"

Ved jævnligt at stille spørgsmål i plenum, tilskynder du danserne at reflektere over øvelserne og deres egne erfaringer.

Generelt har mennesket et behov for anerkendelse, som underviseren bør være opmærksom på. Specielt hvis der afprøves nye ting, hvor danseren føler sig usikker. I Dans for to findes der dog ikke noget, som er decideret rigtigt eller forkert. Det essentielle i Dans for to er, at danserne i fællesskab finder "den gode dans", hvor begge parter finder en harmoni og overensstemmelse i, hvordan de ønsker, at dansen skal forløbe. Ved hjælp af hyppige partnerskift åbnes der for at opleve forskellige særpræg hos de enkelte dansere. Følelsen af en god dans handler ikke om, hvem der tager de rigtige trin eller ej.

Parret kan dog stadig diskutere hvilken rytme og stil, de ønsker at danse til et givet stykke musik. Ligeledes kan der opstå en disharmoni mellem, hvordan herren ønsker at føre i forhold til, hvordan damen ønsker at blive ført. Det samme gælder for bevægelser. I Dans for to benytter underviseren sig mere af forslag til ændringer i kommunikationen end rettelser i forhold til æstetik, fordi det ikke handler om, hvordan dansen ser ud, men hvordan den føles imellem dansepartnerne.



Lektionsplaner

De følgende to lektionsplaner er eksempler på, hvordan en undervisning kan bygges op med udgangspunkt i de fire grundelementer, der er i Dans for to. Lektionsplaner kan benyttes direkte, som de står, men du bør selvfølgelig altid være opmærksom på, hvordan sværhedsgraden af øvelserne er i forhold til dine danseres niveau. Hvis de to sværhedsgrader og niveauer ikke passer sammen, skal øvelserne justeres, så de passer til danserne. Start altid op med det simple. Og vend gerne tilbage til det simple mange gange. Ikke bare i en lektion, men også hvis du har flere lektionsgange i træk. Vi har gennem vores undervisning erfaret, at en øvelse med udgangspunkt i noget helt basalt kan benyttes igen og igen, fordi der ofte dukker nye erfaringer op, som danserne kan bygge videre på. Ligeledes er der en tryghed for mange dansere i at vende tilbage til en velkendt øvelse. Men pas på, at den ikke bliver for "slidt". Husk, at det er muligt at lave små ændringer i øvelserne, så de kommer til at virke interessante igen. Bare det at skifte fokus i en øvelse, skaber en mental ændring, så ny interesse dukker frem. Og frem for alt lægger dette materiale op til, at man som underviser eksperimenterer med at skabe egne øvelser, der fokuserer på de fire grundelementer: Rytme, Stil, Føring og Bevægelsesmuligheder. Søg inspiration, og udveksl idéer med dine kolleger.

God fornøjelse.

Lektion 1

Øvelse 5
Øvelse 4
Øvelse 9
Øvelse 10
Øvelse 14

Lektion 1 tager udgangspunkt i, at det er begynderne, der skal have undervisning for første gang.

Lektion 2

Øvelse 2
Øvelse 3
Øvelse 12
Øvelse 11
Øvelse 8

Lektion 2 tager udgangspunkt i, at danserne har erfaring med Dans for to.

Dans set i et kulturelt- og samfundsmæssigt perspektiv

- eller dans som "global øjenåbner"

af Hanne Blicher

Dans er mere end trin på gulvet, og dans er ikke kun det umiddelbare, der foregår, når et eller flere mennesker bevæger sig dansende alene eller med hinanden.

En af de væsentlige sidegevinster, når man arbejder med dans og kropslige udtryk er netop, at man har mulighed for at mærke, hvordan ens krops- og danseoplevelse og trinforståelse kan brede sig ud og indlemme en i noget, der er "større" end den fysiske oplevelse af dansen i sig selv.

Mon min nysgerrighed som værende salsadanser i en gymnastiksal i Danmark kan tilfredsstilles ved, at jeg "bevæger mig ud i verden" uden at jeg rent faktisk stiger på flyveren i Kastrup Lufthavn?

Kan jeg måske oven i købet via min dans komme "ud at rejse", møde andre kulturer, nye måder at leve på og møde mennesker på, der har andre perspektiver på tilværelsen end mig selv?

Hvis du spørger mig, er svaret ja, og det er denne oplevelse af dans, jeg vil forsøge at diskutere og brede ud for dig i denne artikel. Jeg vil gøre dette bl.a. ved at beskrive nogle af de erfaringer, jeg har med at arbejde med dans på denne måde.

Forhåbentlig kan jeg være med til at inspirere dig i dit arbejde med dans.

Man skal starte et sted ...

Alle danse udspringer af noget; har en historie og er opstået i forskellige samfundsstrukturer og med forskellig kulturbaggrund. Dans er noget, der opstår mellem mennesker, er en måde at kommunikere på og fortælle histo-

rier og kan ofte sættes i relation til samtidige hændelser i samfundsstrukturen det pågældende sted, hvor dansen opstår.

Her er 3 små eksempler fra forskellige dansekulturer, der alle har en meget længere og mere omfattende og spændende historie bag sig. Dette skal blot illustrere, at man finder et udgangspunkt, og så udvider man sit fokus, i takt med at man finder materiale om pågældende dans.

Salsa

Mange af de "moderne" cubanske pardanse (hermed mener jeg f.eks. son, cha-cha-cha, salsa) er baseret på clavesrytmen, en grundlæggende rytme i meget cubansk musik. Claves betyder "nøgle" på spansk og rytmen er omdrejningspunktet for den musik, der bruges til de mange "moderne" cubanske/ latinamerikanske pardanse.

Salsaen er vild, energisk og blød på samme tid. Musikken udvikledes i 1970'erne, og grundlaget er den cubanske son. Salsaen dukkede dog først op i storbymiljøerne i Miami, Florida og New York blandt de mange eksilcubanere og dansen afspejler en hurtig og pågående stemning fra storbyerne.

Salsa betyder "sovs" på spansk, og "Giv den noget sovs" plejede publikum før i tiden at råbe til de optrædende. Man mener, at navnet salsa måske stammer herfra. Dansen er også en passende blanding af forskellige ingredienser. Faste grundtrin og tusindvis af figurer, hvor der kan krydres med trin fra mambo, cha-cha-cha og flere andre danse.

Swingdans - Lindy-hop

Man siger, at dansen fik sit navn efter Charles Lindberg, der som den første fløj over Atlanterhavet i en lille flyver. Deraf Lindy-hop! Den dobbelttydige betydning henviser selvfølgelig både til præstationen "at hoppe over Atlanterhavet", en samtidig hændelse og så det faktum, at dansen er en improvisationsdans med grundtrin og plads til massevis af improvisation imellem parrene. Bl.a. er kast (aerials) en almindelig ingrediens i den oprindelige Lindy-hop.

Lindy-hop opstod som en del af miljøet i Harlem i 1930'erne, hvor Ballrooms og store bigband-orkestre var en del af aftenunderholdningen. Støder du på navnet Frankie Manning, er du sikker på, at her er en af de helt store eksponenter for swingdansen. Frankie Mannings egen historie om, hvordan han voksede op i Harlem og blev en del af Lindy-hop miljøet, hvor han var med til at opfinde trin og kast og arbejdede professionelt som danser i film og shows, væver sig ind i "den store swinghistorie" og giver et vigtigt bidrag til historien.

Argentinsk Tango

Den argentinske tango opstod i Buenos Aires havnekvarterer i Argentina i midten af 1800-tallet i smeltediglen af immigranter fra forskellige europæiske lande som Spanien, Italien og flere andre. Særligt kom der mange mænd til Argentina for at prøve lykken.

Når man kommer som immigrant til et nyt land bringer man naturligvis mange ting med sig i bagagen. Håb for fremtiden og nysgerrighed til det nye land, brudstykker af den gamle kultur og længsler og måske endda en lille smule hjemvé.

Tangoen opstod som følge af forskellige musikkulturer, der blandede sig – f.eks. siger man, at det lille harmonikalignende instrument "bandoneonen" blev bragt til Argentina af tyske sømænd.

Der opstod et sprog – en særlig dialekt - Lunfardo i havnekvarteret La Boca, der blev skrevet tangopoesi, og tango-dansen opstod.

Og langsomt havde en ny dansekultur set dagens lys, som var knyttet til nogle mennesker, et område og nogle måder at være sammen på.

Hvordan kommer jeg i gang?

Ovenstående eksempler kunne ligeså godt have taget udgangspunkt i beskrivelser af Hip-Hop, Brasiliansk Samba, Capoeira, Vestafrikansk dans, Irsk Riverdance eller helt andre danseformer, som du arbejder med.

Men som eksempel kan en af ovenstående tre historier være "min lille historie", når jeg starter med en dans eller introducerer andre til en dans. Og efterhånden kan historien udvide sig. Jeg finder mere og mere materiale og kan se flere og flere strukturer og måske endda se links og tendenser fra den ene dansekultur til den anden.

Du kan f.eks. stille dig selv følgende 3-5 basisspørgsmål, når du starter:

1. Hvor kommer dansen fra?
2. Hvornår er den opstået og evt., er der sket noget særligt i pågældende samfund på det tidspunkt?
3. Er der nogle personer, der har haft afgørende indflydelse på dansen/miljøet omkring dansen? Og til noget mere personligt....
4. Hvorfor er netop denne dans vigtig for dig og en af dine favoritter?
5. Hvorfor tror du, dansen er populær i din samtidige kultur?

Hvis du vil arbejde videre med materialet, kan du prøve at finde noget om f.eks:

- Musikkens historie og betydning
- Dansens særlige udtryk. Er der en sammenhæng imellem udtryk og kulturbaggrund?
- Kan der være en sammenhæng mellem dansens nutidige popularitet og dansens historie?
- Er der andre "sjove" sidehistorier/el. myter, du støder på undervejs? (F.eks. som den om, hvorfra Lindy-hop fik sit navn, i min lille Swing historie ovenfor).

"Kilder" - eller Hvor går du hen og finder noget om de danse, du er optaget af?

Det er et stort, men også meget spændende arbejde at forholde sig til "sine danse" på denne måde. Du skal være nysgerrig og "sulten" på verdens mangfoldighed. Og du skal blot kaste dig ud i arbejdet med at samle materiale og viden og lidt efter lidt blive klogere og få forskellige vinkler på dit materiale.

Her er forskellige ideer til kilder, du kan gøre brug af, og bagerst i artiklen er også konkrete henvisninger til litteratur, film og websider, du kan bruge.

Litteratur

Litteratur på dansk er selvfølgelig nemmest at forholde sig til, men ofte kan du også finde mange spændende ting, hvis du er i stand til at læse andre sprog eksempelvis originalsproget i det land, den pågældende dansekultur kommer fra. Litteraturen giver ofte masser af faktaviden og spændende analyser af og om de pågældende danse-kulturer. Seriøse og grundige rejse-guide-bøger kan også give dig god viden om kulturen.

Informationer fra nettet

På internettet kan man finde tonsvis af gode oplysninger. Ofte er det nok at søge på pågældende dans' titel, så "popper" der masser af websider op. Det er mere kompliceret at gennemskue, hvem der er bag netartiklerne, og man skal nogle gange være mere kritisk og selektiv, når man bruger internettet som kilde.

Til gengæld kan det være en effektiv måde at involvere sine deltagere på. Alle kan finde forskelligt materiale om den dans, man arbejder på, og så kan man i fællesskab forsøge at samle puslespillet med informationerne til sidst.

Film og tv-udsendelser/dokumentar

Film og tv-udsendelser kan supplere bogmaterialet, og især giver denne form for materiale også det visuelle indtryk af dansens udtryk og dens særlige energi.

I en film får du f.eks. en fortælling om en kultur, hvor du indirekte får viden gennem en fortælling om nogle personer, der er en del af kulturen (eksempler er Carlos Sauras; "Tango" eller Ry Cooders; "Buena Vista Social Club"). (se materialelisten bagerst)

I en dokumentarudsendelse får du en mængde faktuelle oplysninger og viden omkring forholdet i det land/område, dansen kommer fra. Det kan være historie, politik, kultur, levevilkår og meget andet. Og det kan både være fakta, der mere generelt handler om det pågældende land og bliver en slags spændende baggrundsviden, eller det kan være konkret viden om den pågældende dans.

Vælger du et danseklip ud (fra f.eks. en film eller en show-optagelse), kan du bruge det, så du går ind og laver kropslige analyser af bevægelsesudtrykket (se artiklen om Show, hvor der refereres til Labans bevægelsesanalyse), og herefter sammenholder det med den øvrige viden, I har samlet sammen omkring samfundet, historien og kulturen. Du kan også give det som en opgave til dine deltagere.

Her er et eksempel på en opgaveformulering omkring kropsudtryk i en bestemt dans/et område man kunne undersøge: "I laver en kropsanalyse af den måde kroppen bruges i den irske Riverdance. Denne henter bl.a. inspiration i dele af den gamle irske folkedans, hvor overkroppen i dansen ofte var fikseret. Er det muligt for jer at finde tendenser i tiden, da dansen opstod, der indikerer, at man har formet dansen/fikseret overkroppen på præcis denne måde?"

Oftentimes kan du finde rejsebeskrivelser og korte kulturanalyser i aviser og tidsskrifter, og når først du er optaget af noget, lægger du garanteret mere mærke til, når aviserne har noget aktuelt.

Fordelen ved avisartikler kan være, at de er opdaterede og aktuelle, ulempen at de kan være mere overfladiske og ikke så gennearbejdede. Vil du vide, hvad der findes af tidligere artikler, så søg selv eller få hjælp via biblioteket, der også kan fremskaffe artikler af ældre dato.

Rejsebeskrivelser

Hvis du selv har været af sted på rejse til et "danseland", er det oplagt at bruge dine erfaringer herfra. Gør rejsebeskrivelsen personlig, i essay eller dagbogsform og vis billeder, hvis du har det.

Her er det det personlige og konkrete udtryk, der tæller. Du har haft erfaringer med denne dansekultur, som er helt dine egne og kan bringe dette aspekt ind i deltagerens oplevelse med dansen.

Måske har nogle af dine elever eller deltagerne på dit hold rejseerfaringer, der kan bringes ind i undervisningen på samme vis.

Gæstelærere

Hvis du i din forening eller det undervisningsmiljø, du er en del af, har mulighed for at få gæstelærere på besøg, er det oplagt at lade dem give deres version af dansen også. Mange er dygtige, har adskillige års erfaring med de danse, de arbejder med og har også haft dansekulturen tæt inde på livet enten som gæster eller som født og opvokset i den pågældende dansekultur.

Hvad skal du være opmærksom på?

Vær opmærksom og opfindsom, når du indsamler materiale, men vær også kritisk. Diskussionen om, hvad der er rigtigt og forkert, er spændende, og møder du andre, der har andre vinkler end dig på en danseform og dansekultur, så vær villig til at udveksle og diskutere, hvordan I har skaffet jeres viden. Betænk også, at viden flytter sig

og ikke er statisk, og der kommer jævnligt nye vinkler på noget af det, du måske allerede ved noget om.

Danse fungerer ofte som "historiebærere", og der er mange myter knyttet til dans og dansenes særlige kultur og baggrundshistorie. Disse er som regel sjove og inspirerende historier at krydre sin danseundervisning med, fordi de fortæller noget om de mennesker, der har været knyttet til dansene, upåagtet at du samtidig skal være opmærksom på, at historier, der vandrer fra menneske til menneske, som regel ikke er den endegyldige sandhed!

Til slut i dette afsnit er det vigtigt for mig at fastslå, at det allervigtigste for mig ved dans er glæden og den kropslige oplevelse ved at danse. Hvis du lader arbejdet med dansekulturer supplere denne oplevelse i en tilpas mængde i forhold til de deltagere, du arbejder med, og den tid, I har til rådighed, så tror jeg, I kan få endnu mere fornøjelse af dansene, end I har i forvejen.



To eksempler på ideer til lektionsplaner, hvori danse- kulturen indtænkes

Beskrivelse nr. 1

Beskrivelse af en lektion, hvor der indgår "visualisering". (dette eksempel er vist på dvd'en i sammenklippet form) Deltagerne kommer ind i salen. De ved, vi skal danse salsa. Der er dæmpet salsa (eller Son) musik på fra Cd'en Buena Vista Social Club, og der ligger måtter spredt rundt på gulvet. Jeg beder dem om at finde sammen parvis og sætte sig ryg mod ryg på en måtte.

Jeg siger dernæst, at de skal med ud på en rejse og beder dem om at lukke øjnene og lytte til mit rejsebrev. Musikken er lav og dæmpet, og jeg læser rejsebrevet, der varer ca. 5 min.

Brevet rummer en masse faktaoplysninger om Cuba og de danse kulturer, den rejsende har mødt derovre, men det er præget af, at det er personlige iagttagelser, skribenten har gjort sig.

Min forventning er selvfølgelig dels, at deltagerne "ser billeder for sig", mens jeg læser og på den måde får et lille indblik i den danse kultur, vi skal arbejde med, og dels at jeg skærper deres nysgerrighed i forhold til at danse, at rejse til Cuba eller at i forhold til at vide mere om kulturen bag salsaen.

Når brevet er slut, beder jeg dem om at rejse sig og forklarer ikke yderligere. Oplevelsen må stå for sig selv. Og vi går i gang med at varme fysisk op.

Enten ved at arbejde med forskellige hofte- og skulderøvelser i rundkreds.

Eller ved at lege med salsarytmen og salsatrinnet myldrende rundt imellem hinanden. Eller måske stående foran spejlet, hvis du er i et danserum, hvor I har et sådant til rådighed.

Herefter går vi i gang med at danse.

Kommentarer til fremgangsmåde.

Ovenstående kan i princippet laves uanset, på hvilket niveau deltagerne er (og hvilken dans du arbejder med), men er her primært tænkt ind i et introduktionsforløb til salsa, og altså inden deltagerne er blevet meget "danse-erfarne".

Det fungerer som en slags "øjenåbner"...."denne verden er større end de trin, du skal lære på gulvet"....er tanken bag fremgangsmåden.

Lokalet må ikke være koldt. Starten skal være fyldt med gode indtryk. Deltagerne sidder op ad hinanden for at have rygstød og kropslig kontakt. Salsa handler om kropskontakt og nærvær, og hvis de lå ned enkeltvis, eller sad op ad væggen, "var de alene", og de trætte deltagere ville måske miste koncentrationen! Det kropslige nærvær fra en anden person er rart, og dette nærvær skal de snart forholde sig til i salsadansen.

Dette er naturligvis valg, jeg har truffet, og som du kan justere alt efter din deltagergruppes sammensætning og dit temperament.

Jeg forklarer så lidt som muligt i starten, for at oplevelsen ikke skal drukne i forklaringer og ord.

- Efter vi har danset, kunne jeg evt. vende tilbage til brevet. Var der noget, de særligt lagde mærke til, noget de undrede sig over eller vil spørge om?
- Eller vi kunne tage brevet ind senere i forløbet, hvis vi arbejder os længere ind i kulturen ved hjælp af andet materiale og bruge dele af brevet som udgangspunkt for dette.
- Når vi danser, er det oplagt at stoppe op og vende tilbage til det kropslige udtryk, der blev beskrevet i visualiseringen; svarer det til deltagerens egen oplevelse af dansen?

Beskrivelse nr. 2

Jeg kunne også udnytte rejsebrevet på en anden måde. Jeg vil starte min lektion med visualiseringen på samme måde.

Rejsebrevet handler på mange måder om et til flere møder. Der finder et møde sted mellem skribenten og den nye kultur - her Cuba, og der finder et møde sted i spændingsfeltet mellem musik og dans. Endelig er der mødet mellem mennesker i dansen - det kropslige møde.

Den gamle cubanske dans, Danzón, er et godt eksempel på "dans som et mødested".

Dansen var en sammensmeltning af franske kontradanse, der blev bragt til Cuba af franske plantageejere og frie slaver, der flygtede efter slaveoprøret på Haiti i 1790'erne og den cubanske musik og dans, disse nye indvandrere mødte på Cuba. Dette fortælles der bl.a. om i Johan Borghälls bog om Salsa, som er beskrevet i afsnittet om "materiale-søgning" s. 8.

Strukturen i Danzón er her, lidt simpelt beskrevet, karakteriseret ved 2 grunddele; 1. at man byder op og går rundt og "konverserer lidt" med sin partner til en bestemt del i musikken - altså mødes først på det intellektuelle plan. 2. når musikken skifter karakter, mødes man med sin kropslighed og sanselighed med partneren - i dansen. Dette kan gentages flere gange i løbet af dansen, og i min frie fortolkning har jeg lov blot at udnytte denne struktur for at forsøge at anskueliggøre "mødet" for mine deltagere.

Herefter kunne vi f.eks. danse Casino Salsa. Dansen som danses i en stor cirkel (Rueda de Casino) indebærer mange skift/møder og megen flirten og sjov og ballade til højre og venstre og ikke kun i forhold til ens egen partner. Her kan det være oplagt at snakke dansemyter, da mange af figurerne har betydninger og hverdagsagtige hentydninger, der kan fortælle om den dansekultur, vi bevæger os i.



Beskrivelse nr. 3

Beskrivelse af en lektion, hvor der indgår videoklip. Lindy-hop/Swing.

Jeg viser deltagerne et lille klip fra en film, hvori der indgår en festscene fra et "ballroom", hvor festdeltagerne går amok med bigband og Lindy-hop. Der er masser af gode swingbevægelser, danserne er meget dygtige, og energien fra dansescenen strømmer fra dem.

Måske ser de klippet 2 gange. 1. gang får de oplevelsen af dansen, det umiddelbare visuelle indtryk og den sammenhæng, dansen indgår i.

2. gang beder jeg dem notere undervejs et fokuspunkt, de får af mig. Det kunne f.eks være følgende:

"Kig på, hvordan musikken og dansen supplerer hinanden. (udnytter de breaks i musikken, hvordan er tællingen?, bruger de musikken på en bestemt måde, når de improviserer i dansen?, hvilke instrumenter spiller, og kan du se, om det inspirerer danserne til bestemte bevægelser?)

Herefter snakker vi om deres observationer, og jeg fortæller f.eks noget mere om musikken; om bigbandmusikken, forskellige musikere etc.

Jeg kan supplere med noget om dansens historie, hvad den udspringer af, hvilke danse følger efter i USA, eller hvilke andre danse relaterer dansen sig til.

Vi kan også snakke om, hvad det betyder for dansens udtryk og energi, at præcis pågældende kropsdele indgår, tempoet er, som det er etc.

Hvis vi skal i salen og danse bagefter, vil jeg bede dem huske deres indtryk af dansen og forsøge at implementere dette indtryk i deres egen dansefornemmelse, og helt konkret kunne jeg også bede dem "lure et trick af" fra dansescenen, de kunne tænke sig at afprøve og som passede til deres niveau.

Senere i forløbet er det oplagt at stoppe op og diskutere deltagerne egen kropsoplevelse af dansen.

Måske vende tilbage til det fjerde og femte basisspørgsmål:

[Hvorfor er netop denne dans vigtig for dig og en af dine favoritter?](#)

[Hvorfor tror du, dansen er populær i din samtidige kultur?](#)

[Kommentarer til fremgangsmåde.](#)

Deltagerne arbejder med at sammenholde dansens udtryk (det visuelle klip) og deres egen oplevelse med dansens historie- og kulturbaggrund. (som i det tidligere nævnte eksempel med Riverdance opgaven i afsnittet Kilder/ Film, Filmklip m.m.)

Hvordan gør jeg?

Hvis du som jeg er ansat på en højskole eller i en anden skoleform, hvor du har mulighed for at arbejde med dine deltagere i længere forløb, er det forholdsvis nemt at integrere flere aspekter i danseundervisningen. Du kan blande teori og praksis, visuelle indtryk, faktaindsamling og diskussioner, som det er bedst i forhold til jeres dagligdag i undervisningen.

Hvis du derimod underviser i en forening eller i et andet forum, hvor du måske kun mødes med deltagerne i en enkelt time eller to pr. uge, må du forsøge at afstemme deltageres forventninger om at danse en masse "på gulvet" med dine ambitioner om også at fortælle om baggrund/kultur m.m.

I foreningen kommer deltagerne højst sandsynligt primært for at lære dans og lege med dansen.

- Lav i stedet f.eks. en temaaften i løbet af sæsonen, hvor du eller en gæsteoplægsholder fortæller.
- Lad dine deltagere medbringe materiale fra nettet om den dans, I arbejder med, og prøv om I kan skabe et fælles billede af dansekulturen.
- Lån en storskærm, og vis en film, spis mad fra det pågældende sted, se et rejsebilledforedrag, lav en temafest eller lignende.
Disse arrangementer kan sagtens laves på tværs af flere niveaudelte hold, og I kan sagtens være flere instruktører sammen om at arrangere det eller inddrage nogle af deltagerne i forberedelsen.
- Du kan også variere undervisningen ved at indlægge små visuelle klip af den dans, I arbejder med, inddrage visualisering el. lign. input, der tager mindre af jeres konkrete "dansetid" sammen.

Et dilemma – hvor autentisk skal det være?

Når vi kaster os ud i at arbejde med andre kropskulturer, der er fremmede og eksotiske, hvor meget kan vi så tillade os at gå på kompromis med autenticiteten?

Hvis du stiller dig selv det spørgsmål, er det ikke så mærkeligt. Vi vil allerhelst gøre tingene "på den rigtige måde" i respekt for det autentiske!

Men hvem siger, at jeg skal danse salsa på præcis den samme måde, som de gør på Cuba? Hvis det nu er nemmere for os her at starte "på 'eren" eller hofterne ikke er helt så bløde og fleksible, er det så det, der er det afgørende?

Jeg synes, at man ved at bringe dans ind fra andre verdensdele og andre kropskulturer tilfører vores egen/egne måder at danse på en hel masse. I det øjeblik en dans er "sevet" ud af sin oprindelige kultur, kan man diskutere, om ikke dansen allerede er i færd med at ændre sig. Vi skal selvfølgelig forholde os respektfuldt over for det oprindelige materiale, men vi er også nødt til at tilpasse og have lov til at udforske, eksperimentere og lege med materialet, og det kan ikke undgås, at vi kommer til at møde dansen med den kulturforståelse, vi er en del af i forvejen.

I sidste ende handler dans vel om "at lege" og i det globale møde, der er en del af vores tid og verden, vi lever i nu, må vi være åbne over for det faktum, at ting hele tiden påvirkes og ændres og flytter sig nye steder hen.

Forslag til steder, du kan starte din materialesøgning, og desuden kilder, jeg har brugt som referencer, eller som du kan bruge i dit arbejde med dans:

Bøger:

Borghäll, Johan: Salsa, ICA Bokforlag 2001
Insight Guides; Politikens Forlag, 2000. Rejsen rundt i Cuba.

Borghäll, Johan og Capoeira, Nestor: Capoeira – kampdans og livsfilosofi fra Brasilien, Odense Universitetsforlag 1997

Reichardt, Dieter: Tango, Suhrkamp Taschenbuch 1984

Generelle om dans:

Borghäll, Johan og John M. Steinberg: Bevægelseskommunikation, Bogforlaget DUO Aps. 1982

Ravn, Susanne: Med kroppen som materiale – om dans i praksis, Odense Universitetsforlag 2001

Ravn, Susanne: Bevægelse – om dans, krop og læring, Syddansk Universitetsforlag 2005

Winther, Helle, Engel, Lis, Nørgaard, Maj-britt, Herskind, Mia: Fodfæste og Himmelkys, Forlaget Hovedland og Institut for Idræt, Kbh.'s Universitet 2001

Artikelsamling fra 8th International Nofod Conference 2006: The North in a global context (søg på www.nofod.org)

Film:

Dokumentar:

Swingin' at the Savoy – Frankie Manning's story, Living Traditions 1995 (søg på www.savoystyle.com)

Fiction:

"Malcolm X" by Spike Lee (om 30'ernes USA og raceadskillelse/ har et fantastisk Swing-danseklip)

"Buena Vista Social Club" by Wim Wenders (Om Cuba, cubansk musik og de cubanske musikere i bandet "Afro Cuban All Stars")

"Tango" by Carlos Saura

"The Tango Lesson" by Sally Potter

"Evita" by Andrew Lloyd Webber

Web-sider:

(her er kun eksempler, søg selv derudaf...)

www.da.Wikipedia.org og www.en.Wikipedia.org

(er en Encyclopedi, rummer bl.a. Lindy-hop/Salsa informationer/søg evt. på både dansk og engelsk version)

www.allaboutirish.com/library/dance/dancehist.shtml
(Irsk dans og musik, Riverdance)

www.savoystyle.com

(rummer info om Swing/Lindy-hop)

Hvis du via Google søger på tangoens historie, er der mange gode links, du kan bruge; radioprogrammer, artikler etc.



Avisartikler og tidsskrifter:

Musikmagasinet Djembe

(et magasin om Verdens Musik/ søg på www.djembe.dk)

Lindy Hop – svedigt, sejt og swingende.

Art. i Politiken, Søndagsliv 08.04.07

Den danske Hip-Hop kultur – et neo-tribalt fællesskab.

Art. i Dansk Sociologi 3/97

Subkulturens æstetik – krop, betydning og iscenesættelse i breakdance, af Anders Merrild
art. i Kroppens Idé af Balisager m.fl.

Damer halv pris (Om Arg. Tango)

Art. i Politiken, Magasinet 23.08.92

Myten, der ikke vil dø (Om Evita Peron)

Art. i Politiken, Kultur & Debat 28.11.95

Der skal to til en tango.

Art. i Dansk Ungdom og Idræt 9/97

Tangomani.

Art. i Weekendavisen. 17-21. dec. 98.

Astor Piazzolla – el troesma.

Art. i Weekendavisen, Musik, 1992.

Lær det rigtige hofte-sving på Cuba.

Art. i Politiken, Vi rejser 23.12.06

En god forretning. (om Cubas danse cabaret'er)

Art. i Politiken, Kultur 03.06.01

Den dag Castro dør.

Art. i Weekendavisen 9.-15. marts 2007.

Den dansende hær. (om dans på Cuba)

Art. i Politiken, Kultur 10.06.01

Tropesocialisme i tåspidssko. (om dans på Cuba)

Art. i Politiken, Kultur 27.05.01

Når dans bliver til (et) "show"!

Af Hanne Blicher

"It's showtime folks"! At lave et show kan være en sjov og udfordrende måde at afslutte et danseforløb på.

I danseforløbet er man midt i en proces - man arbejder med dansene, opdager, undersøger, lærer, mærker, ser og oplever kropslighed og dans sammen med sit hold. Man samler indtryk og er midt i det, man kunne kalde en æstetisk læreproces.

Hvis man vælger at arbejde med at omskabe materialet fra danseforløbet til et produkt som f.eks. et show, omdefinierer man den æstetiske proces. Det bliver beskuerens position, der sætter dagsordenen for den arbejdsproces, man er i. Indtrykkene skal omskabes til udtryk, så der bliver noget at se på!

Den fælles udfordring for instruktør og deltagere består bl.a. i:

- at vælge, om der i slutningen af ens forløb skal være et produkt/et udtryk, som andre skal se
- at man i den danseproces, hvor man arbejder med at lære dansene, får skabt et materiale, man kan vælge af, når man skal sammensætte sit show
- at det kan være en stærk personlig udfordring og motivation, og spændende for deltagerne at skulle prøve sig selv af på "en scene" og foran et publikum
- at man i sådan en proces kan udnytte de mange ressourcer i en gruppe eller på et hold og arbejde sammen om noget, man glæder sig til at vise frem
- at man får mulighed for at fordybe sig, finpudse og arbejde med detaljerne i forhold til de danse, man godt kan lide.

I den følgende artikel vil jeg komme med forskellige forslag til, hvordan du og din dansegruppe/dansehold kan lave afslutninger på jeres danseforløb, og give jer ideer til, hvad I kan tænke på, når I bygger showet op.

5 gode huskeregler når man vil lave et show

Når I har besluttet jer for at lave et show/en forestilling/et afdansningsbal, eller hvad I nu vælger at kalde det, er der forskelligt, der er værd at huske på, inden I går i gang.

1. Man skal have "noget på hjerte" i forhold til publikum - de skal underholdes og kunne digte videre på det, de ser på gulvet.

Find derfor ud af, hvordan det bliver "jeres personlige show" og forhold jer til, hvilke værdier I gerne vil præsentere for jeres publikum. Skal det primært være en "teknisk forestilling" med flot og perfekt dans? Er humor et af de virkemidler, I gerne vil benytte jer af? Er der en fortløbende fortælling i showet? Etc.

2. Det er nemmest at gøre sig klart fra starten af ens danseforløb, om det skal ende med et show.

Man arbejder mere fokuseret og ser flere muligheder igennem forløbet på den måde.

3. Det er vigtigt, at så mange som muligt tager ejerskab i forhold til showet.

Overvej, hvordan du som instruktør i idéfasen bedst muligt kan få mange fælles ideer med i opbygningen af showet.

Lav brainstorm, hvor alle får lov at komme med deres ideer.

Koreografier, som du som underviser har lavet, men evt. også koreografier, hvor deltagerne har været medskabende, eller som de måske selv har lavet.

Lad deltagerne tænke og arbejde med om evt. kostumer, scenografi, reklame for showet og andre praktiske opgaver.

4. Sørg for løbende at se jeres show med "tilskuerens øjne". Hvad ser de nu, og hvordan kan I gøre det skarpere for dem, så I får vist det, I gerne vil?

Når man arbejder med at skabe udtryk med sine bevægelser og sin kropslighed, skaber man samtidig indtryk hos tilskueren, hvis man er bevidst om, hvad man foretager sig på gulvet/"scenen".

5. Strukturér jeres proces, så den bliver overskuelig og ikke for stressende.

Selvom alle tager ejerskab, er det godt, at instruktøren har lederskabet og overblikket. Det kan skabe ro, at der er en, der hele tiden samler trådene og træffer den endelige beslutning, hvis gruppen ikke kan blive enige.

Benyt jer evt. af jeres egne eller artiklens tjeklister og Labans bevægelsesprincipper (s. 49) til at systematisere og strukturere jeres arbejde med showet.



Afdansningsbal

Hvis du arbejder med et dansehold, der danser pardanse, kan du lave et traditionelt afdansningsbal. Til sådan et bal følger forskellige ritualer. Der er indmarch og ud-march, parrene viser sig frem/præsenterer sig, og de danser ikke mindst. I det hele taget er danserne genstand for alles opmærksomhed, når de er på gulvet.

Kommentar:

For at det skal blive et underholdende show, bør I tænke det som en helhed. I skal arbejde med det "at være til stede på gulvet". Lige så snart man befinder sig på gulvet, kan man ses og spiller en rolle, også selvom man står i kanten og kigger på andre par, der danser.

Det er altid godt, at der er en ekstra dimension i showet; ud over at publikum ser nogle dansere, der lægger energi i deres danse og forsøger at danse så tjekket som muligt, skal tilskuerne have en mulighed for at skabe deres egne fortællinger, mens de ser showet.

- I kan lege med, at jeres variationer i dansene bliver serveret med et "touch" af humor alt efter dansens kvaliteter.
- Rock'n'Roll Dance, Lindy-hop/Swing er f.eks. nemt at styre i den retning. Her er masser af energi og "goofy" bevægelser, der kan bygges sammen og præsenteres på sjove måder.
- Casino salsaen har f.eks. mange variationer, der er underholdende at se på, og hvor publikum selv kan tolke på betydninger af figurerne.
- Hvis nogen på holdet kan lide at spille roller, kan I lægge humoristiske indslag ind. Måske er der et par, der er "lidt ude af trit". De går forkert i indmarchen, damen sidder fast i kjolen eller hun bliver grebet i sidste øjeblik i en særlig svær kombination.
- I kan lege med at bryde med formen, så danserne midt i dansen har en lille fælles koreografi, hvor pardansformen brydes, men dansens særlige bevægelsesmæssige udtryk fastholdes i bevægelserne.
- I kan opbygge en form, hvor I veksler mellem tjekkede og mere seriøse indslag og mere afslappede og humoristiske indslag, der skaber en afvekslende spændingskurve for ballet.

Danseshow

Det show, I kommer til at lave, er naturligvis afhængig af, om du har et dansehold, der danser mange forskellige slags danse, eller om du f.eks. kun underviser i en stilart. Alle shows har dog brug for en god ramme. Det vil sige, en start, der vækker publikums opmærksomhed og nysgerrighed, og en slutning, der står skarpt og bliver siddende i publikums bevidsthed et stykke tid efter. Ofte er det det sidste visuelle indtryk, der bliver hængende på tilskuerens nethinde.

Jeg vil forsøge at give et par eksempler på fokus, der kan lægges ned over et danseshow.

- I kan koble dansene sammen med et historisk perspektiv for øje. Måske tager I tilskuerne med på en historisk rejse, hvor I f.eks. starter med Swing/Lindy-hop, dernæst Jive og Rock'n'Roll Dance, og endelig afslutter I med Funk, Hip-Hop og Breakdance. I kan evt. have et program, der giver historiske stikord, eller I kan have en fortæller, der går på scenen mellem dansene. I kan også formidle noget om, hvordan bevægelsesudtrykket har ændret sig.
- Hvis I har mange slags danse med samme kulturbaggrund, kan I vælge at lave et kulturelt perspektiv. Måske danner scenografien denne ramme, eller måske har I ligesom før en fortæller, der kan tage jer med rundt i de forskellige danses bevægelsesudtryk.
- I kan også lave et Verdens Dans-show, hvor I danser forskellige danse fra mange steder i verden, og hvor perspektivet er det geografiske. Måske er en af danserne den, der binder dansene sammen ved at være "på rejse" (ex. kuffert på scenen, måske lysbilleder på bagvæggen med billeder fra de lande, I kommer til!) i overgangene mellem dansene.

Tjekliste og praktiske elementer i forhold til opbygning af showet

Helheden:

Kontraster

Kontraster fremhæver og skaber spænding. Og de skaber overraskelser i sammenhænge og forløb. Kontraster kan bruges i forhold til alle faktorer i helheden; bevægelser, lyd, lys, kostumer... skab eksempelvis kontraster i bevægelsernes tempo i forhold til den måde, I bruger rummet på etc.

Sammenhængen i showet

Kig på timing og bevægelsesovergange; er der et bestemt forløb i jeres show, er der noget, I gerne vil have skal være klimaks, og kan du fremhæve dette klimaks?

Tænk på at lave overgange, der binder de enkelte numre sammen, f. eks. ved at have en fortæller eller "en rejsende" (som nævnt ovenfor) eller en anden gennemgående figur, der binder showet sammen.

Nogle gange har vi prøvet at arbejde med soloer. Deltagerne har lavet hver deres personlige solokoreografi, og disse kan være med til at binde de enkelte gruppedansenumre sammen.

Fremhæv det, der ikke kan skjules!

Hvis I bruger rekvisitter og kostumer, der skal skiftes ud undervejs, så prøv at indarbejde det som en naturlig og synlig del af showet. Vælger I at skjule skift m.m., kan I gøre det i jeres overgange. Derved behøver I ikke lave "pauser" eller blackout med lyset, så publikum i utide tror, showet er slut.

Koreografi:

Undervejs i den koreografiske proces kan I tænke på at præcisere og bevidstgøre jeres koreografier.

Brug Rudolf Labans bevægelsesprincipper som din egen tjekliste. Jeg har lavet en kortfattet oversigt over disse på s. 49.

Når I øver, så brug hinanden til at give feedback på de enkelte passager og prøv f. eks. at lukke øjnene i svære bevægelsespassager for at tydeliggøre kropsfornemmelsen.

Scenens rum og scenografien

Den dansescene, I vælger, kan i princippet være hvor som helst. Bare der er den fornødne plads til jeres danse og plads til jeres publikum. Det handler om at finde "et fysisk rum", der supplerer det, I gerne vil vise med jeres show.



Det kan være ude i et dejligt skyggefuldt hjørne af en park, på et tag, i en gymnastiksal, hvor I afgrænser rummet eller i en tjeppet dansesal.

Hvis I har mulighed for at lave specielt lys med teaterlamper, kan I også indsnævre og udvide rum på denne måde. Overvej, hvordan du bruger rummet, skaber du balance/ubalance, er du kun i den ene side af rummet? Hvilke retninger arbejder du i? Foretag i det hele taget bevidste valg i.f.t. dine bevægelsessammenhænge og hvor mange dansere, der er på gulvet.

Scenografien til et danseshow må gerne være enkel, den skal danne baggrund og være med til at skabe nogle enkelte betydninger.

Levende lys på scenen kan være en meget stemningsfuld del af scenografien og give flotte skygger.

Billeder kastet op fra en projektor kan være flot, blot skal man overveje effekten, når danserne bevæger sig ind foran billederne, og lyset reflekteres på deres tøj.

Et bagtæppe kan være en bardisk, hvor deltagerne også kan skifte kostumer og "hænge synligt ud i baren", når de ikke er på gulvet.

Lys

Scenelys er jo ikke noget, alle har til rådighed, men hvis I vil bruge det, og I ikke har scenelys selv, kan man som regel leje hos lys- eller teaterfirmaer; lys til loftet, følgespots med og uden farver osv.

Det kræver lidt øvelse at bevæge sig i scenelys, og mange bevægelser flytter sig lidt fra gang til gang, så det er godt, hvis I har muligheden for at prøve det af, inden showet løber af stabelen.

Til gengæld er det effektivt til at skabe stemninger – som i "rigtige forestillinger" og kan også hjælpe til at tage den værste nervøsitet fra deltagerne. De kan ikke se publikum i øjnene, når de står "badet" i scenelyset!

Hvis I bruger farvet lys, så tænk på, at farver skaber stemninger og associationer hos publikum og kan understrege betydninger, hvis de bruges rigtigt.

Lyd

Musik er en sikker "stemningsskaber", så vælg musik med omhu, når du vælger musik til jeres show og sørg for, at der er gode lydforhold. Hvis musikken bruges rigtigt, kan den alene fylde hele rummet ud og sammen med evt. lys og bevægelser erstatte selv de største og flotteste scenografier.

Danserens fokus

Du må arbejde med fokus og nærvær hos dit dansehold.

Få danserne til at løfte blikket, så løfter bevægelserne og dansene sig også ud over scenekanten! Arbejd med blikretningen i forhold til de enkelte bevægelser, men også i mere abstrakt forstand med den psykiske betoning af bevægelsen. En meget energifyldt dans som f.eks. Lindy-hop eller vestafrikansk dans kan kræve et udadvendt fokus, hvorimod andre danse godt kan vinde ved mere indlevelse og indadvendt fokus. Jo bedre dansene sidder fast rent hukommelsesmæssigt og teknisk, des mere overskud er der også til at arbejde med fokus hos danserne og dermed den optimale kontakt til publikum og formidling af showets idé. Så brug øvetiden godt!



Labans bevægelsesprincipper - en nyttig tjekliste!

Rudolf Laban var danser og bevægelsespædagog og blev født i Bratislava i 1879.

Han flyttede i forbindelse med nazismens fremmarch i Tyskland og Øst- og Centraleuropa til London, hvor han boede og arbejdede siden. Han døde i 1958, men hans ideer lever stadig videre i kraft af hans elever og hans dansecenter i London.

Han udarbejdede nogle bevægelsesprincipper, der kunne bruges af stort set alle mennesker i arbejdet med dans. Princippernes styrke er efter min mening, at de tager udgangspunkt i det enkelte menneske og dets iboende ressourcer og bevægelsespotentiale.

Herunder er de skitseret i meget kortfattet stikordsform, men de kan forhåbentlig alligevel give dig en idé om, hvordan man kan bruge dem som redskaber til at strukturere sit arbejde, og hvor man kan rette opmærksomheden hen.

Krop:

Bevægelsens kropslighed/kropsbevidsthed

Hvad er det, der bevæges? Hvorfra begynder bevægelsen, og hvordan forløber bevægelsen gennem resten af kroppen?

Undersøgelse af og erfaring med kroppens lemmer, led og muskler.

Bøje, strække, dreje, twist, lede bevægelsen, adskille dele, totalbevægelser, hvor starter bevægelsen? Etc.

Dynamiske udtryk: Bevægelsens dynamiske udtryk i forhold til faktorerne tid, rum, vægt og flow/bevægelseskvaliteter

Den indre tilskyndelse der ligger bag bevægelserne. Måden man gør det på, det der giver bevægelserne et personligt præg.

Brug af rummet direkte og fokuseret eller indirekte og defokuseret, uforudsigeligt.

Brug af tid, hurtigt eller med pludselige hastighedsændringer eller langstrakt i samme hastighed, langsomt.

Brug af vægt, lette bevægelser eller kraftfulde – stærk vægt.

Brug af flow, frit flow, bevægelsen strømmer uden kontrol og styring eller bundet flow, bevægelsen strømmer under fuldstændig kontrol, så den kan stoppes på ethvert givent tidspunkt.

Shape/form: Bevægelsens formændring

De "usynlige bevægelsesspor", der efterlades i rummet undervejs via kroppens formændring.

Kroppens bevægelsesspor: linjen, buen, cirklen og spiralen, sammentrækkende, udvidende kropsspor.

Positiv og negativ former af bevægelsen.

Space/rum: Bevægelsens kvantitative rumlighed/rumbevidsthed

Bevidsthed om rummet, udnyttelse af rummet, undersøgelse af rummet i planer, niveauer, det almene/generelle/fysiske rum og det personlige rum med nærzone, mellemzone og fjernzone, frontalplan (dørplanet), sagittalplan (hjulplanet), horisontalplan (bordplanet), det dybe/lave niveau, det mellemste niveau og det højeste niveau.

Relationsbevidsthed

Når vi danser, relaterer vi os ofte til andre, måske i par-dans eller måske i en gruppe. Oftest har vi også en relation i forhold til det rum, vi er omgivet af. Eksempler på forskellige måder, vi kan relatere til hinanden på kan være: attraktion, angreb, tage sig af, beherske, gøre det samme, gøre forskelligt, samtidigt, skiftevis, føre/blive ført.

Måske synes du ovenstående er meget abstrakt, og hvis du har brug for at få stikordene uddybet, har jeg lavet nogle litteraturhenvisninger bagerst i artiklen. →

Herudover findes der mængder af Laban-litteratur. Jeg har medtaget et eksempel på, hvordan jeg rent praktisk kunne finde på at bruge dette i min undervisning.

Beskrivelse af en lektion, hvor der indgår bevægelsesanalyse med Labans bevægelsesprincipper

Jeg viser deltagerne et lille klip fra en film, hvori der indgår en festscene fra et "ballroom", hvor festdeltagerne går amok med bigband og Lindy-hop. Der er masser af gode swingbevægelser, danserne er meget dygtige, og energien fra dansescenen strømmer fra dem. Det er et godt shownummer!

Måske ser de klippet to gange. Første gang får de oplevelsen af dansen, det umiddelbare visuelle indtryk og den sammenhæng dansen indgår i. Anden gang beder jeg dem notere undervejs ud fra nogle fokuspunkter, de får af mig. Det kunne f.eks. være et af følgende:

1. Kig på, hvilke dele af kroppen, de bruger mest i dansen - arme, ben, ryg, hænder, tyngdepunktet i dansen højt eller lavtliggende, eller bevæger det sig op og ned? Danser de på tæer eller på flad fod?
2. Kig på bevægelsernes kvalitet. Danser de med stive bevægelser, med løse, er der en særlig energi, tempo i dansen etc.
3. Kig på, hvordan de bruger rummet - hvordan flytter de sig på gulvet, bruger de rummets strukturer, ex. retninger, trapper, vægge etc.?
4. Kig på, hvordan de relaterer sig til hinanden i dansen - par, grupper, enkeltvis, følg-mig, føre/blive ført etc. Herefter snakker vi om deres observationer. Vi kan f.eks. snakke om, hvad det betyder for dansens udtryk og energi, at præcis pågældende kropsdele indgår, tempoet er, som det er etc. Vi laver en slags danseanalyse, og når de kigger på, hvordan kroppen bruges i dansen, gør det deltagerne mere bevidste om udtrykket i dansen, når de selv skal danse, hvis de skal se på dans eller f.eks. opbygge et danseshow, som andre skal se.

Det er livsbekræftende og inspirerende at se på dans, og

jeg håber ikke, du er blevet afskrækket efter denne artikel, men i stedet har fået forskellige ideer til, hvad man kan fokusere på, når man vil stable et danseshow, et af-dansningsbal eller en danseforestilling på benene.

Jeg har hentet ideer og baggrundsmateriale til artiklen følgende steder:

- Med Kroppen som materiale – om dans i praksis. Susanne Ravn, Odense Universitetsforlag 2001.
- Introduction, Modern Educational Dance, Rudolf Laban, Northcote House, 1988
- Art. i GISP nr. 129, marts 2007, Helle Winther, Guide til gymnasiet:
- Performance Gymnasieskolernes Idrætslærerforening Dancers talking dance, Larry Lavender Human Kinetics 1996.

Flere års arbejde med danseshow på Køng Idrætshøjskoles Verdens Dans Linie og eksamen i showtime og solokoreografi med studerende i Bevægelseskommunikation og Dans på Idrætsstudiet, SDU, Odense.



Dans Sundhed Samvær Samfund og Show

 **DGI dans og musik**
www.dgi.dk

