



Jive og salsa  
GI generalforsamlingskursus  
BGI  
14-16.september 2022  
Underviser: Solveig Gustafsson

## Kursets indhold:

Første dag: Intro + Jive

Anden dag: Salsa + afrunding

## Materialets indhold:

### Jive

- Teori
- Rytme
- Basale trin
- Fatninger
- Æstetik
- Lette figurer
- At føre og blive ført
- Sværere figurer
- Koreografier
- Fitness dance
- Koreografi-stationer

### Salsa

- Teori
- Rytme
- Basale trin
- Lette figurer
- Fatninger
- At føre og blive ført
- Sværere figurer
- Koreografi
- Koreografi-stationer

### Generelt

- Faglige mål
- Forløbsforslag
- Forslag til forløbsprøve
- Bedømmelsesgrundlag
- Musikforslag
- Spørgsmål man kan stille til eksamen

## Faglige mål

- Kunne følge rytmen i et stykke musik
- Tekniske færdigheder i jive og salsa med fokus på rytme, form og æstetik
- Kunne føre og blive ført i jive og salsa
- Udføre korte og længere koreografier i jive og salsa
- Udarbejde og udføre egne koreografier i jive og salsa.
- Kendskab til kendetegn ved jive og salsa. Fokus på forskelle og ligheder på de to danse.

## Jive

Fokus	Øvelse	Link
Teori	<p>Litteratur: Yubio 2022 s.1241-1242 DGI: Om at føre og blive ført</p> <p>Kendetegn: Dances til musik i 4/4. Man bruger 6/4 på de typiske figurer. Man skal danse på fodballerne og være let hoppende.</p>	<p><b>At føre og blive ført:</b> s.21-23 i følgende link: <a href="https://www.yumpu.com/da/document/read/18043625/varen-kan-også-hentes-som-pdf">https://www.yumpu.com/da/document/read/18043625/varen-kan-også-hentes-som-pdf</a></p> <p><b>Teknikker:</b> <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLa02XFyoGvTDNrJORKcm9bfm0iHhLoKv0">https://www.youtube.com/playlist?list=PLa02XFyoGvTDNrJORKcm9bfm0iHhLoKv0</a></p>
Rytme	<p>Underviser: Sætter et selvvalgt stykke musik på (4/4) og viser ved at vippe med foden, hvilket tempo taktslagene har (rytmen i musikken)</p> <p>Studiegrupper: Sidde/stå med lukkede øje og tappe taktslagene i musikken på skulderen af personen til venstre. Når læreren siger til åbner alle grupper øjnene og ser, om grupperne følger hinanden.</p> <p>Man står og tramper de 4/4. Man tæller ottedelene (1 og 2 og 3 og 4 og), imens man tramper 1, 2, 3, 4 Man tramper ottedelene Man tramper skiftevis fjerdedelene og ottedelene</p>	<p><b>Musik: Guns 'n' roses: Paradise city</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Rbm6GXlIbiw">https://www.youtube.com/watch?v=Rbm6GXlIbiw</a></p> <p><b>Musik: Alanis Morissette:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HLHvb9V8Yzs">https://www.youtube.com/watch?v=HLHvb9V8Yzs</a></p>
Basale trin	<p><b>Små hurtige chassé</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- På fodballerne</li> </ul> <p><b>Grundtrin</b></p> <p>Individuelt med front mod underviser:</p> <p>Grundtrin herre</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- træd tilbage på venstre, gå højre, chassé til venstre, chassé til højre</li> </ul> <p>Grundtrin dame</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- træd tilbage på højre, gå venstre, chassé til højre, chassé til venstre</li> </ul>	<p><b>Musik: Shania Twain: Feels like a woman</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZJL4UGSbeFg">https://www.youtube.com/watch?v=ZJL4UGSbeFg</a></p> <p><b>Små chassé, grundtrin og fallaway rock (dans i idræt):</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=j4QflWrRr7o">https://www.youtube.com/watch?v=j4QflWrRr7o</a></p> <p><b>Grundtrin</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LMiE769YY8">https://www.youtube.com/watch?v=LMiE769YY8</a></p>

	<p>Parvis: Grundtrin sammen. Alle træder tilbage ned mod uret/omklædningen/kantinen/kontoret.</p> <p><b>Fallaway rock</b> Individuelt: Fallaway rock, grundtrin hvor man drejer siden mod hinanden, når man laver gå-trinene (gå/gå)</p> <p>Parvis: Fallaway rock</p>	<p><b>Fallaway rock:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eMrwDuuwRpU&amp;t=28s">https://www.youtube.com/watch?v=eMrwDuuwRpU&amp;t=28s</a></p>
Fatninger	<p><b>Åben fatning</b> Løst greb. Herren har bagsiden af hænderne frem mod damen, fingrene peger mod hinanden. Damen lægger sine fingre ned bag mandens hånd.</p> <p><b>Lukket fatning</b> Herrens venstre hånd tager damens højre hånd. Damen overarm er vandret. Damen venstre hånd på herrens skulder. Herrens højre hånd på damens skulderblad.</p>	<p><b>Instruktion i fatning:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8wwl2mKFA-0">https://www.youtube.com/watch?v=8wwl2mKFA-0</a></p>
Æstetik	<p>Individuelt med front mod underviser: Chassé på fodballer (fjedre) Grundtrin med chassé på fodballer (fjedre) Vuggende hofter (mindre låste end i cha cha) Vuggende hofter i grundtrin Grundtrin hvor man løfter knæene Grundtrin hvor man twister hoften Grundtrin med underarmene løftet til vandret</p> <p>Parvis: Grundtrin med chassé på fodballer (fjedre) Løfte knæ Twiste hoften</p>	<p><b>Musik: Ravionettes: "The last dance":</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9TL2B-iiVhA">https://www.youtube.com/watch?v=9TL2B-iiVhA</a></p>

	Underarme vandret	
Lette figurer	<p><b>Hip bump</b>  Alle træner individuelt hip bump med front mod underviseren. Man laver fallaway, imens man skubber/vender hoften til siden på 4.taktslag og løfter modsatte knæ.  Parvis:  Hip bump, man behøver ikke ramme hinanden.  Man kan slippe med hånden længst væk fra hinanden og løfte den op i luften.</p> <p><b>American spin:</b>  Alle træner individuelt american spin med front mod underviseren.  Damens trin: gå højre → gå venstre → chassé lidt frem på højre, drej højre 360 rundt på sidste trin → chassé til venstre. Når man har drejet rundt, giver manden venstre hånd til damens højre hånd.</p> <p>Parvis: Manden laver grundtrin og skifter hånd for at vise, at der gøres klar til drejning. Højre hånd til højre hånd.  Herren laver to grundtrin og damen laver et grundtrin og et spin.  Man bytter rolle.</p> <p><b>Spark</b>  Denne figur varer 10 taktslag.  Alle træner individuelt både herrens og damens trin med front mod underviseren (Gå, gå, 4 spark)  Parvis: Man laver 1 grundtrin, 2 gå-trin, 4 spark.</p> <p><b>Damedrejning</b>  Alle træner individuelt damedrejning med front mod underviseren.  Parvis: Herren laver fire grundtrin og damen laver rock step til venstre, chassé til højre, imens hun bliver drejet med uret under sin højre arm, chassé til venstre, rock step til venstre, chassé til højre, imens hun bliver drejet mod uret under sin højre arm.  Man bytter rolle.</p>	<p><b>Musik: Liste:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RRPBCQnMV0M&amp;list=PLKZmB5HM1GkMDeLH58esBOYD5S-5WZitT&amp;index=2">https://www.youtube.com/watch?v=RRPBCQnMV0M&amp;list=PLKZmB5HM1GkMDeLH58esBOYD5S-5WZitT&amp;index=2</a></p> <p><b>Hipbump:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=b1H-OtxFi9k&amp;list=PLa02XFyoGvTDNrJORKcm9bfm0iHhLoKv0&amp;index=8&amp;t=30s">https://www.youtube.com/watch?v=b1H-OtxFi9k&amp;list=PLa02XFyoGvTDNrJORKcm9bfm0iHhLoKv0&amp;index=8&amp;t=30s</a></p> <p><b>American spin:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rbrFdmJLs1M&amp;spfreload=10">https://www.youtube.com/watch?v=rbrFdmJLs1M&amp;spfreload=10</a></p> <p><b>Spark:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VXFse_T37Ao">https://www.youtube.com/watch?v=VXFse_T37Ao</a></p> <p><b>Damedrejning:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ao5OSpKMTk0">https://www.youtube.com/watch?v=ao5OSpKMTk0</a></p>

<p>At føre og blive ført</p>	<p><b>Teori:</b> Læse om at føre og blive ført (DGI-tekst) - de vigtigste pointer samles op</p> <p><b>Parvis</b> Afprøv hvordan du kan vise din makker, at vedkommende skal lave henholdsvis american spin og damedrejning. Der samles op i fællesskab.</p> <p><b>En enkelt figur</b> Halvdelen får nummer 1, halvdelen nummer 2. 1'erne stiller sig ud på gulvet og laver grundtrin. 2'erne skal vælge en ledig 1'er, finde ind i deres grundtrin og føre dem ind i fx en damedrejning. Derefter slutter man med et grundtrin. 2'eren finder nu en ny makker og gentager øvelsen. På et tidspunkt bytter 1'erne og 2'erne roller.</p> <p><b>Koreografi-stationer</b> Halvdelen får nummer 1, halvdelen nummer 2. 1'erne stiller sig ud på gulvet. 2'erne trækker en seddel med en kort koreografi af 3-4 figurer. Der sættes jive-musik på. 2'erne skal nu stille sig nu til en 1'er og danse koreografien med vedkommende. Hvis der er et ulige antal elever, må den overskydende 1'er eller 2'er få en seddel med en koreografi, som man står og øver selvstændigt, indtil der er en ledig makker. Når man har danset en koreografi med en makker, trækker man en ny seddel og finder en ny makker på gulvet.</p>	<p><b>Musik: Wham "Wake me up before you go-go":</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=plgZ7gMze7A&amp;index=4&amp;list=PLiN0pTVTbpoq_TiN2jELufL9gfXk1DwYT">https://www.youtube.com/watch?v=plgZ7gMze7A&amp;index=4&amp;list=PLiN0pTVTbpoq_TiN2jELufL9gfXk1DwYT</a></p>
<p>Sværere figurer</p>	<p><b>Damens drejning ud + spark + damens drejning tilbage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- damedrejningen ud, så man står ved siden af manden</li> <li>- gå, gå, 4 x spark</li> <li>- damedrejningen tilbage til udgangspunktet overfor manden</li> </ul> <p><b>Bytte hånd bag herrens ryg:</b> <i>Mandens trin: (fat med v. hånd)</i> Manden skal venstre om damen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gå, gå (v, h)</li> <li>• Fremad med chassé på venstre ben (venstre forbi damen), imens der drejes 180 grader forlæns om venstre skulder</li> <li>• Lige efter dette chassé skifter herren hånd, så det er højre hånd i højre hånd. Skiftet foregår foran herren.</li> <li>• Chassé til højre</li> </ul>	<p><b>Musik: Liste:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t9JDbALuDcY&amp;list=PlyK1e8snEK6HWF58FVwASYLhXmaUOKs71">https://www.youtube.com/watch?v=t9JDbALuDcY&amp;list=PlyK1e8snEK6HWF58FVwASYLhXmaUOKs71</a></p> <p><b>Bytte hånd:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nyDiFaJpZyg">https://www.youtube.com/watch?v=nyDiFaJpZyg</a></p>

- Lige efter andet chassé skifter herren hånd, så det er herrens venstre hånd i damens højre. Skiftet foregår bag herrens ryg.

*Damens trin: (fat med h.hånd)*

Damen skal venstre om manden

- Gå, gå (h, v)
- Fremad med chassé på højre, imens der drejes forlæns om højre skulder
- Chassé til venstre

**Windmill:**

Man starter med en fatning med håndflade mod håndflade

Mandens trin: Manden svinger sin højre arm 180 grader rundt og tilbage

- gå, gå (v, h)
- vende 180 grader mod uret (baglæns om højre skulder), imens man laver chassé baglæns på venstre fod og løfter højre arm og fører den rundt.
- Chassé lidt frem på højre fod, imens man trækker damen til sin højre side.

Damens trin: damen skal højre forbi manden

- Gå, gå (h, v)
- Chassé frem på højre fod, imens v. arm løftes af manden.
- Imens man laver andet chassé på venstre ben, vender man mod uret (baglæns om højre skulder)

**Stop and go:**

Denne figur varer 8 taktslag.

Man starter med damens h.hånd i mandens v.hånd.

Mandens trin:

- Gå, gå (v, h)
- Chassé frem på v, imens man løfter v. arm, så damen kan dreje under
- Træd frem på h og bøj ned i benet (5,6)

**Windmill:**

<https://www.youtube.com/watch?v=xatnSlc2jc8>

[https://www.youtube.com/watch?v=GjS\\_m6aWy3Y](https://www.youtube.com/watch?v=GjS_m6aWy3Y)

**Stop and go:**

<https://www.youtube.com/watch?v=qqFx8sq88Ak>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chassé baglæns på højre</li> </ul> <p>Damens trin:  * Gå, gå (h, v)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chassé frem på højre fod, imens man drejer 180 grader mod uret under sin højre arm, så man står med ryggen til manden.</li> <li>• Tilbage på venstre fod, vægtoverførsel til højre, imens man løfter v. arm lige op</li> <li>• Chassé frem på venstre, imens man drejer 180 grader med uret tilbage på plads</li> </ul>	
Koreografier	<p><b>Kort koreografi</b>  1 grundtrin → hip bump → american spin → 1 grundtrin → 4 spark → 1 grundtrin → 1 damedrejning</p> <p><b>Længere koreografi</b>  1 grundtrin → american spin → 1 grundtrin → damedrejning ud → 4 spark → damedrejning tilbage → 1 grundtrin → bytte hånd bag herrens ryg → 1 grundtrin → wind mill</p>	
Fitnessdans	<p>2 damens-grundtrin → gå, gå → chassé til højre → 4 step-touch + arme op og ned → 2 v-trin  2 grundtrin → gå, gå → 4 spark → 4 lunges bagud + arme frem og tilbage  Det hele til modsatte side.</p>	<p><b>Meghan Trainor "Dear futur husband":</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ShlW5pID_40">https://www.youtube.com/watch?v=ShlW5pID_40</a></p>



## Lette koreografier til fx stationer

Kan øves fælles eller klippes ud og lægges på stationer eller gives til eleverne. Når der står (d), er det kun damen, som udfører trinnet. Manden skal så huske at fortsætte med grundtrin.

2 grundtrin → american spin (d) → grundtrin → spark → grundtrin	1 grundtrin → hip bump → grundtrin → damedrejning (d) → grundtrin	1 grundtrin → hip bump → grundtrin → american spin (d) → grundtrin
2 grundtrin → damedrejning (d) → grundtrin → spark → grundtrin	2 grundtrin → spark → grundtrin → damedrejning (d) → grundtrin	2 grundtrin → spark → grundtrin → american spin (d) → grundtrin
2 grundtrin → american spin (d) → 2 grundtrin → damedrejning (d) → grundtrin	2 grundtrin → damedrejning (d) → 2 grundtrin → american spin (d) → grundtrin	2 grundtrin → american spin (d) → grundtrin → hip bump → grundtrin
2 grundtrin → damedrejning (d) → grundtrin → hip bump → grundtrin	Grundtrin → hip bump → grundtrin → spark → grundtrin	Grundtrin → spark → grundtrin → hip bump → grundtrin
2 grundtrin → damedrejning (d) → 2 grundtrin → damedrejning (d) → grundtrin	2 grundtrin → american spin (d) → 2 grundtrin → american spin (d) → grundtrin	2 grundtrin → spark → 2 grundtrin → spark → grundtrin

**Sværere koreografier til fx stationer**

<p>2 grundtrin → american spin (d) → 2 grundtrin → windmill → 2 grundtrin</p>	<p>2 grundtrin → Bytte hånd bag herrens ryg → 2 grundtrin → windmill → 2 grundtrin</p>	<p>2 grundtrin → stop and go → American spin → stop and go → 2 grundtrin</p>
<p>2 grundtrin → damedrejning → 2 grundtrin → windmill → 2 grundtrin</p>	<p>2 grundtrin → windmill → 2 grundtrin → windmill → 2 grundtrin</p>	<p>2 grundtrin → bytte hånd bag herrens ryg → 2 grundtrin → bytte hånd bag herrens ryg → 2 grundtrin</p>
<p>2 grundtrin → stop and go → 2 grundtrin → windmill → 2 grundtrin</p>	<p>2 grundtrin → stop and go → 2 grundtrin → damedrejning → 2 grundtrin</p>	<p>2 grundtrin → stop and go → 2 grundtrin → American spin → 2 grundtrin</p>
<p>2 grundtrin → stop and go → 2 grundtrin → bytte hånd bag herrens ryg → 2 grundtrin</p>	<p>2 grundtrin → bytte hånd bag herrens ryg → 2 grundtrin → american spin → 2 grundtrin</p>	<p>2 grundtrin → bytte hånd bag herrens ryg → 2 grundtrin → damedrejning → 2 grundtrin</p>
<p>2 grundtrin → damedrejning → 2 grundtrin → damedrejning → 2 grundtrin</p>	<p>2 grundtrin → stop and go → 2 grundtrin → windmill → 2 grundtrin → bytte hånd bag herrens ryg</p>	<p>2 grundtrin → windmill → 2 grundtrin → 2 grundtrin → American spin → windmill → 2 grundtrin</p>

## Salsa

Fokus	Øvelser	Link
Teori	<p>Litteratur:            Dans 22            Om at føre og blive ført:  <a href="https://butik.dgi.dk/pdf/45303.pdf">https://butik.dgi.dk/pdf/45303.pdf</a></p> <p>Kendetegn:            Danses til musik i 4/4            Man laver trin på taktslag 1,2,3 og holder pause på 4.taktslag.            Man bruger sine hofter aktivt i bløde små bevægelser.</p>	
Rytme	<p>Læreren: Sætter et selvvalgt stykke musik på (4/4) og viser ved at vippe med foden, hvilket tempo taktslagene har.</p> <p>Studiegrupper: Sidde med lukkede øje og tappe taktslagene i musikken på skulderen af personen til venstre.            Når læreren siger til åbner alle grupper øjnene og ser, om grupperne følger hinanden.</p> <p>Man prøver det samme med et af de stykker musik, man vil bruge i salsa-forløbet.</p>	<p><b>Glorai Estafan "Conga » :</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vwGp16NXgQU">https://www.youtube.com/watch?v=vwGp16NXgQU</a></p>
Basale trin	<p>Individuelt med front mod underviser:            Hoftebevægelser            Rytmen på stedet (1, 2, 3, pause på 4)  <b>Grundtrin frem- tilbage</b>  <b>Grundtrin til siderne</b>  <b>Open break frem/tilbage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- man træder frem på begge fødder/man træder tilbage på begge fødder</li> </ul> <p><b>Cumbria frem/tilbage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- open break hvor man træder frem på begge fødder- men diagonalt</li> </ul>	<p><b>Grundtrin og variationer (dans i idræt):</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MX-h-74o7c">https://www.youtube.com/watch?v=MX-h-74o7c</a></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- open break hvor man træder tilbage på begge fødder – men diagonalt</li> </ul> <p><b>Grundtrin med rotationer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- manden flytter fødderne lidt til den ene side, så man bevæger sig rundt på gulvet.</li> </ul>	
Lette figurer	<p><b>Højre drejning</b> Træd frem på venstre (1), på stedet med højre (2), drejning på stedet med uret, samle højre fod til, imens der drejes 180 grader med uret (3,4). Den anden laver grundtrin (almindelige eller open break).</p> <p><b>Variation: Damens højre drejning + manden open break bagud</b></p> <p><b>Variation: Dame højre drejning + manden grundtrin til siden med højre fod</b></p> <p><b>She goes, he goes, she goes (3 x højre drejning)</b> Mandens venstre hånd til damens højre Damen laver et grundtrin tilbage og en højre drejning, imens manden laver grundtrin → manden laver højre drejning og skifter hånd bag ryg, så han har fat i damens højre hånd med sin højre hånd → damen laver højre drejning Nb: Manden kan også bruge venstre hånd hele tiden og løfte hånden over eget hoved, når han skal dreje.</p> <p><b>Højre drejning med nakke-rul</b> Damen laver 4 grundtrin Herren laver 2 grundtrin, dernæst en højre drejning hvor han sætter damens højre hånd op på sin venstre skulder, under drejningen glider damens hånd glider over på højre skulder, på næste grundtrin (enten tilbage eller til siden), ruller herren hovedet fra venstre til højre under damens hånd og tager fat i denne med sin venstre hånd.</p> <p><b>Venstre drejning med fade away</b> <i>Herrens venstre hånd til damens højre</i></p>	<p><b>Højre og venstre drejning (dans i idræt):</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MaCdh0x84-w">https://www.youtube.com/watch?v=MaCdh0x84-w</a></p> <p><b>Venstre drejning:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2HdenUCxG4w">https://www.youtube.com/watch?v=2HdenUCxG4w</a></p>

	<p>Damen: Grundtrin tilbage, tråd frem på venstre (1), på stedet med højre (2), tråd tilbage på venstre idet man drejer 180 grader mod uret (3). Tråd frem på højre (væk fra partner) (1), drej 180 grader imens du træder på stedet med venstre (2) og samler til med højre (3), grundtrin frem.</p> <p><b>Damens drejning til venstre → herren drejning til venstre</b> Som venstre drejning med fade away. Herren begynder sin drejning med at træde frem på højre, idet damen træder væk fra sin partner (1).</p>	
<p>Fatninger</p>	<p><b>Almindelig 1 hånd</b> Mandens venstre har fat i damens højre Prøv de forskellige variationer af grundtrin <b>Variation 1 hånd</b> Manden højre har fat i damens højre (sige goddag) <b>Krydsfatning</b> Mandens højre har fat i damens højre, og manden venstre har fat i damens venstre. Venstre hånd er under højre.</p>	
<p>At føre og blive ført</p>	<p><b>Parvis</b> Afprøv hvordan du kan vise din makker, at vedkommende skal lave henholdsvis højre drejning og venstre drejning. Der samles op i fællesskab. <b>En enkelt figur</b> Halvdelen får nummer 1, halvdelen nummer 2. 1'erne stiller sig ud på gulvet og laver grundtrin. 2'erne skal vælge en ledig 1'er, finde ind i deres grundtrin og føre dem ind i fx en damedrejning. Derefter slutter man med et grundtrin. 2'eren finder nu en ny makker og gentager øvelsen. På et tidspunkt bytter 1'erne og 2'erne roller. <b>Teori:</b> Læse om at føre og blive ført - de vigtigste pointer samles op</p>	

	<p><b>Koreografi-stationer</b>  Halvdelen får nummer 1, halvdelen nummer 2. 1'erne stiller sig ud på gulvet. 2'erne trækker en seddel med en kort koreografi af 3-4 figurer. Der sættes jive-musik på. 2'erne skal nu stille sig nu til en 1'er og danse koreografien med vedkommende. Hvis der er et ulige antal elever, må den overskydende 1'er eller 2'er få en seddel med en koreografi, som man står og øver selvstændigt, indtil der er en ledig makker.  Når man har danset en koreografi med en makker, trækker man en ny seddel og finder en ny makker på gulvet.</p>	
Sværere figurer	<p><b>Hammerlock til venstre drejning</b>  Herren laver 4 grundtrin. Imens laver damen: grundtrin tilbage (d) → højre drejning (d), imens ingen af hænderne slippes, men manden løfter sin venstre arm, så man drejer under den → grundtrin tilbage (d) → Venstre drejning (d).  <b>Cradle</b>  Manden: grundtrin frem, grundtrin tilbage, open break med venstre så højre  Damen: grundtrin tilbage, grundtrin frem, grundtrin tilbage hvor man på tredje skridt drejer 180 grader mod uret, open break tilbage på venstre, hvor man på tredje skridt drejer 180 grader med uret tilbage, så man samler til venstre fod.  <b>Cross body lead</b>  Manden træder frem på venstre (1), på stedet med højre (2), drejer 90 grader mod uret og samler venstre til (3,4), træder tilbage på højre (1), på stedet på venstre (2), drejer 90 grader mod uret og samler højre til (3,4). MAN KAN OGSÅ DREJE ALLEREDE PÅ 2. Damen laver et grundtrin tilbage, gå frem på venstre, gå frem på højre, dreje 180 grader mod uret, imens venstre fod samler til.  <b>Stop and go</b>  <i>Herrens venstre hånd til damens højre.</i>  Herren: grundtrin frem, grundtrin tilbage, open break tilbage på venstre, imens man på tredje skridt træder 90 grader til</p>	<p><b>Hammerlock til venstre drejning (dans i idræt):</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=He9nts4tuoo">https://www.youtube.com/watch?v=He9nts4tuoo</a>   <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7VA03NNXPVQ">https://www.youtube.com/watch?v=7VA03NNXPVQ</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aV8dS2m9Adc&amp;t=1219s">https://www.youtube.com/watch?v=aV8dS2m9Adc&amp;t=1219s</a></p> <p><b>The cradle:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uCyVx0tC1XI&amp;t=296s">https://www.youtube.com/watch?v=uCyVx0tC1XI&amp;t=296s</a></p> <p><b>The cradle (dans i idræt):</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZUg621DU3DI">https://www.youtube.com/watch?v=ZUg621DU3DI</a></p> <p><b>Cross body lead:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=35u-1500By8">https://www.youtube.com/watch?v=35u-1500By8</a></p> <p><b>Stop and go:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=o_j3PrW090A">https://www.youtube.com/watch?v=o_j3PrW090A</a></p> <p><b>Stop and go med to drejninger (dans i idræt):</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NfFAoqpVE9Y">https://www.youtube.com/watch?v=NfFAoqpVE9Y</a></p>

	<p>venstre, og svinger damen rundt under sin venstre arm, grundtrin tilbage, hvor man på tredje skridt træder til højre (udgangspunktet).</p> <p>Damen: grundtrin tilbage, grundtrin frem, grundtrin tilbage, hvor man på tredje skridt drejer 180 grader mod uret, så man drejer under herrens arm, træd tilbage på venstre fod, imens man løfter venstre arm strakt op, pause på 2, træd frem og drej 180 grader med uret, så man er tilbage i udgangspunktet.</p> <p><b>Stop and go med to drejninger</b>  <i>Herrens venstre hånd til damens højre.</i></p> <p>Herren: Først beskrivelsen af stop and go. Så open break tilbage på venstre, imens man på tredje skridt træder 180 grader med uret frem. Grundtrin tilbage på højre, hvor man på tredje skridt drejer 180 grader mod uret (til venstre for damen) for at komme tilbage til udgangspunktet, 2 grundtrin (eller open break tilbage på venstre, grundtrin tilbage på højre). I alt 8 takter af 4 taktslag.</p> <p>Damen: Først beskrivelsen af stop and go, så grundtrin tilbage på højre, hvor man på tredje skridt drejer 180 grader mod uret, så man drejer under herrens arm (man går venstre forbi ham), open break tilbage på venstre, hvor man på tredje skridt drejer 180 grader med uret tilbage til udgangspunktet, grundtrin tilbage, grundtrin frem (i alt 8 takter af 4 taktslag).</p>	
Koreografi	<p><b>Kort koreografi</b>  2 grundtrin – she goes/he goes/she goes – 2 grundtrin – venstre drejning (d) – venstre drejning (h) – 2 grundtrin</p> <p><b>Længere koreografi</b>  2 grundtrin – højre drejning med nakkerul – 2 grundtrin – stop and go med to drejninger – 2 grundtrin -- venstre drejning (d) – venstre drejning (h) – 2 grundtrin – cradle – 2 grundtrin</p> <p><b>Solokoreografier</b>  fx til brug i fitness dance eller som trænings- selv ved virtuel undervisning.</p>	<p><b>Solokoreografier</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aBi4ITgMUAU">https://www.youtube.com/watch?v=aBi4ITgMUAU</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LTRYzWXG_D4">https://www.youtube.com/watch?v=LTRYzWXG_D4</a></p>

**Lette koreografier til fx stationer:**

Bruges til at øve sig i at sætte figurer sammen. Kan øves fælles eller klippes ud og lægges på stationer eller gives til eleverne.

<b>2 Grundtrin- 2 Cumbria tilbage – 1 grundtrin og damen laver højre drejning – 2 cumbria tilbage – 2 grundtrin</b>	<b>2 grundtrin – she goes, he goes, she goes – 2 grundtrin</b>	<b>2 grundtrin- 1 grundtrin og damen laver højre drejning - herren laver højre drejning med nakkerul – 2 grundtrin</b>
<b>2 grundtrin- damen laver venstre drejning – 2 grundtrin</b>	<b>2 grundtrin- herren laver højre drejning med nakkerul – 2 grundtrin- damen laver højre drejning</b>	<b>2 Grundtrin – damen laver højre drejning – 2 cumbria tilbage – 2 grundtrin</b>
<b>2 grundtrin- damen laver venstre drejning – 2 grundtrin- herren laver højre drejning med nakkerul</b>	<b>2 grundtrin – 2 open break frem- 2 Cumbria tilbage</b>	<b>2 Grundtrin – 1 grundtrin og damen laver højre drejning, imens herren laver open break – 2 grundtrin</b>
<b>2 Grundtrin – 1 grundtrin og damen laver højre drejning, imens herren laver grundtrin frem og derefter til siden – 2 grundtrin</b>	<b>2 Grundtrin – 1 grundtrin og damen laver højre drejning med højre hånd i herrens venstre – 1 grundtrin hvor herren bytter hånd og damen laver højre drejning – 1 grundtrin hvor man også tager fat med den anden hånd så de er krydsede og damen laver højre drejning, hvor hænderne løftes over hovedet.</b>	<b>2 grundtrin- damen laver venstre drejning, imens herren laver open break – herrens laver venstre drejning - 2 grundtrin</b>
<b>2 grundtrin- damen laver venstre drejning – herren laver venstre drejning- 2 grundtrin</b>	<b>8 grundtrin imens man bevæger sig rundt i en cirkel på gulvet</b>	<b>2 grundtrin – 4 grundtrin til siderne- 2 grundtrin</b>



**Sværere koreografier til fx stationer**

<p><b>2 grundtrin- cross body lead- 2 grundtrin</b></p>	<p><b>2 grundtrin – højre drejning med hammerlock(d) – grundtrin – venstre drejning (d) - grundtrin</b></p>	<p><b>2 grundtrin – venstre drejning (d) – venstre drejning (h)- 2 grundtrin</b></p>
<p><b>2 grundtrin-stop and go med to drejninger – 2 grundtrin</b></p>	<p><b>2 grundtrin- cross body lead- 2 grundtrin – 2 cumbria</b></p>	<p><b>2 grundtrin- cradle – 2 grundtrin-stop and go- 2 grundtrin</b></p>
<p><b>2 grundtrin- herren laver højre drejning med nakkerul – 2 grundtrin- cradle - 2 grundtrin</b></p>	<p><b>2 grundtrin- she goes, he goes, she goes – herren laver højre drejning med nakkerul- 2 grundtrin</b></p>	<p><b>2 grundtrin – damen laver 3 højredrejninger med 1 grundtrin imellem, imens manden skifter greb fra venstre, til højre, til kryds- 2 grundtrin- cradle- 2 grundtrin</b></p>
<p><b>2 grundtrin-stop and go med 2 drejninger- 8 grundtrin hvor man roterer 360 grader rundt på gulvet</b></p>	<p><b>2 grundtrin- damen højre drejning- damen venstre drejning- 2 grundtrin- cradle</b></p>	<p><b>2 grundtrin – højre drejning med hammerlock(d) – grundtrin – venstre drejning (d) – grundtrin- cross body lead- 2 grundtrin</b></p>
<p><b>2 grundtrin – cross body lead- højre drejning med hammerlock(d) – grundtrin – venstre drejning (d) - grundtrin</b></p>	<p><b>2 grundtrin- cradle- 2 grundtrin - she goes, he goes, she goes- 2 grundtrin</b></p>	<p><b>2 grundtrin- cross body lead- she goes, he goes, she goes- 2 grundtrin</b></p>

## Forløbsforslag

Et forløb à 6 lektioner i enten jive eller salsa kunne se sådan ud:

1.lektion	<ul style="list-style-type: none"><li>* Rytme</li><li>* basale trin</li><li>* lette figurer</li><li>* flere partnerskift</li></ul>
2.lektion	<ul style="list-style-type: none"><li>* Teori om stilartens historie og kendetegn</li><li>* Repetition af lette figurer, derefter dansestationer e.l.</li><li>* Æstetik</li><li>* Lille koreografi</li></ul>
3.lektion	<ul style="list-style-type: none"><li>* Teori om at føre og blive ført</li><li>* Repetition af lille koreografi</li><li>* Øve sig i at føre og blive ført</li><li>* Improvisere hvor den ene fører</li><li>* Sværere figurer</li></ul>
4.lektion	<ul style="list-style-type: none"><li>* Repetition af sværere figurer</li><li>* Repetition af at føre og blive ført</li><li>* Dansestationer med sværere koreografier</li><li>* Længere koreografi</li></ul>
5.lektion	<ul style="list-style-type: none"><li>* Repetition af længere koreografi</li><li>* Vild med dans</li><li>* Selv lave koreografi</li></ul>
6.lektion	<ul style="list-style-type: none"><li>* Øve egen koreografi</li><li>* Fremvisning i grupper af 3 par</li><li>* Lære hinandens koreografier.</li></ul>

**Et forløb à 3 lektioner i jive og 3 lektioner i salsa kunne se sådan ud:**

1.lektion	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Rytme i jive</li> <li>* basale trin i jive</li> <li>* lette figurer i jive</li> <li>* flere partnerskift</li> </ul>
2.lektion	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Teori om stilartens historie og kendetegn</li> <li>* Repetition af lette figurer i jive</li> <li>* Æstetik</li> <li>* Lille koreografi</li> </ul>
3.lektion	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Teori om at føre og blive ført</li> <li>* Repetition af lille koreografi</li> <li>* Øve sig i at føre og blive ført i jive</li> <li>* Improvisere hvor den ene fører</li> <li>* Lave sin egen koreografi</li> <li>* Fremvisning af egen koreografi</li> </ul>
4.lektion	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Rytme i salsa</li> <li>* Basale trin i salsa</li> <li>* Lette figurer i salsa</li> <li>* Øve sig i at føre og blive ført i salsa</li> </ul>
5.lektion	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Teori om stilartens historie og kendetegn</li> <li>* Repetition af lette figurer i salsa</li> <li>* Æstetik</li> <li>* Lille koreografi</li> </ul>
6.lektion	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Repetition af lille koreografi</li> <li>* Improvisere hvor denne ene fører</li> <li>* Lave sin egen koreografi</li> <li>* Fremvisning af egen koreografi</li> </ul>
3.g :	<p>3 repetitionslektioner</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repetition af figurer i begge stilarter</li> <li>2. Repetition af jive + lære 2 svære + lave koreografi til eksamen</li> <li>3. Repetition af salsa + lære 2 svære + lave koreografi til eksamen</li> </ol>

## Forslag til forløbsprøve

Jive musik sættes på

Man arbejder individuelt

- Alle laver grundtrin
- Alle laver hip bump
- Alle laver spark

Man arbejder parvis

- Alle par laver spark
- Alle par laver damedrejning
- Alle par laver windmill

Fremvise egen jivekoreografi, som kører i ring, så man starter forfra, når den er færdig (4 par ad gangen).

Salsa-musik sættes på

Man arbejder individuelt

- Alle laver grundtrin
- Alle laver 2 eller 3 grundtrin og højre drejning
- Alle laver 2 eller 3 grundtrin og venstre drejning

Man arbejder parvis

- Alle par laver she goes, he goes, she goes
- Alle par laver cradle
- Alle par laver stop and go efterfulgt grundtrin eller af 2 drejninger

Fremvise egen salsakoreografi, som kører i ring, så man starter forfra, når den er færdig (4 par ad gangen).

Husk

- at følge rytmen i musikken.
- at vise teknikkerne æstetisk rigtigt
- at skifte fatning når det er relevant

## Sådan vurderes man i forløbet

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Rytme</b>	Rammer <b>sjældent</b> rytmen i musikken	Rammer <b>af og til</b> rytmen i musikken	Rammer <b>ofte</b> rytmen i musikken	Rammer <b>så godt som altid</b> rytmen i musikken
<b>Æstetik</b>	Kigger <b>sjældent</b> op Bruger <b>sjældent</b> hofterne let Kan <b>kun</b> bruge åben fatning	Kigger <b>af og til</b> op Bruger <b>af og til</b> hofterne let Kan lave <b>nogle få</b> trin med skift i fatning	Kigger <b>ofte</b> op Kan <b>ofte</b> skifte fatning Bruger <b>ofte</b> hofterne let	Kigger <b>så godt som altid</b> op Kan <b>så godt som altid</b> skifte fatning, når det er relevant Bruger <b>så godt som altid</b> hofterne let
<b>At føre og blive ført</b>	Er <b>sjældent</b> spændt nok i kroppen til at føre og blive ført	Kommer <b>vilkårligt</b> til at veksle mellem af føre og blive ført	Kan <b>kun</b> føre eller blive ført	Kan <b>både</b> føre og blive ført
<b>Lette teknikker</b>	Laver <b>sjældent</b> de rigtige trin	Laver <b>af og til</b> de rigtige trin	Laver <b>ofte</b> de rigtige trin	Laver <b>så godt som altid</b> de rigtige trin
<b>Sværere teknikker</b>	Laver <b>sjældent</b> de rigtige trin	Laver <b>af og til</b> de rigtige trin	Laver <b>ofte</b> de rigtige trin	Laver <b>så godt som altid</b> de rigtige trin
<b>Koreografi</b>	<b>Har svært ved</b> at finde sætte teknikker sammen til en koreografi og laver <b>mange fejl</b> , når en koreografi skal udføres.	<b>Kan lave</b> en koreografi men laver <b>mange fejl</b> , når en koreografi skal udføres.	<b>Kan lave</b> en koreografi og udføre den med <b>nogle fejl</b>	<b>Kan lave</b> en koreografi og udføre den <b>så godt som altid fejlfrit</b>

### Musik til jive

Liste: <https://www.youtube.com/watch?v=-uADRIkutj0&list=PLKZmB5HM1GkMDeLH58esB0YD5S-5WZitT>

Liste: <https://www.youtube.com/watch?v=t9JDbALuDcY&list=PLyK1e8snEK6HWF58FVwASYLhXmaUOKs71>

Ravionettes "The last dance":

<https://www.youtube.com/watch?v=9TL2B-iiVhA>

Shania Twain: "Feels like a woman": <https://www.youtube.com/watch?v=ZJL4UGSbeFg>

Wham "Wake me up before you go-go":

[https://www.youtube.com/watch?v=plgZ7gMze7A&index=4&list=PLiN0pTVTbpoq\\_TiN2jELufl9gfXk1DwYT](https://www.youtube.com/watch?v=plgZ7gMze7A&index=4&list=PLiN0pTVTbpoq_TiN2jELufl9gfXk1DwYT)

Meget hurtige numre:

Christina Aguilera "Candyman":

[https://www.youtube.com/watch?v=-ScjucUV8v0&list=PLiN0pTVTbpoq\\_TiN2jELufl9gfXk1DwYT](https://www.youtube.com/watch?v=-ScjucUV8v0&list=PLiN0pTVTbpoq_TiN2jELufl9gfXk1DwYT)

Lou Bega: "Mambo number 5":

[https://www.youtube.com/watch?v=PPGMk2IKG7U&index=2&list=PLiN0pTVTbpoq\\_TiN2jELufl9gfXk1DwYT](https://www.youtube.com/watch?v=PPGMk2IKG7U&index=2&list=PLiN0pTVTbpoq_TiN2jELufl9gfXk1DwYT)

### Musik til salsa

Liste: <https://www.youtube.com/watch?v=HhmdX3v157w>

Liste: <https://www.youtube.com/watch?v=pdQ3shiaqLw&list=PLDGON4zXMZtOF58dS9Ysu0EiSKkJouZRy>

Melodi med tælling: <https://www.youtube.com/watch?v=wxgxSYZqqiw>

Tony Succar "Attention": <https://www.youtube.com/watch?v=pwB76XEdzcc>

Marc Anthony "Pa'lla voy": <https://www.youtube.com/watch?v=zaJfciH2IQY>

Gloria Estafan: "Conga": <https://www.youtube.com/watch?v=vwGp16NXgQU>

**Spørgsmål man kan stille til eksamen på idræt c:**

- hvad er kendetegnene for jive?
- Hvad er kendetegnene for salsa?
- Hvilke forskelle og ligheder er der på salsa og jive?
- Hvor danses jive typisk?
- Hvor danses salsa typisk?
- Hvad er vigtigt, når man skal føre?
- Hvad er vigtigt, når man skal føres?
- Kan man sammenligne kommunikationen i pardans med kommunikationen i andre idrætsgrene?