

Rytmisk gymnastik og det frivillige foreningsliv

GI's generalforsamlingskursus sept. 2022
Christina Spanggaard, Fredericia Gymnasium

I forløbet rytmisk gymnastik arbejdes der gradvist frem mod "klassens opvisning", som afslutning på forløbet. Basal teknik indenfor gymnastikkens rytmiske genrer, bevægelse i takt til musik samt koreografi-opbygning er centrale elementer i forløbet. Eleverne skal lære fælles koreografier, men også være kreative og udvikle egne koreografier.

Fokuspunkter i forløbet

- *Bevægelses kvalitet/teknik indenfor de rytmiske genrer*
- *Basal teknik indenfor sjippetov som håndredskab*
- *Musikforståelse og musikoptælling.*
- *Opbygning af visuel varieret koreografi, herunder intro, outro, synkron og asynkron bevægelse. At skabe rammer som eleverne kan være kreative indenfor.*
- *Sammensætning af et helt opvisningsprogram med indmarch, overgange mm.*
- *Foreningsdanmark og frivillighed*

Eleverne skal kunne

- Udføre vrid, sidebøjning og contraction
- Arbejde med strakte fodled og afsæt i hop med sjippetov og spring over gulv
- Chassé
- Tælle musik op og bevæge sig i takt til musikken
- Huske, udvikle samt udføre koreografier

Temaer for 6 moduler a 90 min.:

- 1) Rytmisk gymnastik som genre
- 2) Fælles opstartsserie + spring over gulv
- 3) Håndredskab: sjippetov
- 4) Koreografier i grupper. Laban.
- 5) Koreografier forfines og rettes
- 6) Klassens opvisning

Modul 1: Rytmisk gymnastik som genre

Lektie:

Uddrag af "[Politisk udspil om foreningsliv og frivillighed. Værdier og anbefalinger](#)". Fra DIF, DGI, DGU. Læs side 3-4, 7, 11 og besvar følgende spørgsmål:

- Hvor mange frivillige har DIF, DGI og DGU?
- Hvad mener DIF, DGI og DGU at frivillighed og foreningsliv bidrager med i Danmark (besvar med stikord)?

Fokus for timen: rytmisk gymnastik som genre og bevægelsesteknik

Plan for timen:

- 1) Kort intro til forløb og frivillighedssnak med udgangspunkt i lektie
- 2) Gang, diverse + 1-2-3. Musik. Carpark North feat Stine Bramsen. *32 + One day*
- 3) Sving og teknik (både meget bløde og mere maskuline sving). Musik. George Ezra. *Budapest*.
- 4) Hop og teknik. Musik: Madden. *Golden light*.
- 5) Balancer, inkl. tid til selv at finde på en balance. Musik: Lady Gaga og Cooper. *Shallow*.
Fokus: spænding, kropsholdning og øjne.
Samlet ben, op på tå.
Etbens balance på flad fod. Diverse arme.
Sidebalance. Fokus på arme. Bruges til intro-koreografi.
- 6) Intro til musikoptælling. (Som de skal bruge til næste moduls lektie)

Modul 2: Fælles opstartsserie + spring over gulv

Lektie:

- 1) Optælling af "Are you with me" Lost frequencies. (Til Henrik: se næste side, som er dokument til det)
- 2) Undersøg hvor du kan gå til rytmisk gymnastik i nærheden af, hvor du bor.
 - a. Hvad hedder foreningen?
 - b. Hvilke andre hold findes der i foreningen?
 - c. Hvor mange hold er der?
 - d. Hvor mange frivillige vil du gætte på er aktive i foreningen? (Bestyrelse, trænere, hjælpere)

Fokus for timen:

- lære en fællesserie med udgangspunkt i nogle af de elementer, der blev arbejdet med i sidste time
- kreere et spring over gulv (gruppeopgave)
- musikoptælling og forståelse

Plan for timen:

- 1) Lektien: parvis gennemgår de deres musikoptælling.
- 2) Opvarmning. Gang 1-2-3-. Musik. Lost frequencies. *Are you with me*
- 3) Opvarmning. Sving og hop. Musik. Annika Aakjær. *København*
- 4) Intro-serie læres. Musik. Lost frequencies. *Are you with me*
- 5) Spring over gulv. 2 chassé som grundstruktur på taktslag 1-4. Musik: Modjo. *Lady + Nephew. Superliga.*
 - Chassé langsomt, chacha med løbeskridt, spark bagop, 1-2 hop med drejning, vejrmølle, forøvelse til spagat, spagat, split.
 - I grupper udvikles selv et spring over gulv.
- 6) Lav grupper og vælg serie-type (hop, sving etc.) til de koreografier, eleverne selv skal udvikle. Grupperne bruges også i sjippetov.

Lektie til modul 2:

Opgave: Tæl musikken op og udfyld skemaet.

Lost frequencies "Are you with me" – optælling af musik

I: 8 taktslag

Taktslag	Bogstav	Kendetegn i musikken (tekst, tempo, instrument osv.)
Intro (I) IIII	A	I want

Modul 3: Håndredskab: sjippetov

Lektie: På [gymnashops](http://www.gymnashops.dk) hjemmeside er der forskellige teknik-video til sjippeøvelser. Udvælg to øvelser, du kan lære til din gruppe.

Link til øvelser: <https://www.gymnashop.dk/i/gymnastik-inspiration/gymcards-sjippetov.html>

Fokus:

- basal teknik med sjippetov
- fælles koreografi inkl. asynkrone dele lavet af klassen
- kreativitet med sjippetov

Plan for timen:

- 1) Om sjippetov i rytmiske gymnastik – forlængelse af kroppen, strakte fodled, håndledsarbejde
- 2) Se videoer med sjippeserier. Søg fx *Ringe efterskole sjippeserie 2012* og *Verdensholdet sjippeserie*.
- 3) Opvarmning og basal teknik læres
- 4) Fælles koreografi læres
- 5) I grupperne gennemgå hver elev de to sjippe-øvelser, de har lært hjemme. Gruppen udvælger nogle af øvelserne og sætter dem sammen.
- 6) Gruppernes koreografi kobles sammen med fælles-koreografien

Modul 4: Koreografier i grupper

Lektie:

- 1) Gruppens musik vælges og tælles op
- 2) Læs "Frivillighed og foreningsliv i Danmark" og besvar følgende spørgsmål:
 - a. Har du selv været frivillig
 - b. Hvis ja, hvor har du været det og hvorfor?
 - c. Har dine forældre eller bedsteforældre været frivillige i foreningslivet?
 - d. Spørg 2-3 frivillige, hvorfor de er frivillige.
 - e. Passer dine svar med de mest hyppige svar i lektien?
 - f. Upload dine svar i klassemappens google sheets

Fokus for timen:

- lave en koreografi til den valgte musik
- kreativitet

Plan for timen:

- 1) Opvarmning: Sving og hop. Musik. Annika Aakjær. *København*
- 2) Opvarmning og repetition. Intro-serie. Musik. Lost frequencies. *Are you with me*
- 3) Sjippe-koreografi
- 4) Opvarmning og repetition: Spring over gulv-koreo. Musik: Modjo. *Lady*
- 5) Arbejde i egne grupper. Krav: 8 x 8 taktslag, synkron og asynkron, forskellige niveauer.
- 6) Benspænd til de hurtige:
 - tænk et tema indover – hvad gør det ved bevægelserne? Efterår, poolparty, sorg m.v.
 - der skal indgå en isoleret bevægelse
 - der skal være forskel i tempo på nogle af øvelserne
 - der skal være en impuls-bevægelse
 - osv.
- 7) Fælles afslutning: alle viser, hvad de har nået

Modul 5: Gruppe-koreografier færdigudvikles og rettes.

Lektie:

- 1) Øv jeres egen koreografi og læs om Labans bevægelseslære
- 2) Læs artiklen: "*Idrætsforsker: Vi har vendt ryggen til klubberne for at dyrke os selv*". Politiken, 2.nov. 2013 og besvar følgende spørgsmål: hvorfor mener Kasper Lund Kirkegaard, at det er problematisk, at mange danskere dyrker fitness frem for foreningsidræt?
- 3) Kan du genkende forskerens holdning, når du ser på din egen omgangskreds?

Fokus for timen:

- Færdiggørelse af egne koreografier

Plan for timen:

- 1) Lektiesnak + opsamling på lektien fra sidste gang (læreren fremhæver fra google sheet)
- 2) Opvarmning: Sving og hop. Musik: Annika Aakjær. *København*
- 3) Opvarmning og repetition. Intro-serie. Musik: Lost frequencies. *Are you with me*
- 4) Opvarmning og repetition: Spring over gulv-koreo. Musik: Modjo. *Lady*
- 5) Arbejde i egne grupper. Laban-benspænd samt intro, outro og overgange.
- 6) Hvis tid kan grupperne analysere deres egen koreografi ud fra Labans bevægelseslære.

Beslut rækkefølge for opvisning, så overgange/intro/outro kan laves efter det.

Modul 6: Klassens opvisning

Lektie: Øv jeres egne koreografier. Send musiknumre til jeres lærer, så det hele er samlet på en playliste.

Fokus for timen: Den færdige opvisning

Plan for timen:

- 1) Opvarmning med fælles-serier
- 2) Gå opvisningen igennem uden at lave koreografierne, men alle positioner prøves igennem
- 3) Generalprøve
- 4) Klassens opvisning. Hvis faget har ipad til rådighed, så sæt den til at optage. Inviter gerne nogle andre klasser til at se på.

Samlet opvisningsplan:

- 1) Fælles indmarch og serie
- 2) Gruppe 1
- 3) Gruppe 2
- 4) Osv
- 5) Sjippeserie
- 6) Gruppe 3
- 7) Gruppe 4
- 8) Fælles afslutning (er der gymnaster/dansere på holdet, så lad dem lave det), eller spring over gulv-koreo som afslutning

Rubric-evaluering

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Teknik	Sjældent eller aldrig udfører øvelserne teknisk korrekt, fx strakte fodled, afsæt, strakte arme, rygposition	Af og til udfører øvelserne teknisk korrekt, fx strakte fodled, afsæt, strakte arme, rygposition	Tit udfører øvelserne teknisk korrekt, fx strakte fodled, afsæt, strakte arme, rygposition	Oftest eller altid udfører øvelserne teknisk korrekt, fx strakte fodled, afsæt, strakte arme, rygposition
Musikforståelse	Sjældent eller aldrig har valgt musik og øvelser som passer sammen samt sjældent eller aldrig rammer taktslagene under udførelse	Af og til har valgt musik og øvelser som passer sammen samt af og til rammer taktslagene under udførelse	Tit har valgt musik og øvelser som passer sammen samt tit rammer taktslagene under udførelse	Oftest eller altid har valgt musik og øvelser som passer sammen samt oftest eller altid rammer taktslagene under udførelse
Kreativitet	Sjældent eller aldrig har udviklet en koreografi, hvor flere af Labans begreber sættes i spil og intro/outro indgår	Af og til har udviklet en koreografi, hvor flere af Labans begreber sættes i spil og intro/outro indgår	Tit har udviklet en koreografi, hvor flere af Labans begreber sættes i spil og intro/outro indgår	Oftest eller altid har udviklet en koreografi, hvor flere af Labans begreber sættes i spil og intro/outro indgår
Fysisk færdighed	Sjældent eller aldrig er i stand til at holde intensiteten	Af og til er i stand til at holde intensiteten	Tit er i stand til at holde intensiteten	Oftest eller altid er i stand til at holde intensiteten

Eksempel på drejebog

Sekvens	Beskrivelse af øvelse	Fokuspunkter	Varighed
Opvarmning	Gang-sekvens 1-2-3	Benarbejde, grounding og lange skridt Overkrop i forskellige positioner: neutral, vrid, contraction og sidebøjning	3 min.
Teknik	Spring over gulv -chassé hele gulvet -chassé spagat -chassé eget spring	Strakte fodled, afsæt, fremdrift. Strakte og korrekt placerede arme.	2 min.
Teknik	Udvalgt øvelser, som indgår i egne koreografier	x	3 min.
Koreografi	Sjippetovs-koreografi vises to gange Egen koreografi vises to gange Fælles koreografi vises to gange (opstartsserie)	Strakte fodled, afsæt. Strakte albueled og brug af håndled. Kreativitet, musikforståelse og teknik Musikforståelse og teknik	6 min.