

Drejebog til brug for idræt C - eksamen

Forløb: Moderne dans, kontaktimprovisation (KI) og Labans bevægelseslære

(Færdighedsråde: Musik og bevægelse)

Tidsramme: 18 minutter

Navne (4 elever):

Sekvens (indhold)	Øvelser (angiv her de specifikke øvelser)	Fokuspunkter Hvad er vigtigt for korrekt udførelse af den enkelte sekvens/øvelse?	Tid. Min.
<p>Sekvens 1:</p> <p>EFFORT/ rum tid vægt flow</p> <p>SPACE / niveauer</p> <p>Musik:</p>	<p>Kongens efterfølger og bevægelsesbilleder med fokus på at kunne bevæge sig improvisatorisk med forskellige bevægelseskvaliteter til forskellige musikstykker:</p> <p>Bevægelsesbillederne sættes sammen til en sekvens med dynamiske polariteter i EFFORT kategorien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brug af musikens rytme og takt. • Forskelligartet bevægelsesudtryk ved skift mellem <ul style="list-style-type: none"> ○ RUM: Direkte - Indirekte bevæg. ○ TID: Hurtig - Langsom ○ VÆGT: Tung - Let ○ FLOW: Frit - Bundet • At kunne udtrykke sig i relation til musikens tone 	5
<p>Sekvens 2:</p> <p>Modernes dans - de 5 grundpositioner</p> <p>SHAPE / form</p> <p>SPACE / pers. rum / niveauer</p>	<p>Vi viser her de 5 grundpositioner i moderne dans: X, T, kuglen, Curve og Arch og laver en sekvens med dem.</p> <p>X: gulvliggende i et X med afspændt krop</p> <p>T-position: Liggende på gulvet med armene strakt ud til hver sin side som et T. Fødder i gulvet og benene bøjede.</p> <p>Kugle: Sig på skinnebenene. Hoftene tæt på hælen. Overkroppen ned over lårene. Håndfl. placeret på gulvet tæt på knæene. Hovedet afspændt.</p> <p>Curve: Stående oprejst parallelt i hoftebr. afstand med fødderne. Overkroppen let foroverbøjet.</p> <p>Arch: Stående med hoftebr. afstand. Brystet løftet, blikket diagonalt rettet op mod loftet. Brystkassen løftet op og væk fra hofterne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bevægelse non-stop. • Bruge åndedrættets bevægelse i dansen • Arbejde med spændthed - afspændthed • Bruge gulvet og grounding til at bevæge sig videre fra. 	4
<p>Sekvens 3:</p> <p>KI- teknikker</p> <p>SHAPE/ relationer / form</p> <p>Musik:</p>	<p>Vi viser her kontaktimpro-teknikkerne:</p> <p>Point of contact: Er punktet for det sted, hvor vægten går igennem.</p> <p>Rolling point of contact: Det rullende kontaktpunkt hvor den fysiske kontakt holdes.</p> <p>Counterbalance: Er en balance hvor man læner vægten mod hinanden.</p> <p>Contrabalance: Er en balance hvor man læner vægten væk fra hinanden.</p> <p>Shaping: Er en teknik, hvor kroppe former sig efter hinanden.</p> <p>Lifting: Er en teknik, hvor man bliver man løftet/ båret.</p> <p>Flying: Er en teknik, hvor man sætter af/letter.</p> <p>Bodyimpulse: Er impulser man får ved kropskontakt og berøring fra en anden person.</p> <p>Air impulse: Er impulser der gives "imaginært" igennem luften.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Danser har god grounding og kontakt til center (balance) • God point of contact mellem dansere • Tillid, tryghed og kropsbevidsthed i weight sharing øvelserne. • Danseren formår at spænde (f.eks. balancer) vs. afspænde kroppen (f.eks. shaping) • Vægtoverføring, Momentum, Brug af tyngdekraften. 	5
<p>Sekvens 4:</p> <p>Færdig dansesekvens med elementer fra de forrige sekvenser:</p> <p>Hele BESS-konceptet anvendt.</p> <p>Musik:</p>	<p>Gruppeperformance</p> <p>Vores performance har temaet ...</p> <p>Vi inddrager elementerne ...</p> <p>I BESS-konceptet har vi særligt fokus på ...</p> <p>Vi viser vores performance 2 gange.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brug af musik og rytme i bevægelsesudtryk • Bevæge sig i takt til musikken • Vise forskelligartede bevægelseskvaliteter • Anvende tekniske elementer fra MD og KI • Anvender BESS-konceptet i eget bevægelsesudtryk • Kan udtrykke sig igennem bevægelse alene, i par og grupper i god kontakt (med os selv og vores omgivelser). 	4