



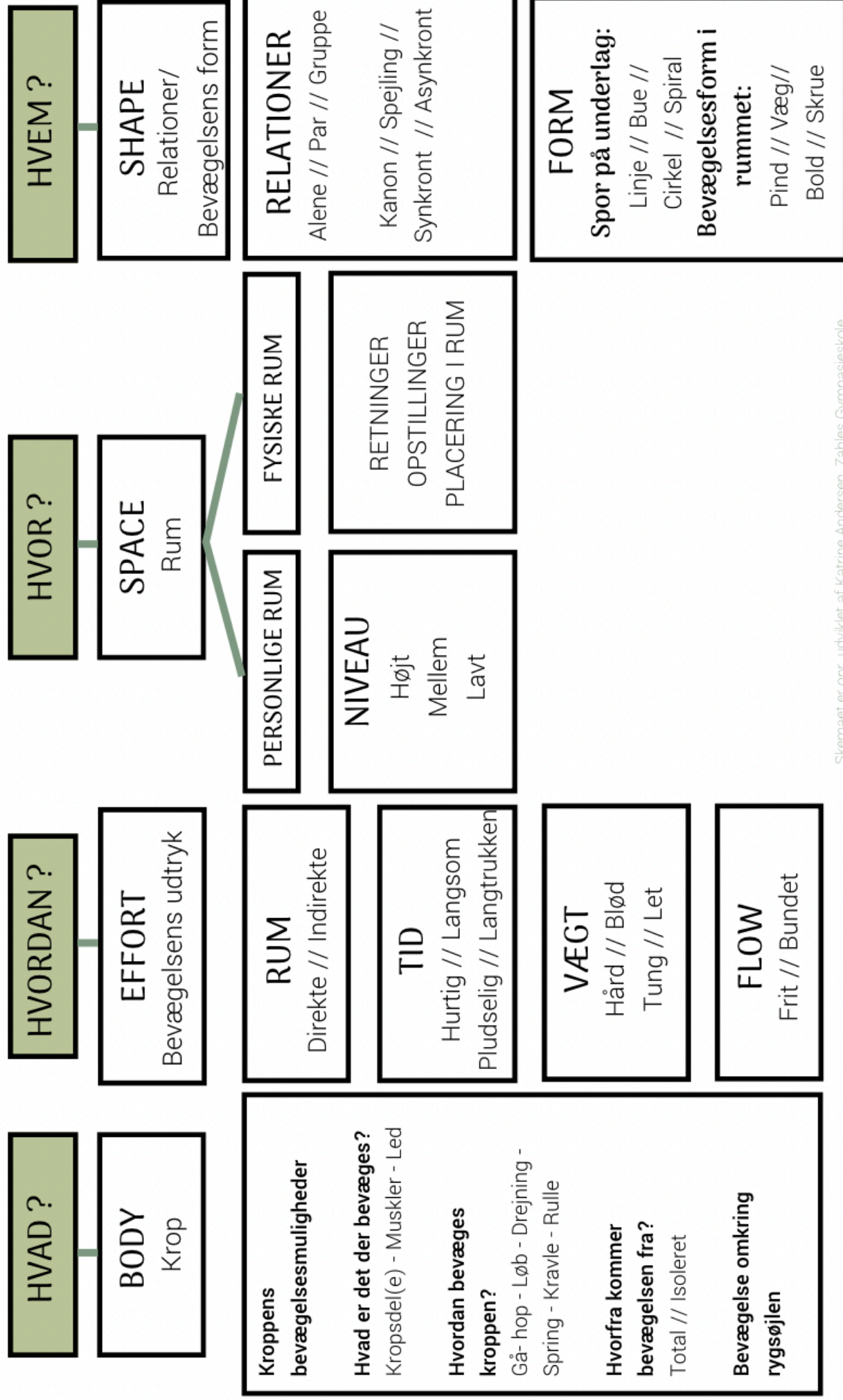
# GRUPPEOPGAVER

MODERNE DANS, KONTAKT IMPRO OG  
LABANS BEVÆGELSESLÆRE

FORLØB I IDRÆT: MUSIK OG BEVÆGELSE

AF LINDA HEJSELBAK JENSEN, GREVE GYMNASIUM

## B.E.S.S.-KONCEPT



# Forløbsbeskrivelse og faglige mål

## Formål og forløbsbeskrivelse

Forløbet er det målet, at I får erfaringer med at arbejde med bevægelse til musik i en gruppe. Konkret skal I optræne færdigheder inden for genrerne; moderne dans og Kontakt Improvisation bevægelse, som I kobler til teorien om Labans bevægelseslære; BESS-konceptet.

Løbende i undervisningen I blive introduceret for mindre gruppeopgaver hvor I skal arbejde med tekniske elementer fra dansegenrerne og anvende BESS-konceptet på jeres egne kreative bevægelser og dansesekvenser.

Undervisningen er tilrettelagt således, at I både arbejder individuelt, parvis, som samlet hold, men allermest i grupper af 4-5 personer. Fokus ligger på at opnå bevægelseskvalitet og skabe materiale til jeres fælles afsluttende performance, der kan anvendes som del af jeres drejebog til eksamen.

Observation og feedback med udgangspunkt i Labans bevægelseslære indgår som central del af forløbet med det formål at træne jeres evne til at analysere og vurdere egne og såvel som andre gruppes bevægelseskvalitet. BESS konceptet anvendes som fælles sprog i at beskrivelse og vurdere bevægelser. I undervisningen anvendes også videooptagelser, der udgør en vigtig del af jeres gruppes feedback til jer selv, ligesom I udover feedback fra jeres underviser også får feedback fra andre grupper.

## Evalueringsformer

I evalueres både formativt (løbende) og summativt (jeres endelige produkt)

Gruppedynamiske processer og evaluering i forhold til egen læringsproces frem mod den endelige performance er en central del af undervisningen.

Forløbet anvender humanistiske idrætsvidenskabelige metoder, idet logbog-skrivning indgår som del af den enkelte elevs individuelle refleksionsproces omkring egen læringsproces.

Der indgår en rubric-evaluering med de faglige mål, der indgår som værktøjer til en før, midt og slutevaluering. Desuden arbejdes der på et overordnet plan med motivation og målsætningsteori.

## Faglige mål, som du bliver bedømt på:

- Din evne til at anvende rytme, udtryk, energi og forskellige bevægelseskvaliteter til forskelligartet musik
- Din evne til at bruge rummet, arbejde i niveauer, arbejde med tempo, arbejde med relationer og hvordan du formår at veksle mellem forskellige bevægelseskvaliteter.
- Din evne til at arbejde med energi, vægt og flow i frie og koreograferede bevægelser
- Din evne til at arbejde med bevægelse skabt via. kreativ dans og improvisation alene, parvis og i grupper.
- Din evne til at arbejde med kontakt improvisationsteknikkerne:
  - Point of contact
  - Counterbalance
  - Contrabalance
  - Shaping
  - Lifting
  - Flying
  - Bodyimpulse
  - Air impulse

- Din evne til i praksis og teori at anvende LABANS BESS-koncept i til at skabe, evaluere og vurdere bevægelser; herunder også en sammenhængende dansekoreografi.
- Din kreative proces; herunder at tage aktivt del i gruppearbejde frem mod det færdige produkt.

Sekundært (evt.) Det skriftlige produkt omkring deres koreografi som kan udgøres af en videoanalyse af egen performance med udgangspunkt i Labans bevægelsesprincipper.

### **Pensum**

**Guide til gymnasiet: Performance.** / Winther, Helle. I: GISP, Nr. 129, 2007, s. 24-28. (forkortet version) (~ 2,5 sider)

**Labans bevægelses kvaliteter af John Friis** (Bragt i Focus idræt, 2011) (~3 sider)

**Skema over Labans Bevægelses kvaliteter**, BESS-koncept insp. af Katrine Andersen, Zahles gymnasieskole. (~1 side)

I alt: 6, 5 sider

---

## **Performancekrav**

**I skal lave en performance af 1,5 til 2 minutters varighed 😊**

I vurderes på i hvilken grad I inddrager elementer Labans BESS-koncept, samt arbejder med udtryk og stemning i musikken.

Det er et krav, at jeres performance overvejende indeholder elementer gennemgået i undervisningen.

Jeres performance er en del af det samlede bedømmelsesgrundlag. I performer som samlet gruppe, men vil få en individuel bedømmelse. Se evt. mere i rubric-skemaet nedenfor

# Rubric-evalueringsskema

	niveau 1	niveau 2	niveau 3	niveau 4
<b>Musikalitet og rytme</b>	Sjældent eller aldrig i stand til at arbejde med rytme, udtryk, energi, og kvaliteter i forskelligartet musik	Af og til i stand til at arbejde med rytme, udtryk, energi, og kvaliteter i forskelligartet musik	Tit i stand til at arbejde med rytme, udtryk, energi, og kvaliteter i forskelligartet musik	Ofte eller altid i stand til at arbejde med rytme, udtryk, energi, og kvaliteter i forskelligartet musik
<b>Anvende Labans BESS-koncept i eget bevægelsesudtryk</b>	Sjældent eller aldrig i stand til teoretisk og praktisk at analysere bevægelse og dans med fokus på rum, tid, vægt og flow.	Af og til i stand til teoretisk og praktisk at analysere bevægelse og dans med fokus på rum, tid, vægt og flow.	Tit i stand til teoretisk og praktisk at analysere bevægelse og dans med fokus på rum, tid, vægt og flow.	Ofte eller altid i stand til teoretisk og praktisk at analysere bevægelse og dans med fokus på rum, tid, vægt og flow.
<b>Bevægelseskvalitet</b>	Sjældent eller aldrig i stand til at arbejde med bevægelseskvalitet i forhold til kraft, tempo, niveau samt kunne variere sit bevægelsesudtryk.	Af og til i stand til at arbejde med bevægelseskvalitet i forhold til kraft, tempo, niveau samt kunne variere sit bevægelsesudtryk.	Tit i stand til at arbejde med bevægelseskvalitet i forhold til kraft, tempo, niveau samt kunne variere sit bevægelsesudtryk.	Ofte eller altid i stand til at arbejde med bevægelseskvalitet i forhold til kraft, tempo, niveau samt kunne variere sit bevægelsesudtryk.
<b>Kreativitet</b>	Sjældent eller aldrig i stand til at sætte bevægelse sammen på nye måder og dermed skabe bevægelsesudtryk alene, i par, og gruppevis, samt lade sig inspirere af musikken	Af og til i stand til at sætte bevægelse sammen på nye måder og dermed skabe bevægelsesudtryk alene, i par, og gruppevis, samt lade sig inspirere af musikken	Tit i stand til at sætte bevægelse sammen på nye måder og dermed skabe bevægelsesudtryk alene, i par, og gruppevis, samt lade sig inspirere af musikken	Ofte eller altid i stand til at sætte bevægelse sammen på nye måder og dermed skabe bevægelsesudtryk alene, i par, og gruppevis, samt lade sig inspirere af musikken
<b>Produkt</b>	I mindre grad i stand til at inddrage elementer i labans BESS-koncept, samt arbejde med udtryk og stemning i musikken	I nogen grad i stand til at inddrage elementer i labans BESS-koncept, samt arbejde med udtryk og stemning i musikken	I høj grad i stand til at inddrage elementer i labans BESS-koncept, samt arbejde med udtryk og stemning i musikken	I meget høj grad i stand til at inddrage elementer i labans BESS-koncept, samt arbejde med udtryk og stemning i musikken

# Gruppeopgave 1, Modul 1

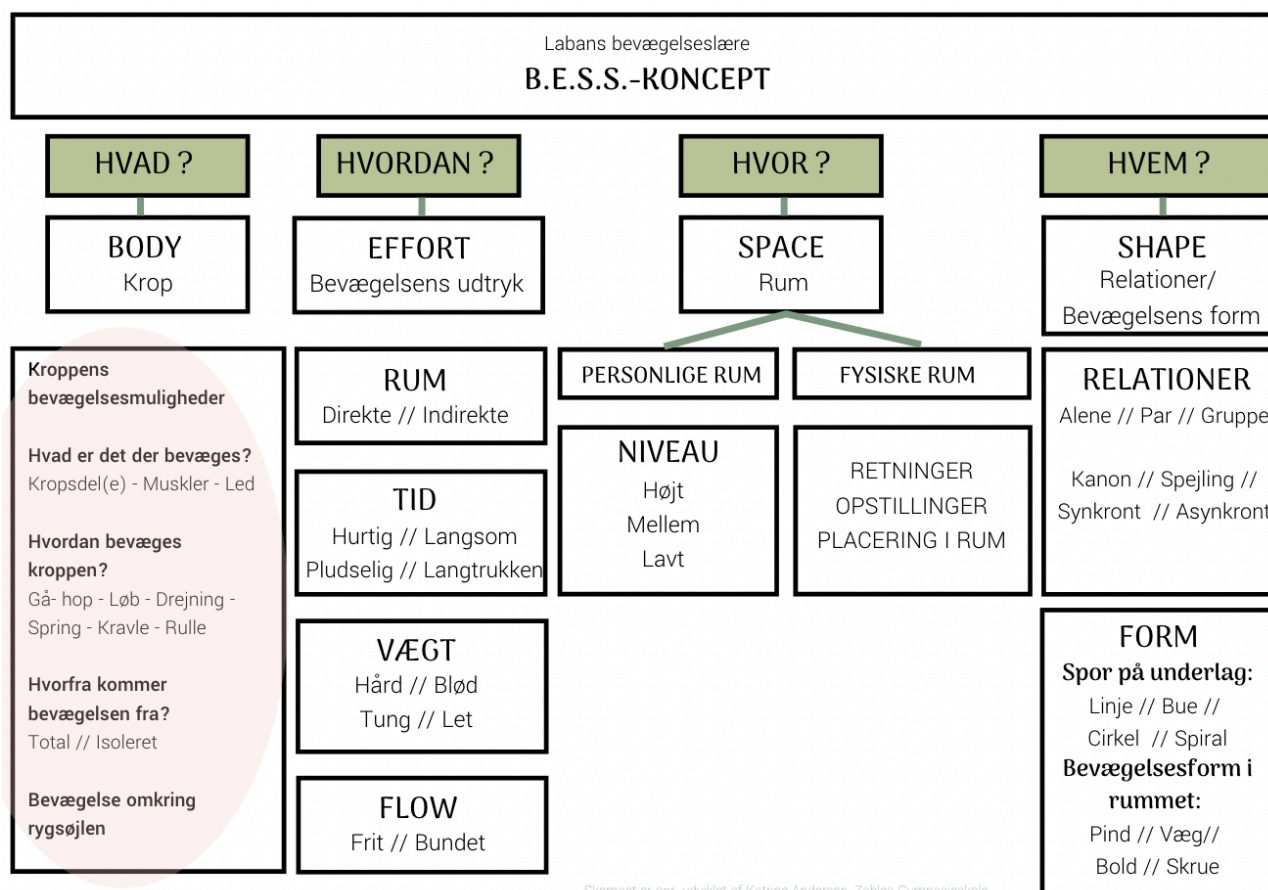
1. Med udgangspunkt i den lille 32-taktslags bevægelsesekvens I lige har lavet med jeres lærer, der tog udgangspunkt i BODY-kategorien, skal I justere den til med brug af BESS-konceptet, så den bliver til jeres helt egen.
2. Brug værktøjer fra alle 4 kategorier til at "skrue" på sekvensen.  
F.eks. kan jeres sving gå fra højt til lavt niveau og I har dermed brugt kategorien SPACE - PERSONLIGE RUM - NIVEAU.  
F.eks. kan I lave bevægelserne i kanon (dvs. forsinket efter hinanden) på hver 2. taktslag og I har brugt SHAPE-kategorien/ RELATIONER.
3. Beslut jer hurtigt, afprøv det sammen i praksis!
4. Sekvensen skal vise for en anden gruppe til sidst i modulet.

God arbejdslyst ☺

## Arbejde med omfortolkning af 32-taktslags minisekvens med Labans BESS-koncept.

GODT TIP: 32 taktslag = 4 x 8 taktslag (det kan være nemmere at holde styr på bevægelserne ved at bryde dem ned i mindre dele, f.eks. 8 taktslag af én type bevægelse til højre/venstre, 8 taktslag af en anden osv.)

**Musik forslag:** Granada - Slow Supreme eller Force - Özgür Can



## ANALYSE AF ANDRES PERFORMANCE via BESS-konceptet (5 minutter)

1. Hvilke BESS-koncepter har den gruppe I observerer brugt til at justere minisekvensen?
2. Hvad fungerer godt fra denne kategori, som I vil bringe med videre til jeres kommende performance?

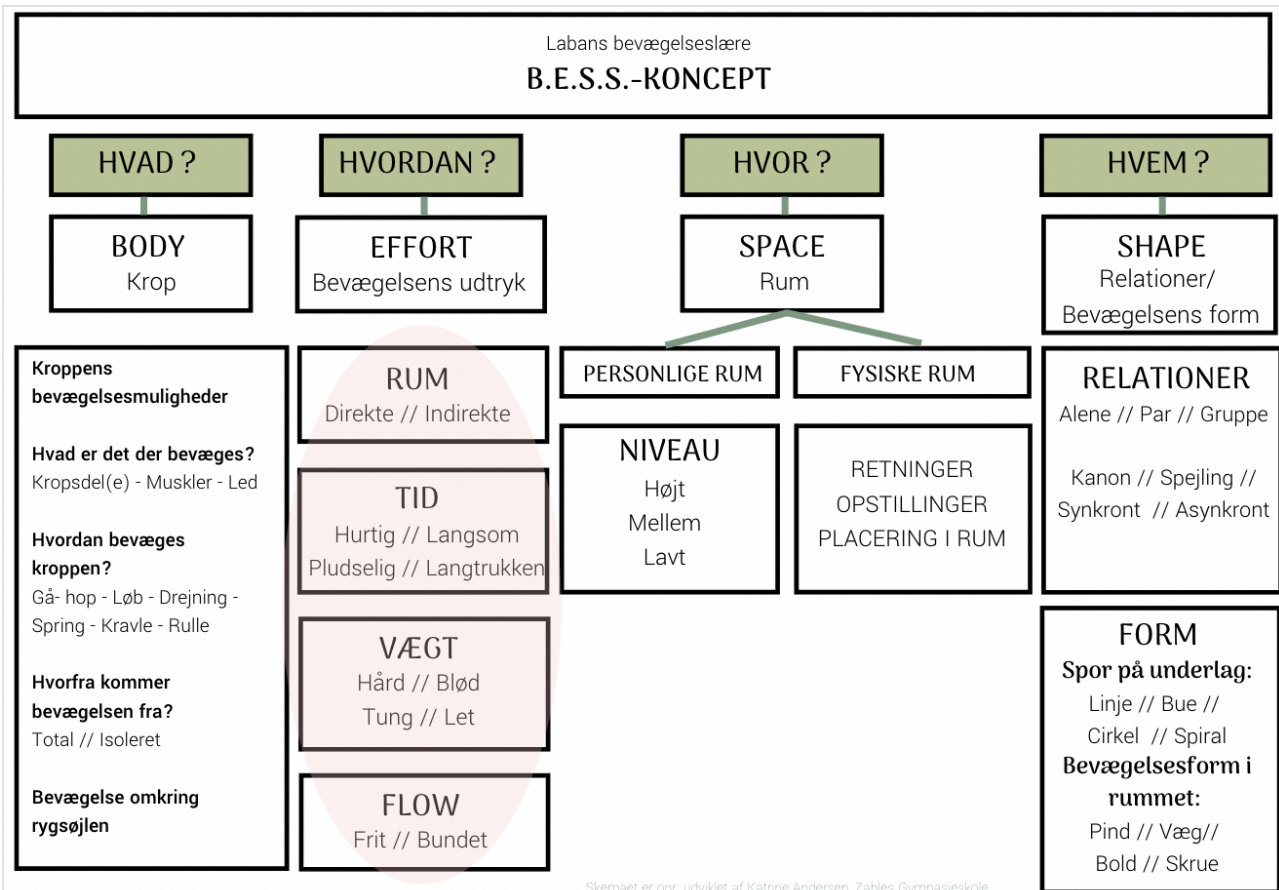
Tegn evt. figurer, som supplement til tekst og skriv de minutter og sek. Ind, hvor jeres bevægelser var særligt gode.

# Gruppeopgave 2, Modul 2

## BEVÆGELSESANALYSE MED BESS-KONCEPTET.

### FOKUS: BODY og EFFORT.

- Hvilke elementer fra BODY-kategorien var i spil og hvornår?
  - Gang, hop, løb, spring, drejning, rulle, kravle, spring?
  - Hvor brugte I totalbevægelse vs. isoleret?
- Hvilke EFFORTS trådte tydeligst frem i de forskellige "scener" (Se skema nedenfor)



Bevægelsesbillede	Mest fremtrædende effort
Nyfødt baby	
Første skridt	
Legeplads	
Skolegang - sidde stille	
Frikvartér - kaster slim efter hinanden	
På Floor til gym. fest	
Rekrut i hæren	
Sol, sommer og strand	
Voksenjob - travlhed	
Indbrud - tyve i natten	
Forældre for første gang på barselsgangen	
90 år gammel	

# Gruppeopgave 2, Modul 2

## KOREOGRAFISK ARBEJDE - MED ANDELKOMPOSITION

I denne opgave skal I lave en lille bevægelsessekvens ved brug af de bevægelser I lige har lavet med scenerne igennem livets faser (baby, skolegård, strandtur osv.). Ved at sætte forskellige bevægelses kvaliteter sammen får I lynhurtigt skabt en sammenhængende sekvens, der indeholder mange forskellige EFFORTS.

### Sådan gør I:

1. Hver person vælger nu én bevægelse, I allerede har afprøvet fra scenerne og sætter den sammen med en andens, som sættes sammen med en andens.
2. Brug evt. oversigten for hurtigt at komme i gang. Uddel lynhurtigt hvem der tager hvilke scener.
3. Hvis I vil skifte mellem forskellige EFFORTS, kan I tage inspiration i rækkefølgen nedenfor, men det er blot et forslag - I vælger selv.
4. Når I sætter øvelserne sammen, er det en god idé, at den, der foreviser øvelsen stiller sig foran resten af gruppen, så I kan kopiere (det er sværere hvis I står I en cirkel).
5. Vær tro' mod de oprindelige EFFORTS/ udtryk; også selvom I arbejder med til ny musik.
6. Sæt dem sammen i en rækkefølge, så I veksler mellem polariteter.
7. Skab overgange og rød tråd, så man til sidst ikke kan se, at det var brudstykker af forskellige scener.
8. Beslut jer hurtigt, alle afprøver og afprøv det i praksis: I har 15 minutter.
9. Sekvensen skal vise for en anden gruppe til sidst i modulet, som også filmet den med en af jeres telefoner til jeres materialebank.

**"Benspænd"**: I jeres sekvens, skal der mindst én gang være én person fra gruppen, der bryder ud fra gruppen stiller sig i et stillbillede, der bliver livet op, når de andre i gruppen kommer det samme sted hen i rummet. Dette koreografiske princip kaldes Solo - kor.

"To move and be moved" lyder et ordsprog af en af dansepionererne: Formår I at skabe så stærk en stemning, at I "rører" tilskuerne med jeres mini-sekvens, er det ekstra godt.

Sæt i gang ☺

Bevægelsesbillede	Forslag til rækkefølge
Nyfødt baby	1
Første skridt	4
Legeplads	7
Skolegang - sidde stille	2
Frikvartér - kaster slim efter hinanden	10
På Floor til gym. fest	3
Rekrut i hæren	5
Sol, sommer og strand	9
Voksenjob - travlhed	11
Indbrud - tyve i natten	6
Forældre for første gang på barselsgangen	12
90 år gammel	8














# Gruppeopgave 3, Modul 2.

## VALG AF MUSIK

I skal nu lave en ultrakort BODY-storm på hvilket musik I gerne vil arbejde videre med i jeres performances.

Det vigtige er, at I bevæger jer i takt til - bruger den musik I har valgt aktivt til at skabe en stemning med. I sig selv er musikken ikke vigtig, men det er jeres bevægelers sammenhæng mellem musikken.

- Træf derfor valget hurtigt, så I kan komme i gang med at bruge det!
- Har jeres lærer udleveret en liste med numre I skal vælge imellem, træffer I valg ud fra den.

#	TITEL	ALBUM
1	 <b>Enter Sandman</b> Metallica	Metallica
2	 <b>Lake district</b> Björn J:son Lindh, Staffan Scheja, Björn J:son L...	Europa
3	 <b>Mi Gente</b> J Balvin, Willy William	Mi Gente
4	 <b>Heat</b> ↓ Scarlet Pleasure	Youth Is Wasted On The Young
5	 <b>Teardrop</b> ↓ Massive Attack	Mezzanine
6	 <b>Når Jeg Bliver Gammel - Live</b> Ida Corr	Toppen Af Poppen 2016
7	 <b>Drifting Away 2.0 - Autograf Remix</b> Faithless	Faithless 2.0
8	 <b>Dead Already</b> Thomas Newman	American Beauty (Soundtrack)
9	 <b>Dance Of War</b> Benjamin Bidlack	Tribal Funk with Misty Tripoli
10	 <b>6 Degrees (Tale of Us Remix) [feat. Fiora]</b> Audiofly, Fiora, Tale Of Us	Dubai Eklektic, Vol. 3 by Ravin and Ni...
11	 <b>Do You Remember</b> Jarryd James, Raury	High

Link: <https://open.spotify.com/playlist/22GXqIF2NkuNSEW4nI28BG?si=776ab47466414d31>

- Har I fuld valgfrihed, så pas på med at al jeres tid ikke går med at blive enige om det, men brug den på at skabe jeres bevægelser til jeres performance i stedet.

### Sådan gør I:

- I tager en runde hvor I argumenterer for jeres valg - og hvilken stemning I synes musikken inviterer til.
- I har 30 sek. pr. person til at argumentere for jeres valg.
- Hvad har I af bevægelser i jeres materialebank, der lige nu passer til det musik i overvejer at vælge?
- Hvis I bliver enige, er det super, men hvis ikke, så har I også (lidt) tid til at vælge i næste modul.

God arbejdsproces til jer 😊

# Gruppeopgave 4, Modul 2, del 1.

## TEAMETS RESSOURCER og evaluering. 1. møde

På dette møde skal I forholde jer til forløbets læringsmål og hvordan I vil sætte de ressourcer I har i gruppen i spil i forløbet. På mødet skal I slutte af med at evaluere jer selv ved konstruktiv feedback bl.a. jf. nedenstående feedback model. Evaluering er en måde at I som team løbende forholder jer til udviklingsproces på vej mod forløbets læringsmål.

- Genlæs evt. læringsmålene for forløbet.

Tag en præsentationsrunde hvor I:

- Hver person nævner én ting I vil byde ind med til den kommende gruppeproces.

**Regel:** Man skal nævne mindst én ting hver. En fra holdet skriver svarene ned. Skriv svarene ned.

- Hvad har vi af ressourcer i gruppen?

(Egenskaber ved jeres personlighed, tekniske færdigheder, gruppedynamiske skills)

F.eks.:

- *Hvad har I af kompetencer I kan trække ind som jeres special-powers i jeres performance?*
- *Måske nogle har gået til dans, parkour, akrobatik, springgymnastik etc.?*  
*Måske nogle af jer har erfaringer fra musikken, så I er gode til at tælle takter og sætte i gang.*
- *Måske nogle af jer er gode til at sætte mål og samle gruppen om en fælles retning for at nå dem?*

### Overordnet:

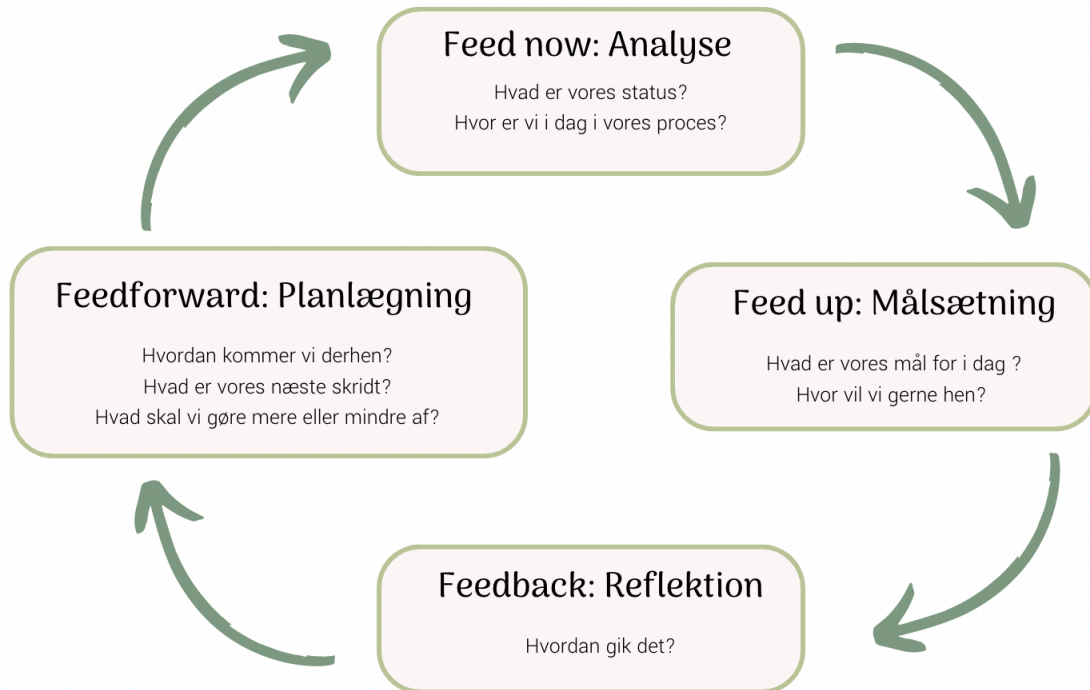
Hvad er vores overordnede mål med dette danseforløb?

Snak mest om overordnet læring, men også hvilken bedømmelse i stræber efter. Husk, at de bedste præstationer oftest også kræver den største arbejdsindsats også udenfor undervisningen; det skal I have med i jeres overvejelser.

Fortsættes næste side...

# Gruppeopgave 5, Modul 2, del 2.

## Feedbackmodel - gruppe



### OPRETTELSE AF JERES MATERIALEBANK

Konkret skal 1 fra gruppen oprette en fælles mappe i google drev, dropbox el.lign., som I deler med hinanden og jeres lærer. Mappen er jeres materialebank til ALT koreografisk materiale I laver i dette forløb, så alle altid kan tilgå det.

- Hvem gør opretter mappen?
- Giv hinanden håndslag på, at materialet kun deles til internt brug jf. lovgivningen på området.
- Overfør allerede nu det/ de klip har fra modulet i dag.
- Tjek at I alle i gruppen kan tilgå det.

Slut af med highfive eller krammere som tak for dagens samarbejde 😊

# Gruppeopgave 1, Modul 3 (del 1)

## GRUPPEARBEJDE MED MODERNE DANSE TEKNISKE ELEMENTER.

I denne opgave skal I lave en dansesekvens sammensat af grundpositionerne i moderne dans (se nedenfor).

- I skal lave en koreografi hvor alle grundpositioner er med mindst 2 gange (f.eks. 1 x 5 x 8 taktslag).
- Sæt dem sammen til én sammenhængende sekvens.
- Hav fokus på, at "bevægelsen aldrig må stoppe", dvs. at man ikke skal kunne se, at jeres sekvens er sammensat af flere positioner.
- Brug af vejrtrækning til at skabe spændthed og afspændthed i kroppen er et teknisk element i meget moderne dans og kaldes release-teknik. Brug vejrtrækningens ind og udånding, som hjælp til at skabe et dynamisk flow.  
Aftal i hvilke af øvelserne trækker vejret ind på (spænding) og hvilke I ånder ud på (afspænding).

I har 10 minutter til at lave sekvensen og 5 minutter til at få en anden gruppe til at filme den.

## De 5 grundpositioner i moderne dans

### Position 1: X-positionen

Lig på gulvet med armene forlænget diagonalt ud til hver sin side, mens benene strækkes skråt ned til hver sin side, så du danner et X med kroppen. Arme og ben er hverken overstrakte eller afslappede, men aktive, samtidig med at der er en hvis blødhed i musklerne.



### Position 2: T-position med bøjede ben

Lig på gulvet med armene strakt ud til hver sin side i skulderhøjde. Fødderne er i gulvet, og knæene er bøjede. Fingrene er aktive, og skuldrene er plantet i gulvet. Hold fødderne parallelle og i hoftebreddes afstand. Hælene må ikke placeres for tæt på hofterne, da du skal forsøge at skabe en ligebeinet trekant mellem hvert ben og gulvet. Inderlårerne er aktive, så du har en følelse af at holde en håndbold eller mindre bold imellem knæene.



### Position 3: Kugle

Sid på skinnenebene, så hofterne er så tæt på hælene som muligt. Læg overkroppen ned over lårene, og placér begge håndflader i gulvet tæt på knæene. Forlæng halebenet ned mod hælene. Dit blik skal være vendt mod hænderne på gulvet.

### Position 4: Curve

Stå med fødderne parallelt i din hoftebreddes afstand. Forlæng toppen af hovedet op mod loftet. Bøj kun fremover med overkroppen, og hold mavemusklerne aktive. Positionen kan laves både i plié (se side 103) og med strakte ben.



### Position 5: High arch

Begynd stående med fødderne i hoftebreddes afstand. Løft herefter brystkassen og blikket diagonalt op mod loftet. Brystkassen løfter op og væk fra hofterne. Du kan have armene ude til siderne eller nede langs kroppen.

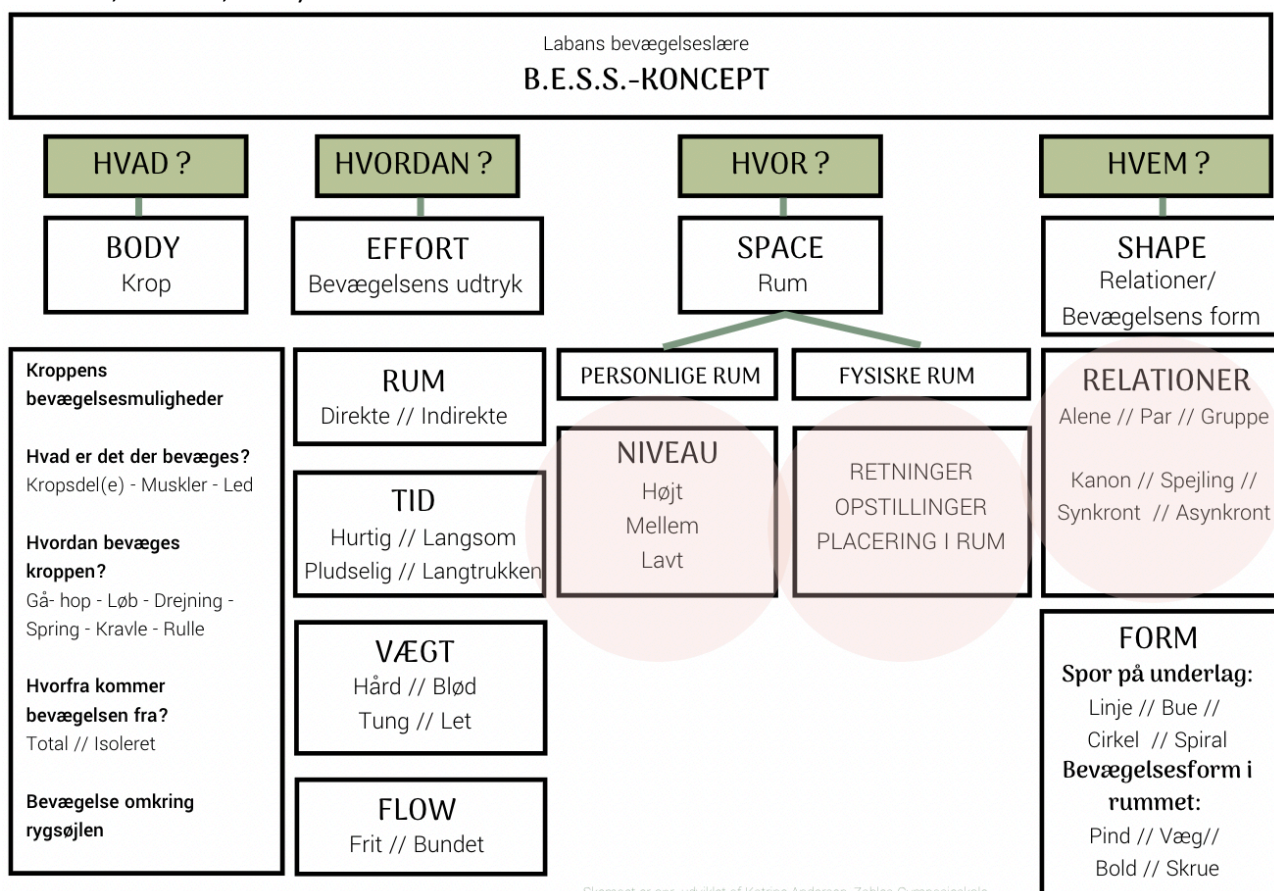


Kilde: Mie Lykke Nielsen et al, 2019, *Dans 22*, kapitel 6.

# Gruppeopgave 1, Modul 3 (del 2)

## GRUPPEARBEJDE MED KOREOGRAFISKE PRINCIPPER

- Med udgangspunkt i den moderne dansesekvens I lige har udviklet, skal I nu arbejde med teknikken **SOLO - KOR** - ved at bruge rummet og jeres indbyrdes relationer som et koreografisk virkemiddel.
- Find et sted i det fysiske rum, hvor I vil starte jeres moderne dansesekvens fra tidligere.
- Efter xx-antal taktslag er der en fra jeres gruppe, der "bryder ud" og stiller sig et helt andet sted hen i rummet og starter en bevægelse, der er monoton, som kan gentages uendeligt. F.eks. bensing i T- positionen.
- Efter xx-antal taktslag følger resten af gruppen efter og falder ind i den bevægelse udbryderen har startet.
- Hvordan udbryderen bryder ud fra gruppen og bevæger sig hen til et nyt sted, kan evt. være inspireret af bevægelsesbillederne, f.eks. liste som tyven i natten, sprinte som en såret soldat eller gå som et lille barn, der lige har lært at gå etc.
- Udvælg f.eks. en opstilling i starten og skift til en ny der hvor I slutter, f.eks. (linje, cirkel, bue, forskudt, trekant, kaos)



TIP: Det kan være efter 4, 8, 12, taktslag I bryder ud (det er nemmere at huske), men det kan også være en betoning i musikken, der inviterer til det.

**Bed en anden gruppe filme jeres mini-koreografi og læg den i materialebanken.**

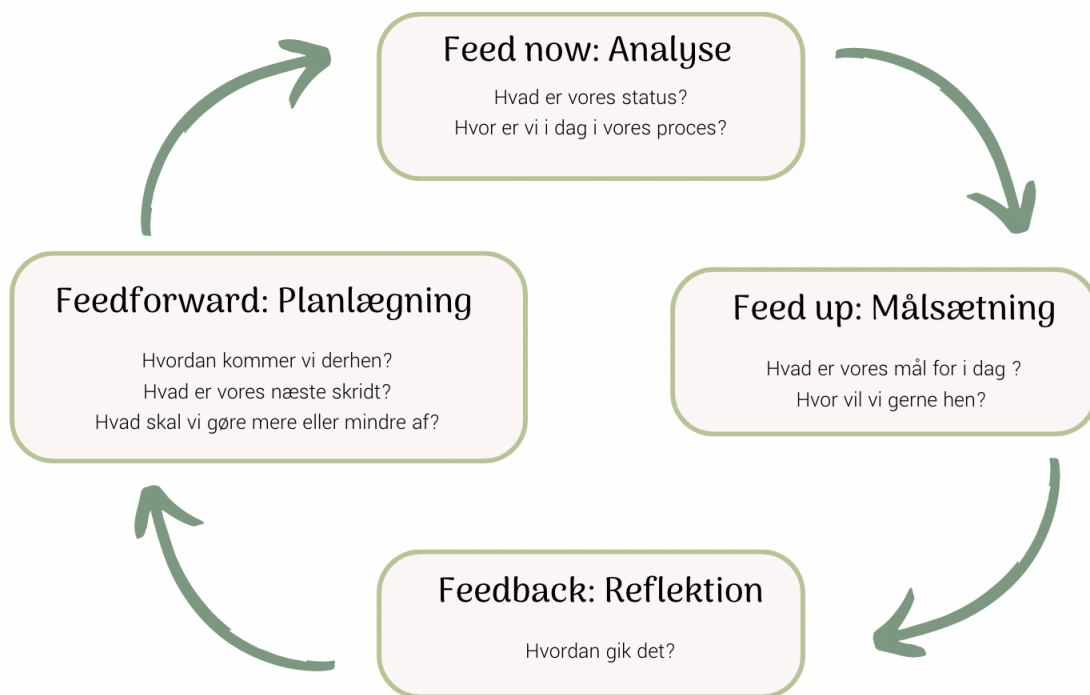
### REFLEKSION

Se jeres video igennem. Hvilke elementer i BESS-konceptet har I brugt?

Hvordan synes I det virkede og hvordan kan I anvende det i ift. jeres slutperformance?

# Gruppeopgave 2, modul 3

## Feedbackmodel - gruppe



### TEAMMØDE I JERES ERFORMANCEGRUPPER

De næste 5 minutter skal I holde et lille teammøde med fokus på jeres læringsproces her og nu - og hvor I gerne vil hen i fremtiden.

Sådan gør I:

- Vælg en ordstyrer
- Tag en rund hvor alle får sagt noget til
  - 1) Feed now
  - 2) Feed up
  - 3) Feedback
  - 4) Feedforward
- Skriv gerne jeres mål ned, så I har en klar plan for hvad I gerne vil arbejde henimod og dermed en disposition for jeres tid, næste gang I får arbejds selv tid.

### UPLOAD af VIDEOER TIL MATERIALEBANKEN

- Hvem uploader jeres nye videoer i jeres materialebank?
- Tjek at I alle kan tilgå det.

Slut af med highfive eller krammere som tak for dagens samarbejde 😊

# Gruppeopgave 1, Modul 4

Gense klippet med kontaktimprovisation

[KI performance: Edifice](#)



QR kode 1: Link til  
KI-performancen;  
edifice

Makkersnak:

1. Hvad definerer genren KI?
2. Hvilke egenskaber kræver stilarten?

## Oversigt over KI-teknikker

Nedenfor følger en oversigt med forklaring af udvalgte Kontaktimprovisationsteknikker, som I skal integrere i jeres endelige performance.

Læs beskrivelsen, se billedet hvis I er i tvivl om hvad teknikken går ud på. Husk, at billedet kun er ét ud af tusinde eksempler på hvordan teknikken kan bruges.

TEKNIK	BILLEDE eks.	VIDEO
<p><b>Point of contact:</b> Er punktet for det sted, hvor vægten går igennem. Kræver grounding og kontakt til dit center (der er punktet 3 cm under din navle).</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=tPNWivEzSlw&amp;t=6s">https://www.youtube.com/watch?v=tPNWivEzSlw&amp;t=6s</a> (Afspilles indtil 1:52)</p>
<p><b>Counterbalance:</b> Er en balance hvor man læner vægten mod hinanden.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo">https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo</a> Afspilles fra 1:18 til 2:13</p>
<p><b>Contrabalance:</b> Er en balance hvor man læner vægten væk fra hinanden.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo">https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo</a> Afspilles fra 06:55</p>

Vend siden ->

<p><b>Shaping:</b> Er en teknik, hvor kroppe former sig efter hinanden.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo">https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo</a></p> <p>Afspilles fra 1:18 til 2:13</p> 
<p><b>Lifting:</b> Er en teknik, hvor man bliver man løftet/båret.</p>	<p>- The lifter slides his/her center lower than the flyer - Flyer leans in to the lifter, center higher than the lifters center</p> 	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo">https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo</a></p> <p>Afspilles fra 4:57</p> 
<p><b>Flying:</b> Er en teknik, hvor man sætter af/letter.</p>	<p>- Flyer: lift the closest leg to your the lifter, step up rather than jumping, when you are up, turn the pelvis towards the lifters chest so that you are as close as possible to the length axis of the lifter - Lifter: keep your back as straight as possible when you get the flyer up. Hug your flyer into your chest</p> 	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo">https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo</a></p> <p>Afspilles fra 05:35</p> 
<p><b>Bodyimpulse:</b> Er impulser man får ved kropskontakt og berøring fra en anden person.</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=X1GPjqxbi-o">https://www.youtube.com/watch?v=X1GPjqxbi-o</a></p> <p>Afspilles fra 00:45</p> 
<p><b>Air impulse:</b> Er impulser der gives "imaginært" igennem luften.</p>		



# Gruppeopgave 2, Modul 4

## KOREOGRAFISK ARBEJDE MED KI-principper - Lav jeres egen sekvens.

I denne opgave skal I sætte bevægelser sammen fra de øvelser vi har arbejdet med i dag til en lille mini kontakt-impro sekvens. I skal tage udgangspunkt i nedenstående øvelser:

- **Kung Fu Fighting** - tag en "slåsscene" fra et af parrene. Brug et af parrenes bevægelser svarende til 10 sekunder. Lær dem alle sammen, så I kan lave dem synkront i en opstilling I selv vælger.
- Figurer fra legen; **Ræven, ulven og hønsene**
  - a. **Ræv:** (*contrabalance*) - læne jer væk fra hinanden
  - b. **Ulv:** (*flying og Lifting*) - hopper op på ryggen og dreje rundt
  - c. **Ørnen:** (*shaping*) - Frys figur, der tøs/låses op ved at 2 andre overtager formen og kommer i bevægelse.
- **Keypoints** til at øvelsen fungerer er: **Nærvær, Vægtoverføring** (give og tage vægt), **Momentum**, kraft og bevægelseshastighed, **Tyngdekraften**, et legeme med stor masse tiltrækker et legeme med mindre masse.

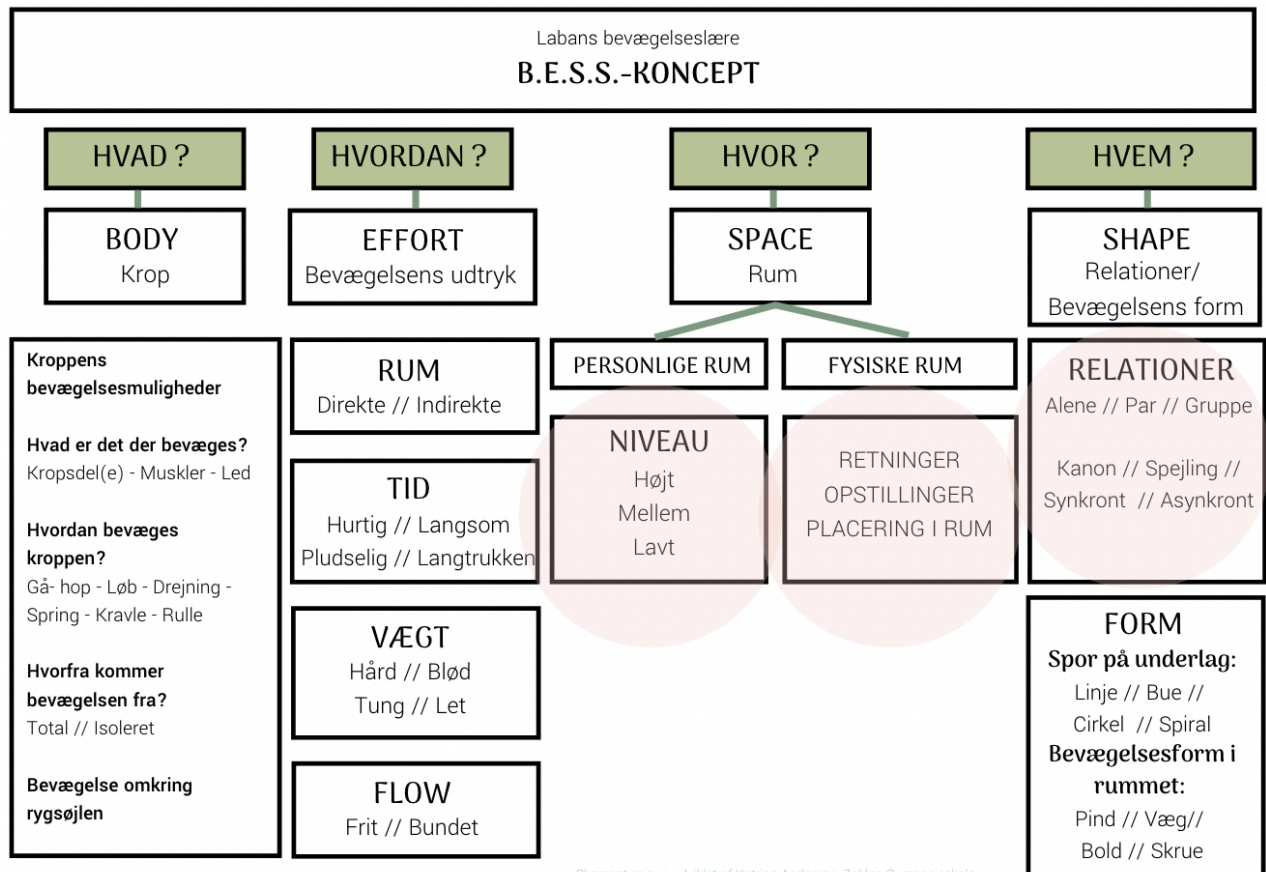
I har 10 minutter til at udføre opgaven.

Træn at sig "ja", "kill your darlings" og lad alle i gruppen afprøve det sammen i praksis med **bodystorm** (ikke brainstorm).

## REFLEKTION og brug af LABANs BESS-koncept.

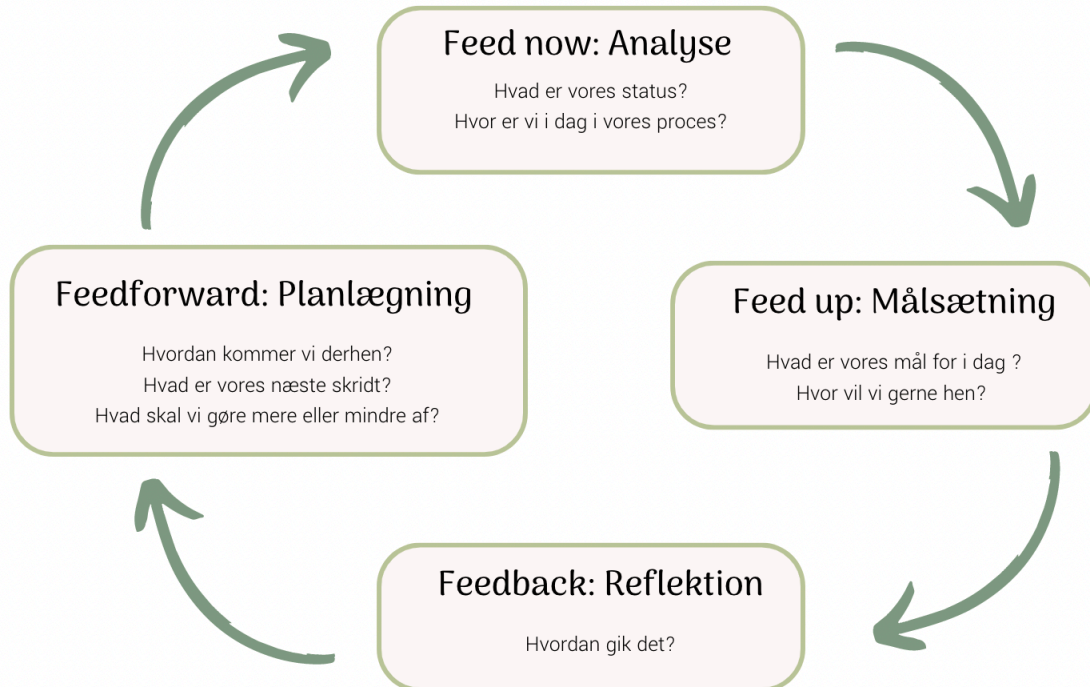
Hvad har I brugt af elementer fra BESS-konceptet?

- SHAPE - Relationer?
- SPACE - Fysiske rum?
- SPACE - Personlige rum?



## Gruppeopgave 3, Modul 4.

### Feedbackmodel - gruppe



### TEAMMØDE I JERES ERFORMANCEGRUPPER

De næste 5 minutter skal I holde et lille teammøde med fokus på jeres læringsproces her og nu - og hvor I gerne vil hen i fremtiden.

Sådan gør I:

- Vælg en ordstyrer
- Tag en rund hvor alle får sagt noget til
  - 1) Feed now
  - 2) Feed up
  - 3) Feedback
  - 4) Feedforward
- Skriv gerne jeres mål ned, så I har en klar plan for hvad I gerne vil arbejde henimod og dermed en disposition for jeres tid, næste gang I får arbejd selv tid.

### UPLOAD af VIDEOER TIL MATERIALEBANKEN

- Hvem uploader jeres nye videoer i jeres materialebank?
- Tjek at I alle kan tilgå det.

Slut af med highfive eller krammere som tak for dagens samarbejde 😊

# Gruppeopgave 1, Modul 5.

## KOREOGRAFISK MATERIALE

Med udgangspunkt KI - teknikker skal I i makkerpar lave en koreografi ved at sætte bevægelser sammen fra teknikkerne.

- Rolling point of contact,
- Counterbalance
- Contrabalance
- Shaping




Har i overskud, må I gerne inddrage andre teknikker også.

I kan lade jer inspirere af billede og teknikvideoer, men husk, at kontaktimprovisation allerhelst skal opleves og sanses. Så investér jeres tid i SELV at afprøve teknikkerne og find sammen ud af det.

### GODE RÅD:

- Hold et roligt tempo, nærvær og fuldt fokus.
- Kommuniker hele tiden med kroppen og evt. med ord. Fortæl hvad I har brug for (og undlad at bruge ordet "ikke", når I kommunikerer).
- Stræb efter at bevæge jer flydende og NON-stop; hele tiden med point of contact imellem jer.

I skal lave en sekvensen og den må vare imellem 30 sek. og 1 minut.

TEKNIK	BESKRIVELSE	Link + QR-kode til video
<b>Counterbalance</b> : Er en balance hvor man læner vægten mod hinanden.	Stå oprejst med håndfladerne mod hinanden. Vægten ind mod hinanden I deler nu vægt.  Undersøg hvordan point of contact ændrer sig i læner jer ind mod hinanden, en af jer skifter i niveau, begge skifter niveau...	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo">https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo</a>  Afspilles fra 1:18 til 2:13 
<b>Contrabalance:</b> Er en balance hvor man læner vægten væk fra hinanden.	Bevæger (niveauer og planer): Ryg mod ryg Hofte mod hofte Hoved mod hoved Skulder imod ryg	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo">https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo</a>  Afspil fra 1:17 til 2:16 
<b>Shaping:</b> Er en teknik, hvor kroppe former sig efter hinanden	Stå i hundeposition på alle 4 parallelt med makker ved siden af. Rul hen over din makker, der gør sig lidt lavere - og tilbyder et bord. Når du ruller, så overtag din makkers form indtil I lander ved siden af hinanden igen. Den anden makker ruller. Osv.  Bemærk: Videoen er en avanceret version.	<a href="#">Ryg mod ryg -&gt; rulle</a>  Afspil fra 3:29 

# Gruppeopgave 2, Modul 5.

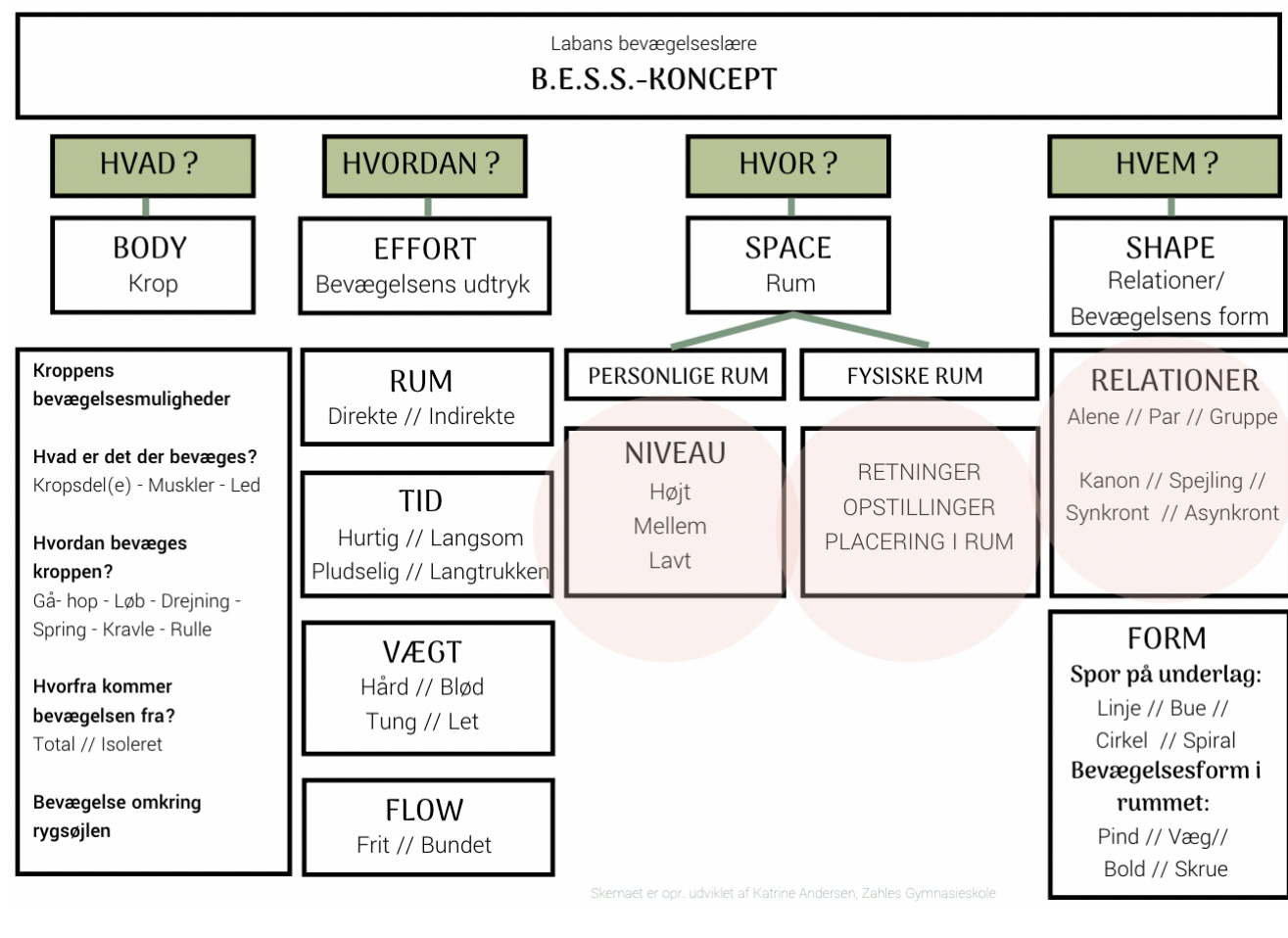
## BRUG AF SPACE og SHAPE I JERES KOREOGRAFISKE MATERIALE

Med jeres KI-koreografi fra før, skal I nu skifte fra en opstilling til en anden. Jeres KI-sekvens er jeres hovedingrediens, som I vender tilbage til forskellige steder i scenerummet.

I skal 2 ud af 3 nedenstående "benspænd":

- **Forflytning ved brug af planer:** Bevæg jer fra et sted til et andet i makkerpar, i det lave, mellem eller høje plan vha. spejling.
- **HVOR** vil I bevæge jer hen og med **HVEM?** Skrift opstilling vha. SPACE-kategorien (SOLO - KOR) og SHAPE (relationer): Makker 1 bryder ud og stiller sig et helt andet sted hen i rummet i en fastfrosset figur som makker 2 skal "tø op" ved at overtage formen (dvs. SHAPE). Brug evt.
- **HVORDAN** vil I bevæge jer hen til den nye opstilling? Makker 1 bevæger sig væk ved fra opretstående center til frit fald til løb et nyt sted hen. Løb kan erstattes af andre bevægelsesformer. Tænk evt. over hvilken FORM / spor på underlag og bevægelsesform i rummet du vil have.

Jeres sekvens må max. vare 1 min og skal vises til en anden gruppe, der giver jer feedback. Husk at bed gruppen om at filme til jeres materialebank.



# Gruppeopgave 4, Modul 5.

## PEER-FEEDBACK - fra jeres "BEST BUDDY" GRUPPE

I de næste 10 minutter har I 5 minutter hver til 1) at vise det koreografiske materiale I netop har arbejdet med og 5 minutter til at få feedback af gruppen.

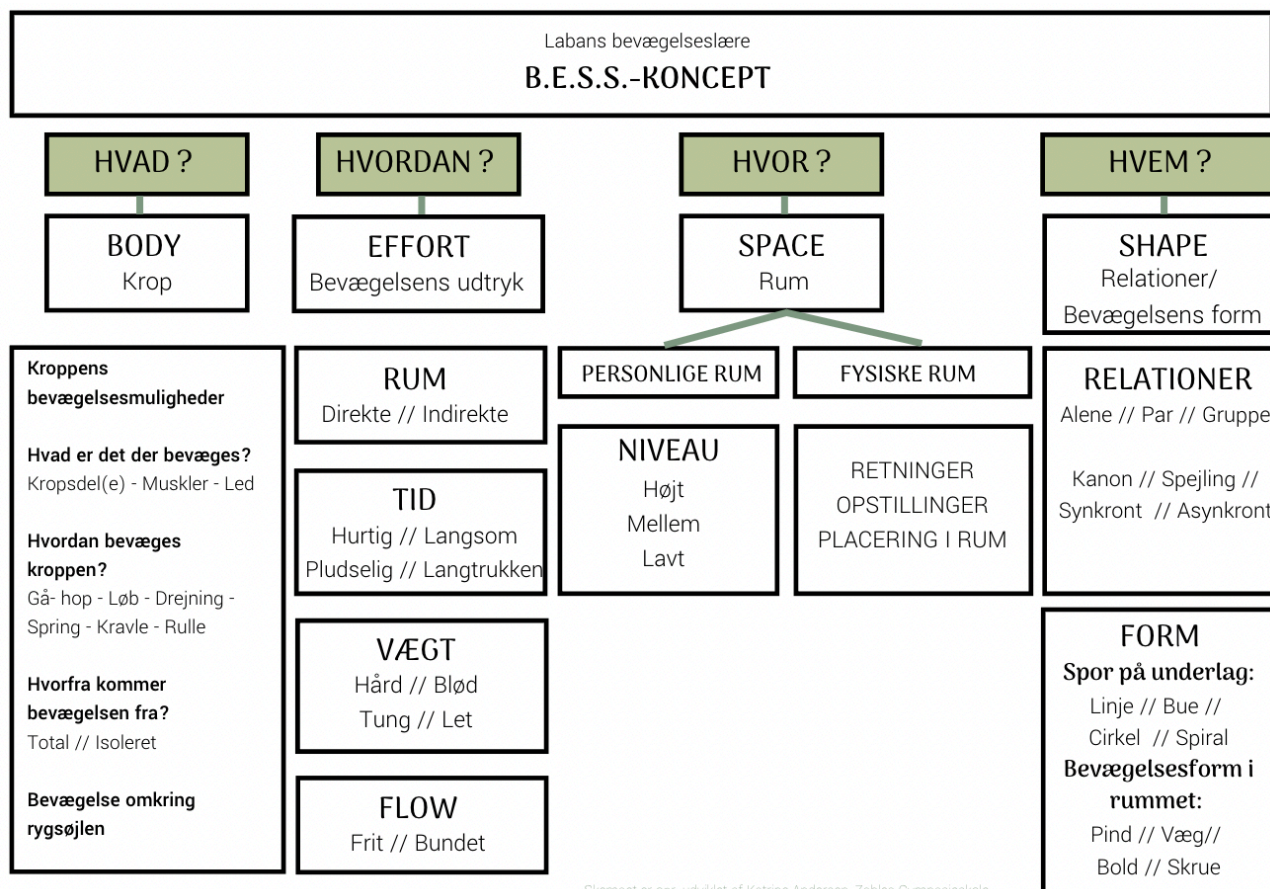
Inden I viser jeres Koreografiske materiale, så giver I lige gruppen en af jeres telefoner, I skal filme med, så I har det sidste nye I kan ligge i jeres materialebank.

### FEEDBACKREGLER:

- Giv kun feedback, som gruppen kan vokse af.  
Sig hvad de kan gøre bedre. **Ikke** hvad de ikke skal gøre.
- Vis gerne med kroppen, når I henviser til hvad der så fedt ud - det går hurtigere og forstås bedre.

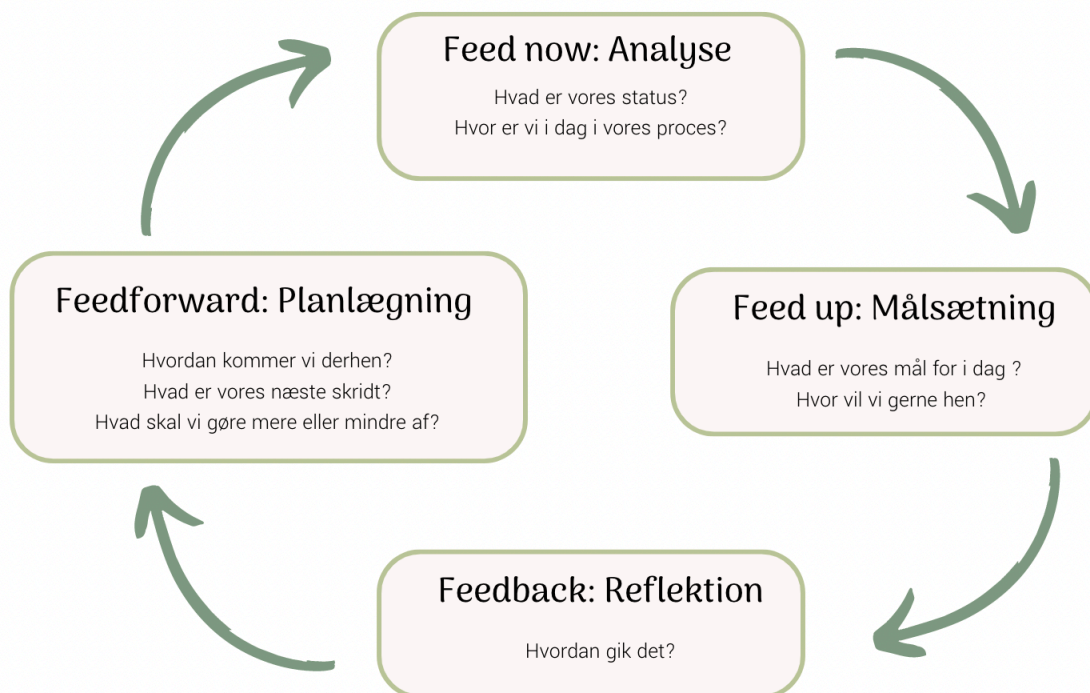
### Tag evt. udgangspunkt BESS-konceptet

- Hvor virkede jeres brug af BESS-konceptet særligt godt?
- Hvor var gruppen særligt gode til at bruge musikken ift. bevægelserne?
- Hvor rørte bevægelserne jer med et autentisk bevægelsesmæssigt udtryk? (Det kan f.eks. være god brug af kategorien RELATIONER eller OPSTILLINGER og PLACERING i RUM)
- Hvor var der god variation mellem forskelligartede bevægelsesudtryk?
- Hvor kunne der være bedre mere sammenhæng imellem bevægelserne?



# Gruppeopgave 5, Modul 5.

## Feedbackmodel - gruppe



### TEAMMØDE I JERES ERFORMANCEGRUPPE

De næste 5 minutter skal I holde et lille teammøde med fokus på jeres læringsproces her og nu - og hvor I gerne vil hen i fremtiden.

Sådan gør I:

- Vælg en ordstyrer
- Tag en rund hvor alle får sagt noget til
  - 1) Feed now
  - 2) Feed up
  - 3) Feedback
  - 4) Feedforward
- Skriv gerne jeres mål ned, så I har en klar plan for hvad I gerne vil arbejde henimod og dermed en disposition for jeres tid, næste gang I får arbejds selv tid.

### UPLOAD af VIDEOER TIL MATERIALEBANKEN

- Hvem uploader jeres nye videoer i jeres materialebank?
- Tjek at I alle kan tilgå det.

Slut af med highfive eller krammere som tak for dagens samarbejde 😊

# Gruppeopgave 1, del 1, Modul 6

## NÅR DIN KROP ER ET BEVÆGELSESFABET ... STAV DIT NAVN MED KROPPEN ☺

I denne opgave skal du lave en lille bevægelsessekvens ved at du staver dit navn med din krop og kropsdele.

Har du et meget langt navn, så stav blot de første 5 bogstaver i dit navn med din krop, og har du et kort, så gentager du blot bogstaverne indtil du har 5 bevægelser.

BENSPÆND for din koreografi er følgende:

- Bogstaverne A, B, skal foregå i det øverste niveau
- Bogstaverne C, D, skal foregå i det mellemste niveau
- Bogstaverne E, F, skal foregå i det nederste niveau
- Bogstaverne G, H, I skal foregå i et hurtigt tempo
- Bogstaverne J, K skal foregå i et langsomt tempo
- Bogstaverne L, M skal foregå som en kraftfuld direkte bevægelse
- Bogstavet N skal være indirekte/ fleksibel og blød bevægelse (forestil dig at du laver bogstavet i vand)
- Bogstaverne O, P, Q, skal være isolerede bevægelser med en enkelt kropsdel
- Bogstaverne R, S, T ud skal foregå som "spor i underlag" (dvs. forestil dig at du sar en pensel på din og at du skal male dit bogstav
- Bogstaverne U, V X, Y, skal være isolerede bevægelser med en enkelt kropsdel
- Bogstaverne Z, Æ, Ø, Å: skal foregå fra vandret, liggende på ryggen

### Musikforslag:

Angelica - Lamb.

Viusu - Cantoma



Din lille koreografi skal vises til de andre medlemmer i gruppen efter 5 minutter.

Målet er ikke at den er perfekt, men en træning i hurtigt at få skabt noget koreografisk materiale og anvende BESS-konceptet til at skabe variation i bevægelserne.

Øv dig på at bevæge dig NON-stop og lade den ene bevægelse flyde over i den anden.

Har du overskud, så tag vælg en stemning, som du gerne vil udtrykke i din dans.

**OSB: inden I viser, så husk at I skal filme jeres solo-danse til materialebanken.**

# Gruppeopgave 1, del 2, Modul 6

## ARBJEDE MED KOREOGRAFISKE PRINCEIPPER

I skal nu sætte jeres små alfabet-danse sammen til én lang sekvens. Sæt dem sammen i par eller 3-mandsgrupper.

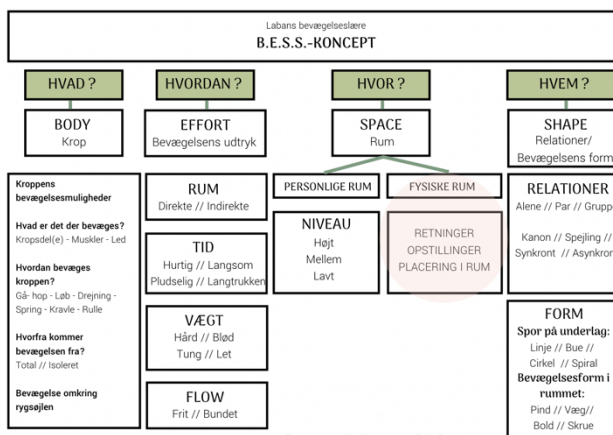
I har 10 minutter til at lære hinandens minisekvens.

Herefter har i 5 minutter til at arbejde med

- mindst 1 principper fra SPACE-kategorien, *fysisk rum*.
- mindst 1 fra kategori SHAPE-kategorien *relationer*.

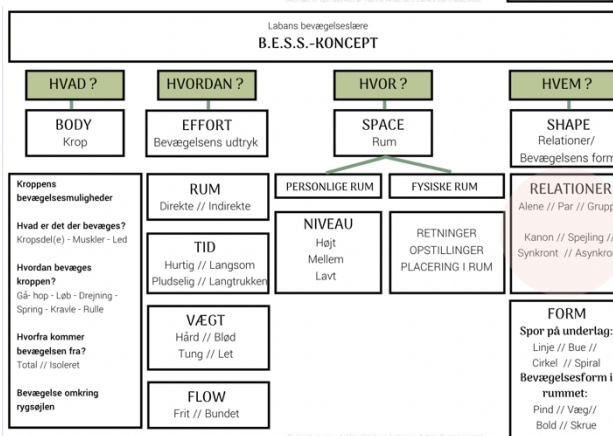
### SPACE-kategorien; Fysisk rum/ Opstillinger og placering i rum)

- Synkron
- Kanon
- Tilfældig kanon
- Solo/kor
- Fragmentarisk (*opdelt, i brudstykker*)
- Dialogisk
- Kaskade (*tilstrømning af mængde*)
- Dobbelt koreografi



### SHAPE-kategorien; Relationer

- Kreds
- Diagonaler
- To og to
- Linjer
- Ruder
- Trekant
- Kaos
- Række på langs eller tværs
- Forskudt



**Husk den røde tråd:** Dvs. at én bevægelse skal overtages af en anden. På samme måde skal én opstilling gå flydende over i en anden. Hvilken stemning (følelse) vil I gerne udstråle med jeres relationelle arbejde?

Har I ekstra tid, så overvej, hvor denne del kan bruges til jeres performance. Hvor passer det til musikken?



# Gruppeopgave 3, Modul 6.

## PEER FEEDBACK - fra jeres "BEST BUDDY" GRUPPE

I har 10 minutter til:

1. at vise det koreografiske materiale I netop har arbejdet med
2. at få feedback observations-gruppen

**OBS:** Inden I viser jeres Koreografiske materiale, så husk at giv feedbackgruppen en af jeres telefoner, I skal filme med, så I har det sidste nye I kan ligge i jeres materialebank.

### FEEDBACKREGLER til OBSERVATIONSGRUPPEN:

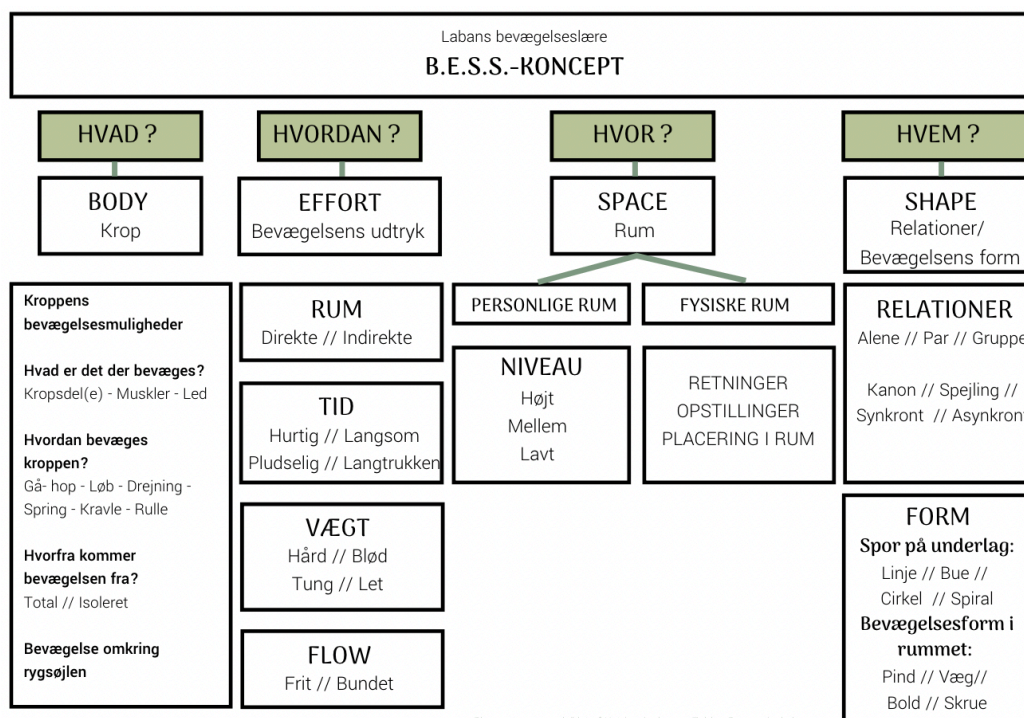
- Giv kun feedback, som gruppen kan vokse af.  
Sig hvad de kan gøre bedre. **Ikke** hvad de ikke skal gøre.
- Vis gerne med kroppen, når I henviser til hvad der så fedt ud - det går hurtigere og forstås bedre.

### Tag evt. udgangspunkt BESS-konceptet

1. Hvad så særligt fedt ud ved alfabet-bevægelserne?
2. Hvilket koreografiske virkemiddel *SPACE-kategorien* (f.eks. opstillinger og placering i rum) havde gruppen brugt?
3. Hvordan virkede det?
4. Hvilket koreografiske virkemiddel *SHAPE-kategorien* (f.eks. relationer) havde gruppen brugt?
5. Hvordan virkede det?

### Andre feedback-idéer:

- Hvor var gruppen særligt gode til at bruge musikken ift. bevægelserne?
- Hvor rørte bevægelserne jer særligt?
- Hvor var der god variation mellem forskelligartede bevægelsesudtryk?
- Hvor kunne der være bedre mere sammenhæng imellem bevægelserne?



# Gruppeopgave 4, Modul 6.

## STATUSMØDE I JERES PERFORMANCEGRUPPER

Kig på Rubric-skemaet og forhold jer til jeres egen proces.

- Vælg en ordstyrer
  1. Tag udgangspunkt i det vi har arbejdet med i modulerne og de sekvenser, der ligger i jeres materialebank.
  2. Vurder hvilket niveau I overordnet er på - og hvor I skal sætte ind. I vil formentlig være på forskellige individuelle niveauer, så derfor skal I bruge skemaet på jeres gruppeperformance.
  3. Vælg ét fokus I vil starte med at arbejde henimod i det næstkommende modul.
  4. Hvad skal I konkret have gjort når modulet er slut for at man kan se, at I har arbejdet med netop det mål I har fokus mål?

	niveau 1	niveau 2	niveau 3	niveau 4
<b>Musikalitet og rytme</b>	Sjældent eller aldrig i stand til at arbejde med rytme, udtryk, energi, og kvaliteter i forskelligartet musik	Af og til i stand til at arbejde med rytme, udtryk, energi, og kvaliteter i forskelligartet musik	Tit i stand til at arbejde med rytme, udtryk, energi, og kvaliteter i forskelligartet musik	Ofte eller altid i stand til at arbejde med rytme, udtryk, energi, og kvaliteter i forskelligartet musik
<b>Anvende Labans BESS-koncept i eget bevægelsesudtryk</b>	Sjældent eller aldrig i stand til teoretisk og praktisk at analysere bevægelse og dans med fokus på rum, tid, vægt og flow.	Af og til i stand til teoretisk og praktisk at analysere bevægelse og dans med fokus på rum, tid, vægt og flow.	Tit i stand til teoretisk og praktisk at analysere bevægelse og dans med fokus på rum, tid, vægt og flow.	Ofte eller altid i stand til teoretisk og praktisk at analysere bevægelse og dans med fokus på rum, tid, vægt og flow.
<b>Bevægelseskvalitet</b>	Sjældent eller aldrig i stand til at arbejde med bevægelseskvalitet i forhold til kraft, tempo, niveau samt kunne variere sit bevægelsesudtryk.	Af og til i stand til at arbejde med bevægelseskvalitet i forhold til kraft, tempo, niveau samt kunne variere sit bevægelsesudtryk.	Tit i stand til at arbejde med bevægelseskvalitet i forhold til kraft, tempo, niveau samt kunne variere sit bevægelsesudtryk.	Ofte eller altid i stand til at arbejde med bevægelseskvalitet i forhold til kraft, tempo, niveau samt kunne variere sit bevægelsesudtryk.
<b>Kreativitet</b>	Sjældent eller aldrig i stand til at sætte bevægelse sammen på nye måder og dermed skabe bevægelsesudtryk alene, i par, og gruppevis, samt lade sig inspirere af musikken	Af og til i stand til at sætte bevægelse sammen på nye måder og dermed skabe bevægelsesudtryk alene, i par, og gruppevis, samt lade sig inspirere af musikken	Tit i stand til at sætte bevægelse sammen på nye måder og dermed skabe bevægelsesudtryk alene, i par, og gruppevis, samt lade sig inspirere af musikken	Ofte eller altid i stand til at sætte bevægelse sammen på nye måder og dermed skabe bevægelsesudtryk alene, i par, og gruppevis, samt lade sig inspirere af musikken
<b>Produkt</b>	I mindre grad i stand til at inddrage elementer i labans BESS-koncept, samt arbejde med udtryk og stemning i musikken	I nogen grad i stand til at inddrage elementer i labans BESS-koncept, samt arbejde med udtryk og stemning i musikken	I høj grad i stand til at inddrage elementer i labans BESS-koncept, samt arbejde med udtryk og stemning i musikken	I meget høj grad i stand til at inddrage elementer i labans BESS-koncept, samt arbejde med udtryk og stemning i musikken

# Gruppeopgave 5, Modul 6.

## AT RYKKE TÆTTERE SAMMEN SOM GRUPPE, NÅR DET GÆLDER.

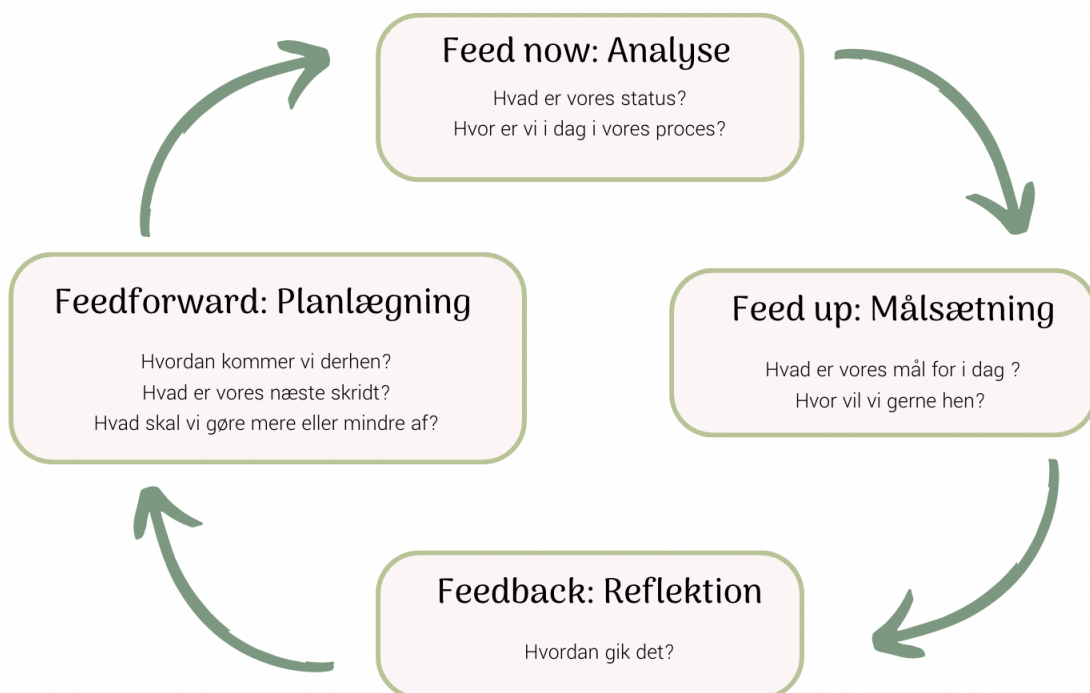
- Find en ordstyrer, der læser op:

Vi begynder at skifte fra at være mest i proces til nu også at rette fokus mod produktet: Jeres slutperformance. Det kan give en lille følelse af pres og måske ubehag. Det er helt normalt at mærket det, hvis du/I har noget på spil. I kan bruge det konstruktivt, hvis I kender jer selv godt og kan læne jer ind i jeres team-sammenhold (sociale kohæsion):

Tag en lille runde hvor I fortæller (Det I fortæller, er fortroligt og må ikke uden tilsagn dele med andre udenfor gruppen):

1. Hvordan reagerer I når I begynder at blive pressede.
2. Hvilke ressourcer vil du bringe i spil i forløbet?
3. Hvad skal der til når du føler du dig tryk og fri til at komme med idéer og hvad kan tricke at du føler dig angrebet, så du må forsvare dig eller at du bliver passiv og trækker dig?

## Feedbackmodel - gruppe



## UPLOAD af VIDEOER TIL MATERIALEBANKEN

- Hvem uploader jeres nye videoer i jeres materialebank?
- Tjek at I alle kan tilgå det.

## HYLD JER SELV

Slut af med highfive eller krammere som tak for dagens samarbejde 😊

# Gruppeopgave 1, Modul 7

## STATUS QUO - HVAD HAR I I MATERIALEBANKEN OG HVORDAN VIL I BRUGE DET?

### I skal lave en performance af 1,5 til 2 minutters varighed

I vurderes på i hvilken grad I inddrager elementer i Labans BESS-koncept, samt arbejder med udtryk og stemning i musikken.

Kig jeres materialebank og se hvad I har af bevægelser, som passer godt til jeres musik.

- Hvilken fortælling og stemning vil I gerne udtrykke med jeres performance? Hvad inviterer jeres valgte musikstykke til?
- Hvordan kan I justere det I har til, så det passer ind i jeres tema; det som I gerne vil udtrykke med jeres performance?

### DET ER ET KRAV, AT I INDDRAGER ELEMENTER FRA UNDERVISNINGEN I JERES PERFORMANCE.

- Tydelig start og slutning (En performance starter og slutter altid med absolut stilhed)
- Arbejde med bevægelsesbilleder og bevægelseskvalitet (BODY - EFFORT)
- Sekvensen med de 5 grundpositioner i moderne dans
- Kontakt impro sekvens fra fagelegen, Ræven, Ulven og hønsene.
- Kontakt impro sekvens med roligt pararbejde -> placering nyt sted i rummet
- I skal have en række bevægelser, hvor I arbejder synkront.
- Alle skal have en solo, f.eks. alfabetdansen (de andre må gerne være "kor" eller bevæge sig asynkront et andet sted i rummet)

### HUSK DEN RØDE TRÅD - SAMMENHÆNG - FLYDENDE OVERGANGE.

Dvs. at én bevægelse skal overtages af en anden. På samme måde skal én opstilling gå flydende over i en anden. Når I er færdige skal man ikke kunne se, at det er sekvenser I har sat sammen, men det skal være en laaang bevægelse/fortælling med jeres helt egen stemning og udtryk.

Kig på Laban-skemaet (side 1) og brug evt. nedenstående oversigt til at få overblik over hvordan de forskellige dele kan bruges i jeres performance.

Gruppeopgave 1, Modul 1

Gruppeopgave 1, Modul 2

Gruppeopgave 1, Modul 3

Gruppeopgave 2, del 2, Modul 5

Gruppeopgave 2, del 1, Modul 5

Gruppeopgave 1, Modul 4, del 1

Gruppeopgave 2, Modul 3

Oversigt over de opgaver I har arbejdet med.

Sæt det evt. ind i skemaet herefter, der kan bidrage til at give et overblik over hvornår, hvordan og hvad sekvensen skal udtrykke.

## OVERSIGTSSKEMA TIL VORES PERFORMANCE

Tid i musikken	Materiale (angiv evt. kaldenavn på opgaven)	Udtryk/ Stemning	BESS-koncept BODY, EFFORT, SPACE, SHAPE

## Gruppeopgave 2, Modul 7 (fortsat)

### MÅLSÆTNINGER, TIDS -OG HANDLEPLAN

I denne opgave skal I lave en tids -og handleplan, så I disponerer jeres tid bedst muligt frem til jeres slutperformance. Tag udgangspunkt i jeres statusmøde-snak sidst jf. rubricskemaet.

- HVAD ER JERES MÅL FOR DAGENS MODUL?
  - **Resultatmål:** Hvilken del af jeres performance vil I være færdige med efter dette modul?
  - Hvilke elementer fra jeres materialebank, vil I have inddraget?
  - **Procesmål:** Hvordan ville jeres lærer eller andre grupper kunne se, at I har arbejdet med de elementer I vil inddrage? Vær så konkret som muligt: dvs. hvad skal man kunne se at I gør i handlinger, for at I opfylder jeres målsætning?
  - Inddrag evt. **præstationsmål:** Hvilken præstation stiler I efter jf. rubricskemaet og jeres snak i sidste modul.
  - Hvor lang tid vil I bruge på det - i modulerne på skolen/ udenfor?
  - Hvad skal I øve på individuelt?
  - Hvad skal I øve på fælles?

# Gruppeopgave 1, Modul 7

## PEER FEEDBACK - fra jeres "BEST BUDDY" GRUPPE

I har 10 minutter til:

1. Vælg hvad det er, jeres feedback gruppe skal kigge særligt godt efter.
2. At vise den del af jeres performance I gerne vil have feedback på.
3. At få feedback observations-gruppen
4. Én fra observationsgruppen filmer med gruppens mobil, imens I viser for hinanden.

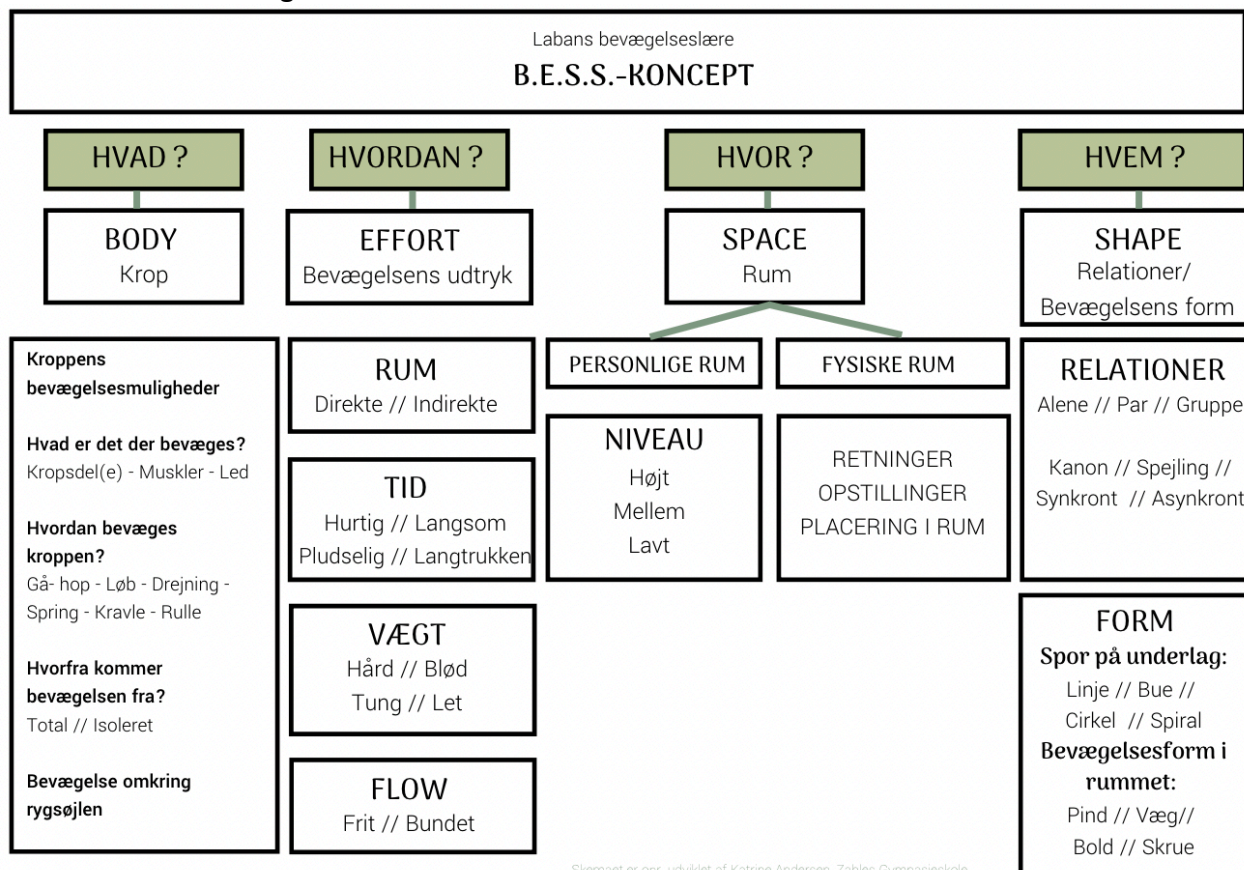
### FEEDBACKREGLER til OBSERVATIONSGRUPPEN:

- Giv kun feedback, som gruppen kan vokse af.  
Sig hvad de kan gøre bedre. **Ikke** hvad de ikke skal gøre.
- Vis gerne med kroppen, når I henviser til hvad der så fedt ud - det går hurtigere og forstås bedre.

### Hjælpe spørgsmål til at bruge BESS-konceptet som hjælp til analyse og feedback-skema.

*Uddel evt. nedenstående fokusområder til feedbackgruppens medlemmer, så fokus skærpes.*

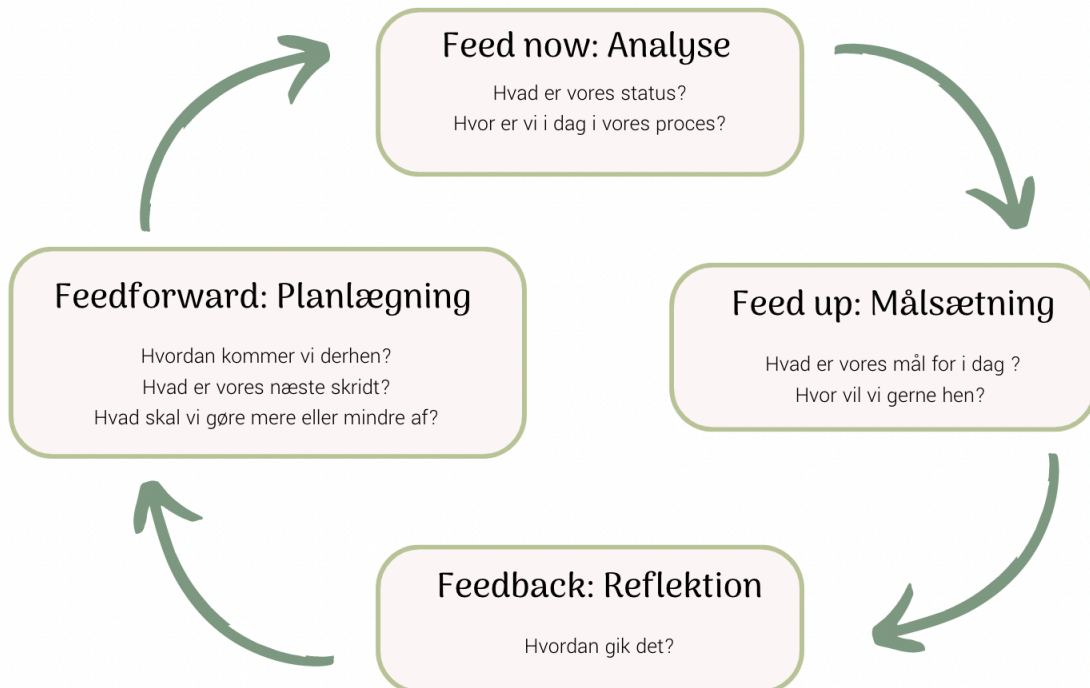
1. Hvor var gruppen særligt gode til at bruge musikken i fht. bevægelserne?
2. Hvor var overgangene gode? Hvor kan de gøres mere flydende?
3. Hvor er dansen interessant, nærværende og med et budskab, der fanger jer?
4. Hvilken stemning/ følelser vækkede det i jer?
5. Hvor var der god variation mellem forskelligartede bevægelsesudtryk (EFFORTS)?
6. Hvor kunne der være bedre mere sammenhæng imellem bevægelserne?
  - a. Hvordan brugte gruppen SPACE / Rummet? F.eks. gode opstillinger eller brug af rum og retning?
7. Hvordan virkede gruppens arbejde med SHAPE /relationer og Form?
8. Hvad kunne de gøre mere eller mindre af?



Skemaet er opr. udviklet af Katrine Andersen, Zahles Gymnasieskole

# Gruppeopgave 2, Modul 7.

## Feedbackmodel - gruppe



### TEAMMØDE I JERES ERFORMANCEGRUPPE

De næste 5 minutter skal I holde et lille teammøde med fokus på jeres slutperformance.

Sådan gør I:

- Vælg en ordstyrer
- Tag en rund hvor alle får sagt noget til
  - 1) Feed now
  - 2) Feed up
  - 3) Feedback
  - 4) Feedforward
- Skriv gerne jeres mål ned, så I har en klar plan for hvad I hjemme skal øve på, for næste gang er det tid til den store performance fremvisning.
- Hvem uploader jeres evt. nye videoer i jeres materialebank?
- Tjek at I alle kan tilgå det.

Slut af med highfive eller krammere som tak for dagens samarbejde 😊

## Drejebog *(til inspiration)*, Modul 7

## Drejbog 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><b>Sekvens 1:</b> EFFORT/ rum tid vægt flow SPACE / niveauer</p> <p>Musik:</p>	<p><b>Kongens efterfølger og bevægelsesbilleder</b> med fokus på at kunne bevæge sig improvisatorisk med forskellige bevægelseskvalliteter til forskellige musikstykker:</p> <p><b>Bevægelsesbillederne sættes sammen til en sekvens med dynamiske polariteter i EFFORT kategorien.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brug af musikens rytme og takt.</li> <li>• Forskelligartet bevægelsesudtryk ved skift mellem               <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ RUM: Direkte - Indirekte bevæg.</li> <li>◦ TID: Hurtig - Langsom</li> <li>◦ VÆGT: Tung - Let</li> <li>◦ FLOW: Frit - Bundet</li> </ul> </li> <li>• At kunne udtrykke sig i relation til musikens tone</li> </ul>	5
<p><b>Sekvens 2:</b> Moderne 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 bøjedede.</p> <p>Kugle: Sig på skinnebenene. Høften 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"> <li>• Bevægelse non-stop.</li> <li>• Brug af åndedrættets bevægelse i dansen</li> <li>• Arbejde med spændthed - afspændthed</li> <li>• Brug af gulvet og grounding til at bevæge sig videre fra.</li> </ul>	4
<p><b>Sekvens 3:</b> KI- teknikker</p> <p>SHAPE/ relationer / form</p> <p>Musik:</p>	<p>Vi viser her kontaktimpro-teknikkerne:</p> <p><b>Point of contact:</b> Er punktet for det sted, hvor vægten går igennem.</p> <p><b>Rolling point of contact:</b> Det rullende kontaktpunkt hvor den fysiske kontakt holdes.</p> <p><b>Counterbalance:</b> Er en balance hvor man læner vægten mod hinanden.</p> <p><b>Contrabalance:</b> Er en balance hvor man læner vægten væk fra hinanden.</p> <p><b>Shaping:</b> Er en teknik, hvor kroppe former sig efter hinanden.</p> <p><b>Lifting:</b> Er en teknik, hvor man bliver man løftet/båret.</p> <p><b>Flying:</b> Er en teknik, hvor man sætter af/letter.</p> <p><b>Bodyimpulse:</b> Er impulser man får ved kropskontakt og berøring fra en anden person.</p> <p><b>Air impulse:</b> Er impulser der gives "imaginært" igennem luften.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danser har god grounding og kontakt til center (balance)</li> <li>• God point of contact mellem dansere</li> <li>• Tillid, tryghed og kropsbevidsthed i weight sharing øvelserne.</li> <li>• Danseren formår at spænde (f.eks. balancer) vs. afspænde kroppen (f.eks. shaping)</li> <li>• Vægtoverføring, Momentum, Brug af tyngdekraften.</li> </ul>	5
<p><b>Sekvens 4:</b></p> <p>Færdig dansesekvens med elementer fra de forrige sekvenser:</p> <p>Hele BESS-konceptet anvendt.</p> <p>Musik:</p>	<p><b>Gruppeperformance</b></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"> <li>• Brug af musik og rytme i bevægelsesudtryk</li> <li>• Bevæge sig i takt til musikken</li> <li>• Vise forskelligartede bevægelseskvalliteter</li> <li>• Anvende tekniske elementer fra MD og KI</li> <li>• Anvender BESS-konceptet i eget bevægelsesudtryk</li> <li>• Kan udtrykke sig igennem bevægelse alene, i par og grupper i god kontakt (med os selv og vores omgivelser).</li> </ul>	4



# Gruppeopgave 1, Modul 8

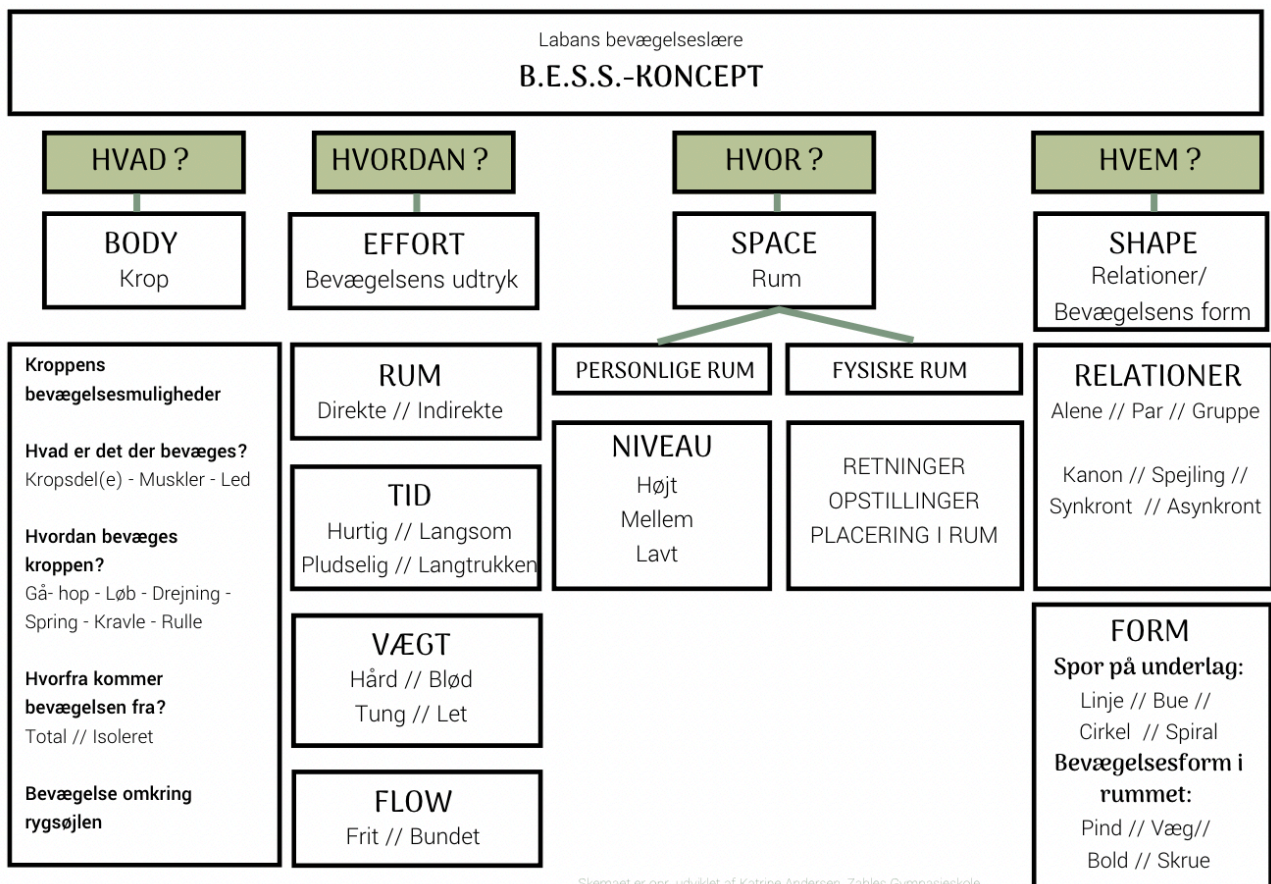
## FEEDBACK SKEMA TIL ANALYSE AF SLUT PERFORMANCE

### FEEDBACKREGLER til OBSERVATIONSGRUPPEN:

- Giv kun feedback, som gruppen kan vokse af.  
Sig hvad de kan gøre bedre. **Ikke** hvad de ikke skal gøre.
- Vis gerne med kroppen, når I henviser til hvad der så fedt ud - det går hurtigere og forstås bedre.

### Hjælpe spørgsmål til at bruge BESS-konceptet som hjælp til analyse og feedback-skema.

- Hvor var gruppen særligt gode til at bruge musikken ift. bevægelserne?
- Hvor er dansen interessant, nærværende og med et budskab, der fanger jer?
- Hvordan påvirkede det jer?
- Hvilken stemning/ følelser vækkede det i jer?
- Hvor var der god variation mellem forskelligartede bevægelsesudtryk (EFFORTS)?
- Hvor kunne der være bedre mere sammenhæng imellem bevægelserne?  
Hvordan brugte gruppen SPACE / Rummet? F.eks. gode opstillinger eller brug af rum og retning?
- Hvordan virkede gruppen arbejde med SHAPE /relationer og Form?
- Hvad kunne de gøre mere eller mindre af?



Skemaet er opr. udviklet af Katrine Andersen, Zahles Gymnasieskole

# Gruppeopgave 2, Modul 8

## FEEDBACK SKEMA TIL ANALYSE AF SLUT PERFORMANCE

### SPØRGSMÅL TIL JERES ARBEJDSPROCES

*Tag en runde hvor I hver især svarer på.:*

1. Hvordan synes I at I samarbejdede undervejs?
2. Læs listen med gruppen ressourcer, som I lavede i modul 1.
3. Tag en præsentationsrunde hvor hver person selv fortæller gruppen i hvilken grad I fik sat egne ressourcer i spil undervejs. Gruppen må gerne kommentere efterfølgende på det, hvis blot feedbacken gives med intentionen at modtageren kan "vokse" af det.
4. Hvad har overrasket jer mest positivt under forløbet?
5. Hvad har været mest udfordrende i forløbet?
6. Hvad ville I have gjort anderledes i jeres arbejdsproces, hvis I havde haft mere tid?

### SPØRGSMÅL TIL PRODUKTET (dvs. jeres PERFORMANCE):

1. I hvilken grad synes I at I lykkes med jeres målsætning?
2. Opnåede jeres produkt den bedømmelse I stræbte efter?
3. Hvad kunne I have gjort anderledes for at I have nået det?