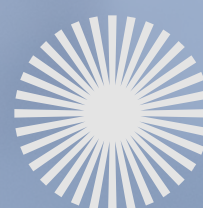




# KOMPENDIUM

MODERNE DANS, KONTAKT IMPRO  
OG LABANS BEVÆGELSESLÆRE

FORLØB I IDRÆT: MUSIK OG BEVÆGELSE



# 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 bevægelses kvalitet 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 bevægelses kvalitet. BESS konceptet anvendes som fælles sprog i at beskrivelse og vurdere bevægelser. I undervisningen anvendes også videoptagelser, 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 bevægelses kvaliteter 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 bevægelses kvaliteter.
- 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 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

## RUBRIC SKEMA FOR EVALUERING I MODERNE DANS, KONTAKT IMPROVISATION OG LABANS BEVÆGEÆSESLÆRE

	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

# Labans bevægelseskvaliteter

● AF JOHN FRIIS

Rudolf Laban (1879-1958) står som en af vor tids største pionerer, når det gælder bevægelse og dans. Han viede hele sit liv på at studere bevægelse og inspirerede til nytænkning på mange områder inden for dans, undervisning, pædagogik og også terapi. Hans hensigt var i første omgang at finde frem til en danseform, som var naturlig for alle, og hvor man ikke behøvede specielle teknikker, som vi finder i bl.a. klassisk ballet og mime, men hans tanker har haft betydning i arbejdet med idræt, krop og bevægelse i langt bredere forstand.

Artiklen opridser Labans tanker om bevægelsens mangfoldighed og udtryk. Sidst i artiklen skematiseres Labans bevægelseskvaliteter med det formål at fremstille et lettilgængeligt arbejdsredskab for enhver underviser, hvad enten der arbejdes med udtryksmæssige aktiviteter, dans, drama, bevægelsesdramatiseringer, kropsteater, gymnastik eller med leg, redskabsaktiviteter, løb-spring-kast og boldspil. De to såkaldte "Labanskemaer" har forskellig anvendelsesgrad afhængigt af, hvilket indholdsområde der arbejdes med.

Labanskema 2 beskæftiger sig således med den mere konkret udtryksmæssige side af bevægelsen, og skal som sådan derfor først og fremmest tænkes anvendt i arbejdet med de førstnævnte indholdsområder.

Laban grundlagde "Laban Art of Movement Centre", som ligger lidt uden for London. De sidste år af sit liv viede han til forskning omkring bevægelsens indflydelse på personligheden.

Labans teorier er baseret på mange års observationer, nedtegninger, analyser og bevægelser. Laban konstruerede et

system der skulle kunne anvendes til beskrivelse af alle tænkelige bevægelser - en såkaldt "Labanotation", der skulle være en slags bevægelsens nodelære. Systemet er meget kompliceret og ikke anvendeligt i almindeligt pædagogisk arbejde.

I sine observationer fandt Laban frem til sin teori om, at alle bevægelser er opbygget af de fire bevægelsesfaktorer: *Rum (space)*, *tid (time)*, *tyngde (weight)* og *flow*, hvor bevægelsens kvalitet er afhængig af kvantiteten af de forskellige faktorer. Dette gjorde det muligt systematisk at analysere bevægelser i såvel det pædagogiske som det terapeutiske arbejde.

Centralt i Labans arbejde er forståelsen af forholdet krop/psyke, og forståelsen af, hvordan bevægelse danner grundlaget for oplevelse og udtryk. Labans syn på bevægelsen var, at denne afspejlede menneskets personlighed, indre følelser og holdninger. Han mente, at indre forhold kan påvirke bevægelsen, og at bevægelsen kan påvirke personligheden.

Årsagen til at Rudolf Labans arbejde fik så stor betydning er ikke mindst, at han formåede at sætte i system og lægge grund for en videre forskning på et så abstrakt område som bevægelse. Ifølge Laban havde al bevægelse egentligt sit udspring i det psykiske, og da ingen mennesker er helt ens, findes der ingen, som bevæger sig helt ens. Han skabte altså en forståelse for en helhedsopfattelse af mennesket.

På Laban Art of Movement Centre arbejdes videre ud fra Labans teorier med kroppen som udtryksmiddel.

De fire centrale begreber rum, tid, tyngde og flow er opstået ud fra en grundlæggende forståelse og et studie af alle former for bevægelse.

Laban ønskede for den enkelte, at han/hun skulle blive i stand til at opfatte, værdsætte, vurdere og erkende sin krop med dens muligheder og begrænsninger. Han var af den opfattelse, at man burde kende begrænsningen for sin egen kropslige udfoldelse, før man kunne begynde at udvide dem. Dette er ikke specielt for det ekspressive område, men gælder i alle bevægelsesammenhænge.

De 4 faktorer/bevægelseskvaliteter kan man kæmpe imod eller give efter over for, og hvilken af mulighederne man vælger, giver et billede af karakter eller indre liv.

## Rum:

Laban sonderer mellem 2 forskellige opfattelser af rum.

Rummet kan deles op i *det personlige rum* og *det generelle rum*.

Det personlige rum er det rum, der omgiver den enkelte, som man uden at flytte sig kan nå ved at række fremad, til siden, bagud, opad eller nedad.

Nærmest at sammenligne med de bevægelsesmuligheder der er til stede, når man befinder sig i en telefonboks. Det generelle rum er det rum, man bevæger sig rundt i, det omgivende rum



med dets mange muligheder for udnyttelse af forskellige retninger og planer.

Begge rum kan inddeles i forskellige planer:

*Frontale plan* (dørplanet),  
*sagittale plan* (hjulplanet),  
*horisontale plan* (bord-planet).

Rummet kan også inddeles i niveauer. Man kan forestille sig rummet stykket op i mange horisontale planer med 3 basisniveauer *højt - mellem - lavt*.

Man kan tale om afstand: En fornemmelse af samme afstand, længere borte, nærmere etc., såvel som volumen: Store pladskrævende bevægelser eller små indskrumpede bevægelser.

Til sidst skal nævnes mønstre, dels mønstre i luften og dels ved forflytninger henover gulvet, hvorved der dannes gulvmønstre. Orienteringen og bevægelserne i rummet kan foregå i lige linier, kurver, cirkler, buer etc.

Ligeledes kan kroppen inddeles i en række *rumlige figurer*. Kroppen kan enten være *stor* eller *lille*. Herunder kan man skelne mellem to kropsformer: Stor - lang, spids, bred. Lille - rund, vredet, twistet. Disse former kan igen inddeles i *symmetriske former*, der opfattes eller udtrykker balance i kroppen - kroppen fornemmes stabil - og *asymmetriske former*, hvor kroppen opfattes som værende ude af balance - kroppen fornemmes ustabil, hvilket giver mulighed for mere fri bevægelsesudfoldelse.

Laban viste stor interesse for det kvalitative indhold i bevægelsen og kom frem til, at indenfor hver af de 4 bevægelsesfaktorer kan bevægelsen beskrives med to kontraster eller basiskvaliteter. Ved denne vurdering er der taget hul på begrebet "*effort*". Direkte oversat betyder ordet "at stræbe/en stræben". Laban forklarer ordet ved "den eller de indre impulser, der sætter en bevægelse i gang". Der er altså tale om, at arbejde med psykofysiske sammenhænge i forbindelse med bevægelse.

Rummets *effort-kvaliteter* er knyttet til måden at bruge rummet på. Der skelnes mellem "*direkte bevægelser*" - bevægelser, hvor den direkte måde at bruge rummet på, er karakteriseret som værende absolut retningsvedholdene og målrettede bevægelser. Bevægelserne fornemmes, som sparsom brug af rum og uden særlig interesse i omgivelserne

omkring sig. Og "*fleksible bevægelser*" - karakteriseret som bevægelser, der kommer vidt omkring, slynger sig og er plastiske og kurvede i deres forløb. Bevægelserne fornemmes, som en ødsel brug af rum, en legen og nydelse af omgivelserne og dets muligheder.

#### **Tid:**

Bevægelser set i forhold til tiden, kan være *hurtig* eller *langsom* og *accellerende* eller *decellererende* i tempo.

Ligesom stilstand i bevægelsen også kan karakteriseres som en væsentlig tidsfaktor. Bevægelses-kvaliteter/effort-kvaliteter der er tilknyttet tiden er pludselig og behersket. Ved en pludselig bevægelse forstås en eksplosiv bevægelse, et øjeblikkeligt energiforbrug udtrykt gennem en aktiv handlen, en pludselig igangsætten eller standsning af et bevægelsesforløb.

Ved en behersket bevægelse får man fornemmelse af en vedvarende, langsom, blød og uforstyrret bevægelse.

Et behersket bevægelsesforløb, en gradvis og behersket skiften fra en situation til en anden opleves, som uden hastværk og som en form for given sig hen til tiden.

#### **Tyngde:**

Den kvalitative beskrivelse af tyngdefaktorens effort er kontrasterne *kraftige bevægelser* og *lette bevægelser*. Laban taler om kroppens "tyngdecener" (The center of gravity), der kan opfattes som det center i kroppen, hvorfra kræfterne enten hjælper os til at etablere en stabil grundflade at arbejde ud fra, eller til at hæve kroppen væk fra gulvet. Kraftige bevægelser er kraftfulde og stærke, og der arbejdes bevidst med tyngdekraftens retning. I lette bevægelser arbejdes der mod tyngdekraften og Laban forestillede sig et center, der modsvarer tyngdeceneret, nemlig løftepunktet (the center of levity), som udgår fra brystbensregionen og trækker eller løfter kroppen fremad og opad. Ord som blid, varsom, optimistisk, opløftet, opadgående og vægtløs er karakteristiske for effort-kvaliteten "let".

#### **Flow:**

Flow er den bevægelsesfaktor, der bestemmer helhedsopfattelsen af bevægelsen eller bevægelses-sammensætningen. Begrebet anvendes ved karakteristik af den måde mennesket får sine bevægelser til at hænge sammen på gennem brugen af rum-, tid- og tyngdefaktorerne. Effort-kvaliteterne for "the flow of movement" ("movement" = skabende bevægelse), kaldte Laban "*free flow*" og "*bound flow*".

Free flow karakteriseres som bevægelser, der er vanskelige at standse, fordi bevægelsesstrømmen er fri - d.v.s. delvis uhæmmet og ukontrolleret. Free flow bevægelser føles eller opleves, som flydende eller løbende af sted, givende sig hen til, vedblivende, uforbeholden og frigjort. De fornemmes som bevægelsesforløb ingen eller intet forsøger at standse. Man er "free in flow".

Bound flow derimod karakteriseres som bevægelser, der uden vanskelighed kan standses i forløbet, fordi bevægelsesstrømmen er bundet - d.v.s. delvis hæmmet og kontrolleret. Bound flow bevægelser føles eller opleves som begrænsede, tilbageholdte, forsigtige og varsomme. Bevægelserne er under kontrol, og vil kunne standses når som helst man ønsker det.

Bevægelsesudtrykket er altid afhængigt af de omtalte 4 faktorer indbyrdes forhold, herunder kroppens form og bevægelsesernes dynamiske indhold udtrykt gennem "effort".

Man kan endvidere betragte bevægelser som bestående af fraser. En frase har en begyndelse, et indhold og en slutning. Fraseringen af et bevægelsesforløb kan sammenlignes direkte med den frasering man anvender under en oplæsning.

De 4 bevægelsesfaktorer og deres effort-kvaliteter kan kombineres på utallige måder og derved danne forskellige rytmer, følelser, stemninger eller liv.

Enhver bevægelseskombination har sit eget specifikke effortudtryk, eller sagt på en anden måde, enhver effort kan siges at indeholde elementer af de 4 faktorer rum, tid, tyngde og flow. ■

*John Friis*  
Seminarieleærer på Hjørring Seminarium

*Bæktoften 31,*  
*9800 Hjørring*

# Labans bevægelseskvaliteter:

**RUM:** Det personlige rum Opad, nedad, fremad, baglæns, venstre, højre,  
 Det generelle rum Diagonalt, lige linjer, bølger, cirkler, zig zag, .....

**PLAN:** Højeste plan  
 Mellemste plan  
 Laveste plan

Frontalt  
 Horisontal  
 Sagittalt



**TID:** Hurtig, langsom, tiltagende i fart,  
 aftagende i fart, pludselig,  
 vedvarende, starte, slutte .....



**KRAFT:** Stor kraft / stor styrke.  
 Ringe kraft / ringe styrke

**KROPS-  
 FORMER:** Stor, lille, lang, bred, rund,  
 drejet, kantet, spids .....



**SAMSPIL/  
 RELATIONER:** Imitation, spejl, ekko, kontrast, symmetri, asymmetri,  
 spørgsmål / svar, forbi hinanden, over hinanden, på hinanden .....

## Grundlæggende bevægelselementer:

Gå, løbe, hoppe, springe, balancere, rulle, krybe, kravle, klatre, svinge, trække, skubbe,  
 glide, strække, bøje, vrid .....

## Kropselementer:

Hænder, fødder, arme, ben, krop, hoved, pande, næse, ører, albue, skuldre, knæ,  
 hofter, hæl, numse, lår, mave, ryg .....

## Bevægelses- kvaliteter:

## Effort- kvaliteter:

### RUM:



### TID:

### TYNGDE:

### FLOW:



### Direkte:

lige, retlinet, opmærksomheden rettes direkte mod målet, en tilbageholden anvendelse af rum

### Fleksibel:

plastisk, bøjelig, elastisk bølgende følelse, en følelse af at udnytte rummet til fulde.

### Langsom:

smygende, tøvende, stille, lavmælt følelse.

### Hurtig:

skarp, stacato, ophidset, hastig, livlig følelse, en følelse af stress, begejstring eller glæde.

### Let:

delikat, kærtegnende følelse, en følelse af at svæve, opadstræbende.

### Kraftfuldt:

tungt, stærk følelse, stor muskelkraft, nedadstræbende.

### Bunden:

kontrolleret, eftertænksom følelse af beredskab, at kunne standse bevægelsen når som helst.

### Fri:

en uophørlig bevægelse, som er svær at stoppe pludseligt.

Når fx tre bevægelsesfaktorer som *rum*, *tid* og *tyngde* er tydelige i en og samme bevægelse, bliver resultatet en artikuleret bevægelse – en bevidst handling.

Laban har opstillet 8 basishandlinger. De kaldes "basis", fordi de danner fundamentet ud fra hvilke mere spidsfindige kvaliteter kan udledes.

<b>Støde</b>	-	puffe, stikke, gøre et udfald . . . . .	( direkte - kraftfuld – hurtig )
<b>Piske</b>	-	slå omkring sig, smække til . . . . .	( fleksibel - kraftfuld – hurtig )
<b>Glide</b>	-	smyge sig, rutche . . . . .	( direkte - let – langsom )
<b>Flyde</b>	-	drive, svæve . . . . .	( fleksibel - let – langsom )
<b>Presse</b>	-	trykke ned, tvinge . . . . .	( direkte - kraftfuld – langsom )
<b>Vride</b>	-	knuge, dreje . . . . .	( fleksibel - kraftfuld – langsom )
<b>Hakke</b>	-	slå let, klappe . . . . .	( direkte - let – hurtig )
<b>Vifte</b>	-	flagre, vippe . . . . .	( fleksibel - let – hurtig )

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

**HVAD ?**

**BODY**  
Krop

**Kroppens bevægelsesmuligheder**

**Hvad er det der bevæges?**

Kropsdel(e) - Muskler - Led

**Hvordan bevæges kroppen?**

Gå- hop - Løb - Drejning - Spring - Kravle - Rulle

**Hvorfra kommer bevægelsen fra?**

Total // Isoleret

**Bevægelse omkring rygøjlen**

**HVORDAN ?**

**EFFORT**

Bevægelsens udtryk

**RUM**

Direkte // Indirekte

**TID**

Hurtig // Langsom  
Pludselig // Langtrukken

**VÆGT**

Hård // Blød  
Tung // Let

**FLOW**

Frit // Bundet

**HVOR ?**

**SPACE**  
Rum

**PERSONLIGE RUM**

**NIVEAU**

Højt  
Mellem  
Lavt

**FYSISKE RUM**

**RETNINGER  
OPSTILLINGER  
PLACERING I RUM**

**HVEM ?**

**SHAPE**

Relationer/  
Bevægelsesns form

**RELATIONER**

Alene // Par // Gruppe

Kanon // Spejling //  
Synkront // Asynkront

**FORM**

**Spør på underlag:**

Linje // Bue //  
Cirkel // Spiral

**Bevægelsesform i rummet:**

Pind // Væg//  
Bold // Skrue



# Performance guide til gymnasiet



Uddrag af materiale af Helle Winther - Institut for Idræt - Københavns Universitet

## Performance

Begrebet performance er svært at indfange. Det findes i et utal af fortolkninger.

I bevægelsespædagogiske sammenhænge i DK bruges begrebet performance ofte synonymt med *forestilling, show, dans, fremstilling, dansevisning, opvisning....*

Der findes mange former for performance-, danse- og teaterteknik, man kan lade sig inspirere af. Uanset hvilket udtryk og hvilke inspirationer en performance har, er der dog visse principper, som er ret generelle.

## PROCESSEN

Når man skaber en performance, er det vigtigt at starte åbent med en masse ideer og muligheder. Ofte starter man med en *brainstorm*. Det kan dog være svært i bogstaveligste forstand at tage skridtet fra tanke og tale til bevægelse. Derfor kan det være godt også at arbejde med *bodystorm*, som er forskellige måder at lege, improvisere og kropsligt kommentere jeres idé på. Et bevægelsesmæssigt laboratorium, hvorfra I vælger det, I synes fungerer bedst.

Ofte er det "tænkte" svært at føre ud i praksis, mens bodystormen kan bringe det "utænkelige" frem. Måske kan det hjælpe fra START at arbejde med begge dele.

### JA - Skyd ikke de andres idéer ned

I den første fase er det afgørende nødvendigt for et frugtbart samarbejde at starte med det grundlæggende princip, der hedder SIG JA. Det bruges i mange former for teatersport, stand-up, og danseimprovisation.

Sig Ja til hinandens idéer i starten. Gå med, byg på og undgå at sige "NEJ" eller "Det kan godt være men.." Et "Ja – og..." kan bringe jer ukendte steder hen.

### Fokuser .

Når I først har fået en masse body- og brainstorm idéer, er det vigtigt at fokusere. Hvad er kernen i det, I vil fortælle med jeres performance?

### PRØV jer frem i Produktionen

I løbet af produktionsfasen er det vigtigt stadig at sige Ja og samtidigt arbejde med de kvaliteter, I har fundet som jeres.

Undgå så vidt muligt endeløse diskussioner - prøv jer frem i praksis og tag den derfra.

### Kill your darlings

Når I har sagt meget ja, har body- og brainstormet, fokuseret, produceret, holdt prøver og måske er nået frem til en næsten færdig performance KAN det være nødvendigt at tage noget ud, som I egentlig er glade for. Måske passer det ikke mere til jeres performance, som den er nu. Så er I nødt til at sige *nej* til noget af det, I har produceret. Populært sagt: Kill your darlings.

## SAMARBEJDSPROCESSEN

### Brug hinandens ressourcer

Hvordan? Tal fra starten af om HVORDAN, I vil arbejde, så I kan gøre det så effektivt OG kreativt som muligt. Hvordan kan I skabe et understøttende samarbejdsklima og undgå 'sødsuppe'.

Hvordan kan I undgå at havne i et forsvars- eller kampklima og samtidigt bevare dynamikken i at I har forskellige ressourcer og idéer?

### Ressourcer hos den enkelte

Det kan være en god ide at finde ud af hvilke ressourcer, I har i gruppen. Måske er én god til breakdance og en anden til at stå på hænder. Hvis det stemmer med jeres idé, kan I bruge disse ressourcer.

## Faldgruber & konflikter

Når man arbejder kreativt og bliver meget engageret kan det være svært at undgå konflikter. Den største faldgrube er typisk alt for meget snak. Den anden handler om for mange kokke eller uudsagte NEJ'er, der sniger sig ind. Så kan der opstå konflikter. Konflikter og frustrationer *kan* give grobund for stor kreativitet, hvis I finder løsningen og jeres fælles ja bag problemet.

## OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER & KVALITETER

### DU ER PÅ

Ingen kan gemme sig på en scene. Du kan ikke ikke-kommunikere.

Det betyder, at du, så snart du træder ind i rampelyset, er "på". Uanset om du er i forgrund eller baggrund, er det vigtigt at være opmærksom på, hvad du udtrykker og følge det, I har aftalt.

Undgå "private bevægelser" som fx at sætte hår, rette på tøjet etc. med mindre det er en del af jeres performance. Hvis du kommer til at glemme noget så "vær på". Don't stop the movement.

Lad som om det var meningen, improviser og find de andre igen.

At "være på" er at være på med hele kroppen, at mærke hver en fiber, at mærke nærvær og indlevelse og være opmærksom på f.eks. hvor du kigger hen. Har I aftalt blikretning?

### TIMING

I stort set enhver performance er timing et utroligt vigtigt begreb.

Timing handler om at være i kontakt med de andre performere og følge nogle aftaler, der er indgået om hvornår, I gør hvad.

**Cue**: Timing kan også skabes via gruppens internt aftalte cue's.- Et cue er et tegn, som for publikum er en del af jeres performance, men for performancegruppen indeholder et signal, som I kender betydningen af.. Det kan f.eks. være at et stamp i gulvet eller en bestemt bevægelse er jeres cue. Når der stemples på en bestemt måde, ved hele gruppen, at NU skal de f.eks. falde mod gulvet. I både film, dans og teater arbejder der meget med cue's.

### Performere i rummet.

Så snart I træder ind i scenerummet, forandres det.

Måden I bruger jer selv og jeres kroppe på, er med til at skabe fortælling og spænding i rummet.

Her kan I f. eks være opmærksomme på følgende:

I kan skabe dybde i rummet ved at placere jer forskellige steder på forscene og bagscene.

I kan arbejde på lige linier i forhold til hinanden.

I kan lade en eller to være i forgrund og andre i baggrund, som en slags solo/kor..

### KOREOGRAFISKE PRINCIPPER

Bevidsthed om brugen af rummet hører til grundlæggende koreografiske principper. Desuden kan I på mange måder arbejde med variationer i tid og relation.

### KONTRASTER

At arbejde med kontraster kan være med til at skabe spændvidde, dynamik og variation.

For meget variation er forvirrende, for lidt kan blive kedeligt.

### ENKELHED

Oftentimes er man tilbøjelig til at ville det hele og alt for meget.

Derfor kan det være godt at arbejde med *enkelhed*.

I bevægelse og koreografi, i rekvisitbrug, musik, kostumer og scenografi.

### **I bevægelse & koreografi.**

Enkelheden fungerer godt, hvis I virkelig arbejder med at få kvalitet i jeres kropslige og bevægelsesmæssige udtryk og tydelighed i jeres indbyrdes kommunikation.

### **Overgange**

Gode overgange skaber flow og kvalitets fornemmelse i alt. Derfor er det vigtigt at arbejde med, hvordan I skaber bro mellem jeres forskellige inputs og små scener. Arbejd med synlighed, enkelhed og originalitet.