

# Moduloversigt - moderne dans, kontakt impro og laban

## MODUL 1

**Overordnet fokus:** Intro til Labans BESS-koncept, musik og bevægelseskvalitet.

**Læringsmål (hvad):**

Eleverne kender til faglige mål og opnår bevægelsesglæde, tryghed i en gruppe ift. dans

Eleverne kender til forløbets individuelle evalueringsformer

**Indhold og opbygning (hvordan):**

1. Intro forløbets faglige mål.
2. Intro og kort gennemgang af BESS-konceptet
3. Opvarmning / Leg
4. Bevægelse til musik, fokus på Kroppens bevægemuligheder (Body og Effort)
5. Anvendelse af BESS m. 32-taktslags minisekvens
6. Fremvisning af egen skevens i grupper.
7. Introduktion til logbog og afrunding med indiv. Logbog + og rubric skema udfyldt.

**Lektier:** Læs side 1-7 i dit Kompendium: Moderne dans, Kontakt impro og labans bevægelseslære.

Lektiespørgsmål:

*Overvej jf. rubric side 2 hvad dit mål skal være i forløbet og hvilket niveau du er på nu?*

**Note:** Vi starter op på nyt forløb: Moderne dans og labansbevægelseslære. Det er et praktisk modul, men medbring også mobil, computer, skriveredskab til undervisningen.

Vi danser i bare tæer eller sokker med skridsikre dupper under - og det er af pædagogiske og sikkerhedsmæssige grunde et krav, for at man kan få fremmøde for modulet.

**Lærerforberedelse:** Vedhæft som lektie: Kompendium, Individuel logbog, Print xx-eksemplarer af

Opgavehæfte, Download playliste, [Modul 1 - Moderne dans, Kontakt impro, Laban LS 22](#)

Overvej hvordan du vil lave grupper. Lav evt. en google drev mappe med undermapper, hvori grupperne kan uploade deres videomateriale.

**Materialer:** 3 overtrækstrøjer.

Printet A3 BESS-skema (hvis du ikke har adgang til pptx.)

## MODUL 2

**Overordnet fokus:** BEVÆGELSERS UDTRYK. Fokus på EFFORT i BESS-konceptet.

**Læringsmål (hvad):**

Eleverne

Er bevidste om og har erfaring med sammenhængen mellem musik, bevægelse, følelse og udtryk. Kan forstå og anvende BESS-konceptet; særligt EFFORT.

Kender til principper om hvordan man opbygger en koreografi med andelskoreografi-princippet.

Har erfaring med at performe i en lille gruppe foran andre. Kan indgå i en gruppeproces og dertilhørende evaluering

**Indhold og opbygning (hvordan):**

1. Gennemgang af EFFORT kategorien
2. Musik, følelse og udtryk
3. Bevægelsens udtryk
4. Bevægelsesbilleder og andelskomposition.
5. Andelskomposition i grupper (filmes)
6. Teknik og grundpositioner i moderne dans
7. Koreografisk materiale
8. Valg af musik
9. Gruppeevaluering - fra proces til produkt.

**Lektier:** Du skal have valgt et stykke musik (evt. fra listen), du gerne præsenterer din gruppe for i det videre arbejde med til gruppeperformance. Vælg evt. et fra denne liste:

<https://open.spotify.com/playlist/22GXqIF2NkuNSEW4nI28BG?si=21d1c42f020f4932>

Genlæs side 3-7 i dit kompendium: Labans bevægelseslære.

**Lektiespørgsmål:**

Hvordan ser Laban sammenhæng imellem et menneskets krop, psyke og hvordan det bevæger sig.

Hvordan kan en indre bevægelse (følelse eller stemning) påvirke måden vi bevæger os på?

Hvornår har du sidst følt dig glad, trist, bange, vrede og hvordan påvirkede det din krop og måde at bevæge dig på?

Hvordan defineres de 4 bevægelsesfaktorer (EFFORTs): Rum, Tid, Vægt, Flow.

Læs side 7-8 i dit kompendium: Performanceguide.

**Lektiespørgsmål:**

Hvorfor er det vigtigt at have fokus på processen henimod en danseperformance (særligt hvor improvisation er den stor del af arbejdsprocessen)?

Hvad menes der med BODY-storm frem for BRAIN-storm og hvorfor er det vigtigt i en kreativ læreproces?

Hvilke ressourcer har du vil bringe i spil i forløbet? (Hvad skal der til når du føler du dig tryk og fri til at komme med idéer og hvad kan trække at du føler dig angrebet, så du må forsvare dig eller at du bliver passiv og trækker dig?)

Hvordan undgår du det i en (ny) gruppe?

**Note:** Husk mobil, computer til undervisningen og skriveredskab. Husk at vi danser i bare tæer eller strømper med dupper under.

**Lærerforberedelse:** Download: [Modul 2 - Moderne dans, Kontakt impro, Laban LS 22](#)

Udskriv evt. Note 2, side 8 i modulplanen (listen over bevægelsesbilleder).

**Materialer:**

Vi danser i bare tæer eller sokker med skridsikre dupper under - og det er af pædagogiske og sikkerhedsmæssige grunde et krav, for at man kan få fremmøde for modulet.

**Lærerforberedelse:** Medbring eksemplarer af opgavehæfte og evt. A3 LABAN BESS-skema

**Materialer:** 3 overtrækstrøjer. Printet A3 BESS-skema (hvis ikke adgang til pptx), opgavehæfter.

## MODUL 3

**Overordnet fokus:** Moderne dans som genre og Koreografiske

**Læringsmål (hvad):** Eleverne kender moderne danseteknik og kan anvende det som koreografisk materiale. De er bevidst om eget personligt bevægelsesudtryk og hvordan deres grounding kan bidrage til at performe godt under pres. Eleverne kan anvende SPACE og SHAPE-kategorierne i udvikling af koreografisk materiale og har erfaring med at performe i mindre grupper.

**Indhold og opbygning (hvordan):**

1. Intro til program for modulet
2. Floorwork med fokus på grounding, center og bevæge i niveauer
3. Arbejde med SPACE i BESS-konceptet - alene og i par
4. Instruktion i moderne danse teknik; de 5 grundpositioner
5. Udarbejdelse af koreografisk materiale i grupper med moderne danseteknik
6. Arbejde i gruppe med SHAPE og SPACE i koreografiske principper
7. Performancetræning og peerfeedback
8. Afrunding

**Lektier:** Se videoklipet med moderne dans: <https://www.youtube.com/watch?v=b9snGgsLBtE>

**Lektiespørgsmål:**

*Læg mærke til hvordan der hele tiden er bevægelse og intensitet, selv når danserne står stille.*

*Studér LABAN BESS- skemaet i dit kompendium side 8.*

*Hvad kendetegner særligt EFFORT-kategorien? Hvordan bruger danserne polariteterne i deres performance?*

Hvordan bruger koreografen de andre kategorier; f.eks. BODY/total/isoleret, SPACE dvs. personlige rum, og fysiske rum/ opstillinger, retninger, placering? Hvordan bruges SHAPE kategorien, dvs. dansernes RELATIONER/ solo-par-gruppe og kanon, spejling etc.

**Note:** Husk, computer, mobil, skriveredskab og aftal i gruppen hvem der tager en minihøjtaler med. Husk strømper med dupper under, hvis du ikke vil danse i bare tæer.

**Lærforberedelse:** Download [Modul 3 - Moderne dans, Kontakt impro, Laban LS 22](#)

**Materialer:** Printede opgavehæfter

## MODUL 4

**Overordnet fokus:** Kontakt improvisation som genre og Koreografiske principper igennem leg.

**Læringsmål (hvad):** Eleverne kender til kontakt impro-teknikker og har afprøvet et udvalg.

Eleverne kan anvende KI-teknikker til at skabe koreografisk materiale igennem leg og videofeedback.

Eleverne har erfaring med at performe for en stor gruppe (klassen).

Eleverne kan anvende BESS-konceptet til at analysere egne og andres performances.

**Indhold og opbygning (hvordan):**

1. Intro til dagens program
2. Intro til Kontakt Impro (KI)
3. Leg og KI teknik
4. KI teknik i par
5. KI leg - hel klasse
6. Fra KI leg til koreografisk materiale
7. Performancetræning
8. Analyse af gode performanceidéer vha. BESS-konceptet
9. Gruppeevaluering - fra proces til produkt.
- 10.

**Lektier:** Se videoklipet med kontakt impro på 4:00 min: <https://www.youtube.com/watch?v=S28-OgVDAek>

*Hvad kræver det af fysiske, mentalt og sociale kvaliteter være en god kontaktimprovisationsdanser? Studér LABAN BESS- skemaet i dit kompendium side 8.*

*Hvad kendetegner særligt SHAPE-kategorien? Hvordan bruges den i dansestilarten, kontakt improvisation jf. videoklipet?*

Lektiespørgsmål:

*Kendetegner særligt SPACE-kategorien?*

*Hvordan bruges den i dansestilarten, kontakt improvisation. Tænk tilbage på hvordan den kategori var i spil i sidste modul?*

Læs side 10-11 i dit kompendium: Performanceguide.

Lektiespørgsmål:

*Hvordan oplevede du det at "være på" sammen med din gruppe i sidste time? Hvad er vigtigt, når man er på og hvordan kan du bruge teorien videre i forløbet?*

**Note:** Husk mobil, computer til undervisningen og skriveredskab. Aftal inden modulet med din gruppe, hvem der tager en lille højtaler med. Husk strømper med dupper under, hvis du ikke vil danse i bare tæer.

**Lærforberedelse:** Download: [Modul 4 - Moderne dans, Kontakt impro, Laban](#)

**Materialer:** 3 x3 overtrækstrøjer i forskellige farver: 3 orange, 3 blå, 3 gule

## MODUL 5

**Overordnet fokus:** Kontakt improvisation med fokus på teknik og Koreografiske principper

**Læringsmål (hvad):** Eleverne kender til KI-teknikkerne, og kan arbejde fokuseret med teknikken i par.

Eleverne anvender KI til at udvikle koreografisk materiale med særligt SHAPE og SPACE-kategorien. De har erfaringer med at performe foran en større gruppe. Eleverne kan anvende BESS-konceptet som

analyseværktøj i udvikling af egen såvel som andres performance. Eleverne anvender PEER-feedback og videoevaluering i deres udvikling af slutprodukt/performance.

**Indhold og opbygning (hvordan):**

1. Opstart med program for modulet
2. Træning af KI-teknik: grounding, center, point of contact
3. Arbejde med KI-teknikker i par
4. Udvikling af koreografisk materiale med KI-teknikker og anvendelse af BESS-konceptet
5. Performancetræning og evaluering med peerfeedback.
6. Afrunding

**Lektier:** Se video med kontakt impro-teknik: <https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo>

Hvilket tempo bevæger danserne sig i? Hvad er essentielt for at de kan skifte fra en position til en anden flydende?

Tænk tilbage på din gruppes arbejde med KI-teknikkerne sidste modul. Hvad kan du lære af danserne her og omsætte det til din/jeres praksis?

Åbn vedhæftede dokument med oversigt over KI-teknikker. Gense evt. KI-performance

<https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo>

Hvilke KI-teknikker bruger danserne, som giver en god effekt og som du/I kan bruge i jeres performance?

**Note:** Husk mobil, computer til undervisningen og skriveredskab. Aftal inden modulet med din gruppe, hvem der tager en lille højtaler med. Husk strømper med dupper under, hvis du ikke vil danse i bare tæer.

**Lærereforberedelse:** Download: [Modul 5 - Moderne dans, Kontakt impro, Laban](#), udprint evt.

Gruppeopgave 1, del 1, Modul 6, side 23 til alle elever.

**Materialer:** Evt. prints fra opgavehæfte.

## MODUL 6

**Overordnet fokus:** BODYSTORM og PERFORMANSEKRAV - Hvordan går vi fra proces til produkt?

**Læringsmål (hvad):**

Eleverne er bevidste om overgangen fra proces til produkt.

De kan anvende hele BESS-konceptet i eget bevægeudtryk og får erfaringer med at performe solo med gruppen som "baggrundskor". Eleverne arbejder med koreografiske principper (særligt SAPCE og SHAPE) i fht. at skabe sammenhæng og overgange deres koreografiske materiale.

De kan anvende hele BESS-konceptet både som analyse og vurdering i udvikling af deres egen performance og give andre god feedback.

**Indhold og opbygning (hvordan):**

1. Plan for modulet
2. Opvarmningsleg med fokus på musik, udtryk; EFFORT
3. Udvikling af koreografisk materiale
4. Fokus på musikalitet og udtryk til gruppernes eget musik
5. Performancetræning og peerfeedback
6. Fælles snak: Hvad kendetegner den gode performance?  
Repetition af faglige mål (rubric) og performancekrav.
7. Gruppeevaluering: Statusmøde i performancegrupper jf. faglige mål og performancekrav.
8. Afrunding

**Lektier:** Læs i dit kompendium side 8-11: Performanceguide

Lektiespørgsmål:

*Hvordan gik det sidste modul med at BODYSTORME, at sige JA og kill your darlings på jeres rejse mod den færdige performance?*

*Hvordan vil du selv bruge principperne i performanceguiden i dit videre arbejde?*

Læs side 1 (faglige mål) og side 2 (Rubricskema) i dit kompendium.

Lektiespørgsmål:

*Hvad er du/I godt på vej med henimod den gode performance og opfyldelse af de faglige mål?*

*Hvad skal I arbejde mere med for at nå derhen?*

**Note:** Husk, computer, mobil, skriveredskab og aftal i gruppen hvem der tager en minihøjtaler med. Husk strømper med dupper under, hvis du ikke vil danse i bare tæer.

**Lærerforberedelse:** Download: [Modul 6 - Moderne dans, Kontakt impro, Laban](#)

**Materialer:** Opgavehæfter.

## MODUL 7

**Overordnet fokus:** FEEDBACK & EVALUERING. BEVÆGELSESKVALITET & Den røde tråd.

**Læringsmål (hvad):**

Eleverne har udvalgt hvilke elementer de vil have med i deres performance. De anvender hele LABANs BESS-koncept på egen performance; særligt med henblik på sammenhæng mellem musik, bevægelse, stemning og udtryk.

Eleverne har en tydelig start og slutning på deres performance og de arbejder med de faglige mål; herunder inddragelse af elementer fra undervisningen.

De kan anvende BESS-konceptet som peerfeedback som evalueringsform og udvikling af egen samt andre gruppers performance.

De arbejder indgående med bevægelses kvalitet og den røde tråd i egen performance.

Eleverne er bekendt med drejebøger, eksamensform og "forløbsprøven" som er slutperformance.

**Indhold og opbygning (hvordan):**

1. Fælles opstart
2. Gruppemøde: Overblik over materialebanken og opstilling af tids -og handleplan
3. Gruppearbejde status på egen performance.
4. Oplæg til sidste peerfeedback
5. Peerfeedback og evaluering med udgangspunkt i BESS-konceptet
6. Gruppemøde + upload af video til materialebanken.
7. Læreroplæg: Formalia ift. forløbsprøve, drejebøger mv.
8. Afrunding.

**Lektier:** Kig din gruppes videoer igennem i materialebanken.

Lyt til jeres valgte performancenummer

Lektiespørgsmål:

*Hvad ser særligt spændende ud som I kan bruge i jeres performance?*

*Hvor i jeres musikstykke kan de forskellige elementer fra undervisningen bruges?*

*Du skal have mindst to forslag til hvor dele af jeres koreografisk materiale fra banken kan bruges til det valgte musikstykke.*

**Note:** Husk, computer, mobil, skriveredskab og aftal i gruppen hvem der tager en minihøjtaler med. Husk strømper med dupper under, hvis du ikke vil danse i bare tæer.

**Lærerforberedelse:** Udprintet BESS-skema (A3) til din egen vejledning.

**Materialer:** Opgavehæfter. BESS-skema (A3). Ingen playliste (elever anvender egen musik).

## MODUL 8

**Overordnet fokus:** PERFORMANCE

**Læringsmål (hvad):**

Eleverne har en færdig performance og kan anvende Labans BESS-koncept på et redegørende, analyserede, diskuterende og vurderende plan. De har lavet en færdig performance fuld af musikalitet, rytme, kreativitet. De kan anvende teknikker fra moderne dans og Kontakt impro og er i stand til at udtrykke forskellige bevægelses kvaliteter. De er bevidst om egen individuelle såvel som gruppens samlede udviklingsproces og læringsudbytte af forløbet.

**Indhold og opbygning (hvordan):**

1. Opstart og plan for modulet
2. Evt. fælles opvarmning

3. Generalprøve (saml evt. grupper med samme musik)
4. Par feedbackgrupper og gennemgang af feedbackregler til slutperformance
5. PERFORMANCE
6. Gruppemøde: Slutevaluering - gruppeproces
7. Individuel Slut(selv)evaluering: udfylde logbog
8. Undervisningsevaluering
9. Afrunding.

**Lektier:** Genlæs de faglige mål og rubricskemaet side 1-2 i dit kompendium.

Lektiespørgsmål:

*Hvor langt synes du er du er nået i forhold til de mål du satte dig først i forløbet og hvilket niveau du ser dig selv være på nu?*

*I hvilken grad har du fået sat dine kompetencer i spil?*

**Note:** Husk computer, mobil, skriveredskab og aftal i gruppen hvem der tager en minihøjttaler med. Husk strømper med dupper under, hvis du ikke vil danse i bare tæer. Husk evt. performancetøj.

**Lærerforberedelse:** Medbring opgavehæfter, Oprette opgave, hvis du laver (selv)evaluering som opgave. Overvej hvordan du vil undervisningsevaluere.

Download: [Performancenumre MD, KI, Laban, LS 2022.](#)

**Materialer:** Evt. et udprintet BESS-skema pr. gruppeantal til at tage dine egne noter på.