








Oversigt over Kontakt Impro-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 teknikkerne kan bruges.

Gense evt. [KI performance: Edifice](#), og overvej hvilke KI-teknikker, der er anvendt der.

TEKNIK	BILLEDE (eksempel)	VIDEO
Point of contact: Er punktet for det sted, hvor vægten går igennem. Kræver grounding og kontakt til dit center (der er punktet 3 cm under din navle).		https://www.youtube.com/watch?v=tPNWivEzSlw&t=6s (Afspilles indtil 1:52) Rolling point of contact til 1:51 - 2:16
Counterbalance: Er en balance hvor man læner vægten mod hinanden.		https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo Afspilles fra 1:18 til 2:13
Contrabalance: Er en balance hvor man læner vægten væk fra hinanden.		https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo Afspilles fra 06:55
Shaping: Er en teknik, hvor kroppe former sig efter hinanden.		https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo Afspilles fra 1:18 til 2:13
Lifting: Er en teknik, hvor man bliver man løftet/båret.		https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo Afspilles fra 4:57
Flying: Er en teknik, hvor man sætter af/letter.		https://www.youtube.com/watch?v=H8JiB2Nv5Qo Afspilles fra 05:35
Bodyimpulse: Er impulser man får ved kropskontakt og berøring fra en anden person.		https://www.youtube.com/watch?v=X1GPjqxbi-o Afspilles fra 00:45
Air impulse: Er impulser der gives "imaginært" igennem luften.		