

Modul 1 "Dance like nobody's watching"

Lærerforberedelse:

Fokus: Intro til Labans BESS-koncept, musik og bevægelseskvalitet

Lektie: 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.

Sekvens (Tid i min)	Indhold	Instruktion Fokuspunkter	Materialer	Musik
Forløbets faglige mål (5 min)	Snak om bedømmelseskriterierne Evt. ud fra Rubricskemaet	Oplæg i plenum. Fortæl om faglige mål og undervisningsmaterialet. Individuel bedømmelse, men produktet skabes i gruppen. Fremhæv: At man bedst lykkes med dette forløb i det gode teamsamarbejde.	Individuel logbog (*vedhæftes modulet) Udlever hæfte med gruppeopgave (print eller elektronisk) Skriveredskaber (hvis logbøger er papirform)	
Intro til Labans BESS-koncept. (10 min)	Overordnet gennemgang af BESS-skema.	Beton at alle kan danse i labans optik. Teorien kan anvendes både til at skabe egen dans og som fælles et sprog til at analysere performances.	Print af BESS-skema PPTX Laban	
Danse tagfat på "FLOOR" (5 min)	Fangeleg med dansebefrielse	Instruktion: Vi starter på floor. Når du bliver fanget, så laver du dit signatur-move, og du befries at en anden ser dig og spejler dit move 5 gange. Husk at skift fangere efter et par min.	2-3 overtrækstrøjer el bånd.	Rock this Party - Everybody dance now - Bob Sinclair
Musikalitet, BODY, SPACE (10 min)	Bevægelse til musik og brug af rytme (primært gang)	Lærerinstrueret - elever på rækker. <i>Gang med fokus på EFFORT</i>		Gang: Bad Habits - Ed Sheeran

		<ul style="list-style-type: none"> * med skridt på - taktslag - hver 2. taktslag, hver 4 taktslag. (tid) * oppe på tæerne, med tramp (vægt) * målrettet, ufokuseret/desorienteret (rum) * Staccato vs. frit fald (bundet vs. frit flow) <p><i>Gang med fokus på SPACE</i></p> <ul style="list-style-type: none"> *gå 4 skridt - skift retning skrappt vs. blødt * gå på tæer, mellem niveau, lave niveau (Personlige rum) * gå så langt væk fra andre som muligt vs. tæt på en anden 		
Opsamling EFFORT og SPACE 5 (min)	Elevsnak 2:2	Fælles opsamling: Hvor brugte vi tid, rum vægt, flow i EFFORT? Hvor brugte SPACE kategorien, personligt rum/niveau?	Se Labanskema, side 1 i kompendium med gruppeopgaver eller vis Laban skema PFD-fil.	
Forstå kroppens bevægelsesmuligheder BODY og EFFORT kategorien (5 minutter)	Lære mini sekvens fælles	Instruktion: 8 taktslag: skridt frem 8 taktslag: 8 hop på stedet 8 taktslag: Kropsvridninger med arme til siden: 1-2: vrid til V - 3-4: vrid til H - 5-6: vrid til V - 7-8: vrid til H 8 taktslag: 8 skridt tilbage		Waves - Robin Schultz Radio Edit
Anvende BESS på egen mini-sekvens. (10 min)	Omfortolke mini-sekvens fra tidl.	Gruppearbejde - Inddel eleverne i grupper a 4 pers. Med udgangspunkt i BESS-konceptet skal i omfortolke minisekvensen som I gør til jeres egen.	Udlevér Gruppeopgave 1, Modul 1, side 5.	Musik: Granada - Slow Supreme Force - Özgür Can
Fremvisning (15 min)	Performancetræning Fortolkning af performance med BESS-konceptet som fælles sprog.	Grupperne inddeles i grupper. Så snart den ene gruppe har været på går de andre gang, dvs. alle bliver på gulvet. Beton: at det er en træning og vi hylder modet og det uperfekte. Bed evt. observationsgruppen gætte hvilke BESS-kategorier performancegruppen har skruet på.	Læs Gruppeopgave 1, Modul 1, side 5, nederst.	Samme som overfor. Lad evt. bare et køre på repeat.
Introduktion til Logbog, egen-evaluering (10 min)	Udfyld rubricskema + start-status	Imens eleverne skriver, er der mulighed for at ønske makke(e) til performancegrupper. Overvej inden en smart løsning til hvordan de kan ønske makkere*	Individuel Logbog	

Opsamling i plenum (5 min)	Makkersnak 1 min pr. elev Opsamling 3 min.	Elever i en cirkel i plenum: Makkersnak: Nævn 1 ting, du nu har lært om brug af Labans bevægelsesteori. Hvad har været sjovest og mest overraskende? Træk 3 svar frem i plenum: Hylt kreativiteten og elevernes evne til af for i dag.	Dokument: In	
-------------------------------	--	---	--------------	--

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

#	TITEL	ALBUM
1	 Rock This Party - Everybody Dance Now Bob Sinclar, Cutee B., DollarMan, Big Ali, Makedah	Rock This Party (Everybody Dance Now)
2	 Teardrop Massive Attack	Mezzanine
3	 Bad Habits Ed Sheeran	Bad Habits
4	 Basket Case Green Day	Dookie
5	 Granada Slow Supreme	Hôtel Costes - A Decade
6	 Force Özgür Can	Folkets Hus EP
7	 Waves - Robin Schulz Radio Edit Mr. Probz, Robin Schulz	Waves (Robin Schulz Radio Edit)

Modul 2 - "To move and be moved"

Fokus: Bevægelsers udtryk

Lektie:

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/22GXqIF2NkuNSEW4nl28BG?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, vred 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 vigtige 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 tricke 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.

Sekvens (Tid i min)	Indhold	Instruktion Fokuspunkter	Materialer	Musik
Dagens program (5 min)	Eleverne får deres performancegruppe på 3-4 personer	Saml eleverne i en cirkel. Giv dem performancegrupper og bed dem sætte sig sammen.		
Gennemgang af EFFORT kategorien (5 min)	Intuitiv musik lytning til musikstykker der inviterer til forskellige udtryk	Kort intro - se note 1) Nævn de 4 EFFORT kategorier: Rum, tid, vægt og flow. Afspil evt. et par forskellige numre og bed eleverne i par BODY-storme på hvad musikken inviterer til af bevægelse. Hvilken kropsdele bevæges og hvordan?	Brug evt. LABAN SKEMA på Gruppeopgave 1, Modul 2, side 6	Mahalageassca - Bucovina Dub af Shantel, Mahala Banda (hurtig, let) Lake district - Björn J:son (langsom, indirekte)

Bevægelsesbilleder og andelskomposition (25 min)	Eleverne laver kongens efterfølger til Forsk. musikstykker hvor de får nogle cu'es i form af nogle scener/situationer fra livet.	Vi skal på en lille rejse - med brudstykker fra livets faser. Hver gang jeg stopper musikken, får I en scene/ situation, I skal improvisere bevægelser til. Alt er tilladt. Intet er bedre end andet. Brug gerne humor og brug hinanden i gruppen til at skabe en følelsesmæssig stemning.	Se playliste efter dette skema eller klik på dette link: Playliste bevægelsesbilleder	OBS! Se note 2 - for uddybende guideline.
Opsamling af BODY og EFFORT EFFORT (5 min)	Eleverne sidder i grupper og snakker om hvilke EFFORTS, der trådte tydeligst frem i de forskellige "scener". Kobl. SPACE-niveauer og BODY-total/isoleret på også	Spørgsmål: Hvilke EFFORTS trådte tydeligst frem i de forskellige "scener". Nævn blot nogle udvalgte eksempler fra EFFORT og BODY-kategorien: Tid og vægt er ofte nemme at forholde sig til. Hvilke bevægelser? Hvor brugte I Løb og Total bevægelse? Hvor brugte I Isoleret, let bevægelse?	Opgavehæfte: Gruppeopgave 1, Modul 2	
Afprøve EFFORTs i BESS-konceptet og produktion af med koreografisk materiale (15 min)	Gruppearbejde med EFFORT-Andelskomposition	Gruppearbejde: Få eleverne til at give sig selv et nummer fra 1, 2, 3, 4. Hver elev i gruppen tager en bevægelse fra hver sekvens og sætter det sammen til en lang sammenhængende sekvens. Vær tro' mod de oprindelige EFFORTs/ udtryk; også selvom I arbejder med til ny musik. Fremhæv vigtigheden af at bruge kontrasterne i BESS-konceptet. Skab overgange og rød tråd, så man til sidst ikke kan se, at det var brudstykker af forskellige scener.	Opgavehæfte: Gruppeopgave 2, Modul 2, side 7.	Musik: Drifting away 2.0 - Faithless Dead Already - Thomas Newman
Performancetræning (10 min)	Visning af minisekvenser i plenum	Team en gruppe op med en anden og få dem til at filme hinanden til materialebank. Pointér at videoklip KUN er til intern brug i uv.		Musik: Force - Özgür Can

		<p>INDEN visning, spørg elever: Hvordan brug af EFFORTs/ polariteter, kan være virksomt ift. udtryk/ fortælling i dansen.</p> <p>EFTER visning: Fælles snak i plenum Hvad tager I med ift. at arbejde med andelskompositionen. Hvad var fordelene ved at bruge den måde at udvikle koreografisk materiale på?</p>		
Musikvalg og BODY storm (10 min)	Gruppearbejde med musikvalg	<p>Gruppemøde med ultrakort BODY-storm på hvilket musik I gerne vil arbejde videre med i jeres performances. OBS: Hvis I ikke når at beslutte jer er det lektier til næste gang.</p>	Opgavehæfte: Gruppeopgave 3, Modul 2 side 8	
Teammøde (10 min)	Gruppearbejde med fokus på teamudvikling	<p>På dette møde skal I forholde jer til forløbets læringsmål og hvordan I vil sætte de ressourcer I har i gruppen i spil. Husk at få en til at oprette en googledrev mappe eller lign. til materialebank. Her samler I alt vigtigt fra undervisningen til brug senere i jeres slut performance.</p>	Opgavehæfte: Gruppeopgave 4, Modul 2, side 9, del 1+2.	
Fælles afrunding (5 min)	I kredse. Få 1 læringspunkt fra hver gruppe, som de vil tage med videre fra modulet.	<p>Hyld modet og idéerne. Nævn næste moduls tema.</p> <p>Tak for i dag 😊</p>		





















Note 1) Kort snak om følelser, udtryk og kommunikation: "Vi kan ikke ikke-kommunikere".

Hele tiden kommunikerer vi.

Vores nervesystemer kommunikerer med hinanden lang tid før vi bliver bevidste om det mentalt. Måske du kender til at træde ind i et rum, og allerede før noget er sagt, kan du mærke at en af dine kammerater er ked af det. Du kan også være boblende glad og fyldt med energi. Du kan være sorgfuld hvor din krop føles langsom og tung. Du kan være vred og mærke kraften nedadtil og i ud i dine arme og hænder. Måske kender du også til at være lidt ude af dig selv, hvis du er nervøs over en eksamen, køreprøve, date etc. Nogle følelsesmæssige udtryk viser vi mere vores omverden end andre og der kan derfor være kropslige udtryk, vi ikke er så trænet i at vise til andre.

I dans og bevægelse kan vi, med støtte fra musikken, lære at udtrykke bevægelser, der ikke kun er neutrale, men som er ladet med følelsesmæssig tone. Uden at det må blive skuespil, kan det være et stærkt virkemiddel i en performance, når følelse, musik og bevægelser passer sammen. Det kræver mod, nærvær og at man alene - og med sin gruppe, tør tage sin plads i rummet med det, der er. Det skal vi træne i dette forløb.

Samlet playliste: [Modul 2 - Moderne dans, Kontakt impro, Laban LS 22](#)

#	TITEL	ALBUM
1	 We Move Lightly ↓ Dustin O'Halloran	Lumiere
2	 Connect to Nature ↓ Pilates Music Ensemble	Bach Blüentherapie Ent...
3	 African Drums ↓ African Tribal Orchestra	Loungin' Africa
4	 I'm A Believer - Soundtrack Version ↓ Smash Mouth	Shrek (Music From The ...
5	 Miss You ↓ trentemøller	The Last Resort
6	 01.rephlex ↓ Weiss	Rephlex
7	 BOOM ↓ E Tiësto, Sevens, Gucci Mane	BOOM
8	 Killing In The Name ↓ E Rage Against The Machine	Rage Against The Machi...
9	 Landscape ↓ Marcel Dettmann	Landscape
10	 Nada Brahma - The Persuader Mix ↓ BLOND:ISH, The Persuader	KaRavan, Vol. 10 - Heart...
11	 New Start ↓ Uniq	Morning
12	 Timeless Water Chill ↓ Sampling XL	Ocean Sounds
13	 The Scientist ↓ Coldplay	A Rush of Blood to the H...
14	 Sari artchig ↓ Lévon Minassian, Armand Amar	Sources
15	 Golden ↓ Clear Blue Skies	Chasing Rainbows
16	 Vamp - Original Mix ↓ trentemøller	The Last Resort
17	 Underwater Samples ↓ Sampling XL	Ocean Sounds
18	 Virus ↓ Mikael Simpson	De Ti Skud
19	 Forces of Attraction ↓ Jóhann Jóhannsson	The Theory of Everythin...
20	 Get Lucky (feat. Pharrell Williams &... ↓ Daft Punk, Pharrell Williams, Nile Ro...	Get Lucky (feat. Pharrell...

Note 2) Musik til sekvens med bevægelsesbilleder

Bevægelsesbillede	Musik	Guideline (keywords)	EFFORTs	SPACE /Niveau
Nyfødt baby	We move lightly - Dustin O' Halloran	3 mdr. gammel baby: Holde hovedet selv, trille, krybe, kravle	Indirekte * langsom * blød * bundet	Lav
Første skridt	Connect to the Nature - Pilates Musik Ensemble	2-årigt barn: Har lige lært at gå og stavrer afsted	Mellem	Mellem
Legeplads	African drums - African tribal orchestra Get Lucky - Darft Punk, Pharrel Williams	På legeplads i skolegård. Hinke, gynges, sjippe, spille bold etc.	Hurtig * Let	Alle?
Skolegang - sidde stille	Golden - Clear Blue Skies	Lære nyt, sidde stille. Måske kede sig lidt.	Langsom * Bundet flow * Let	Mellem
Frikvartér - kaster slim efter hinanden	01.rephlex - Weiss	I har alle fået en lejetøjsslim-klat, der kan kastes på ting og som hænger godt fast, indtil den endelig slipper med rekyle. Ram jer selv, andre, rummets vægge, gulv etc.	Indirekte * Pludselig * Let * frit	Alle?
På Floor til gym. fest	BOOM - Tiestö, Sevens, Gucci Mane	Dit signatur-move. Fyr den af!	Direkte * Hurtig * Bundet flow	Alle?
Rekrut i hæren	Killing in the name - Rage Against the Machine	Stroppetur. Skyttegrave, krudt og kugler.	Direkte * Hurtigt/langsom * Hård * Let * Frit - bundet	Alle
Sol, sommer og strand	I'm a believer - Smash Mouth	Flirt, solbadning, surf, beachvolleyball, læsebøger etc.	Hurtig * Let * Frit flow	Alle
Voksenjob - travlhed	Landscape - Marcel Dettmann	Travlhed på nørreport st. Mange mennesker skal forceres i travl gang.	Direkte * Hurtig * Let	Høje
Indbrud - tyve i natten	Nada Brahma - The Persuader-mix: BLOND:ISH	I er tyvene. Slip af sted med juvelerne uden at blive opdaget.	Langsom * Let	Mellem Lavt
Forældre for første gang på barselsgangen	New start - Uniq	Omsorg, rolige, omfavner barnet.	Indirekte * Langsom * Blød * Bundet	Mellem
90 år gammel	Sari artchig - Lévon Minassian Sources	Kroppen knirker, går med rolator	Indirekte * Langsom * Bundet	Mellem Halv lavt

Modul 3. "Where focus goes energy flows"

Fokus: Moderne dans som genre og Koreografiske principper og Kontakt Impro som genre

Lektie: 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.

Sekvens (Tid i min)	Indhold	Instruktion Fokuspunkter	Materialer	Musik
Dagens program (5 min)	Fokus for modulet er at arbejde med genrerne; moderne dans og Kl.	Sæt jer i jeres performancegrupper.		
Arbejde grounding og center (10 min)	At finde tilbage til eget ståsted. Kropsbevidsthedstræning.	Kort indledning til øvelse: At kunne bevare kontakten til sig selv er medvirkende til at man performer godt. Derfor skal vi nu arbejde med jordforbindelsen - eller grounding. At du kan mærke dit eget ståsted og balance er også vigtigt, når vi senere skal lave Kontakt impro og finde balancen med andre. Instruktion: Bed eleverne stille sig oprejst i deres eget lille "space", hvor de ikke kan røre andre. De skal blive stående på samme sted under hele øvelsen og gerne med lukkede øjne uden at sige noget. Læs guiden op til "smalle dance" - se noten (Husk at læs langsomt op og med lange pauser, så der er tid til at sanse hvad der sker i kroppen)	Guide med oplæsning af small dance. Se note 2)	Evt. musik: Some - Nils Frahm

<p>Arbejde med SPACE-kategorien (5 min)</p>	<p>Brug af personligt og fysisk rum.</p> <p>Fra bundet til fri flow</p> <p>Træner rytme, og at bevæge sig fra bundet til frit flow og mellem forsk. niveauer.</p>	<p>Fælles snak: I den gode performance bruges det fysiske rum, samtidig med at danseren bruger sit personlige rum.</p> <p>Individuelt: Øvelsen fra før gentages, men nu med mere tempo: Grib din vægt med et udfaldskridt eller fortsæt i løb, hvis du er modig. Se hvor langt du tør at falde? Prøv med andre retninger end forover, f.eks. til siden, bagud etc.</p> <p>Progression: Fortsæt dit fald i løb - og lav dit "eget spor på underlag". Brems op, prøv igen.</p> <p>Makkersnak: Hvad var svært ved at bevæge sig på denne måde? Hvad så sejt ud da du så de andre rundt? Fælles opsamling: Fremhæv et par pointer.</p>		<p>Nada Brahma - The Persuader mix med BLOND:ISH, The Persuader.</p>
<p>Arbejde med niveauer og flow (10 min)</p>	<p>Leg med at komme op og ned (niveauer)</p>	<p>Makkerpar - (helst i egne grupper)</p> <p>Instruktion: I skal nu træne at komme fra højt til lavt til højt niveau. Mød gulvet med bløde musklerne (tilpas afspændt). Find 3 forskellige måder at komme op og ned på. Først individuelt.</p> <p><i>Udviklingsmulighed:</i> Med hjælp til at komme ned og op fra makker.</p> <p>Få makkerparrene i gruppen til at filme hinandens sekvenser.</p>		<p>Basket Maker Beat - Tako Lako - Through the Mud</p>
<p>Moderne dans - intro (15 min)</p>	<p>Gennemgang af moderne dans grundpositioner</p>	<p>Fælles Forklar principper med moderne danse teknik er bl.a.: Floorwork: At komme ned og op fra gulvet flydende. Releaseteknik (vekselvirkning mellem at være spændt - afspændt) NON-stop bevægelse. Alt hvad der er levende, er i bevægelse. Hav fokus på at bevægelsen aldrig stopper. Selv når der er stilstand, er der liv. Bevar "nerven" i dit udtryk.</p>		<p>Do you remember - Jarryd James, Raury</p> <p>Lake district - Björn J:son Linhd, Staffan</p>

		Gennemgang af positionerne X, T kugle, curve og arch med eleverne. Evt. afprøvning sammen med eleverne, f.eks. 32 takter af hver.		
Gruppe i gr. med minisekvens med moderne teknik (10 min)	Gruppearbejde med moderne danse teknik	I skal nu lave jeres egen minikoreografi via. arbejdet med de 5 grundpositioner i moderne dans. Gå i jeres grupper og læs opgavearket.	Opgavehæfte: <i>Gruppeopgave 1, Modul 3 (del 1) side 11.</i>	Do you remember - Jarryd James, Raury (fortsættes evt. fra forrige sekvens) Angelica - Lamb Viusu - Cant eller elevernes kan bruge deres eget musiknummer.
Gruppe i gr. med minisekvens med moderne teknik (10 min)	Gruppearbejde med koreografiske virkemidler EKKO - KOR BESS konceptet SPACE og SHAPE	I skal nu arbejde med at afprøve koreografiske virkemidler tilknyttet SPACE og SHAPE-kategorien, som I kan bruge i jeres egen performance.	Opgavehæfte: <i>Gruppeopgave 1, Modul 3 (del 2) side 12.</i>	Musik: Do you remember - Jarryd James, Raury (fortsættes evt. fra forrige sekvens) Dead already - Thomas Newman
Performancetræning (10 min)	Visning af mini-sekvenser for en anden gruppe.	Del grupperne op i 2, så halvdelen af klassen viser deres koreografier for de andre. Bed de grupper, der observerer filme performance-grupperne med egne tlf.		Musik: Dead already - Thomas Dance of war - Benjamin Bidlack Virus - Mikael Simpson
Afrunding (5 min)	Gruppeevaluering Upload af videoer i materialebanken.	I skal nu holde et teammøde jf. feedbackmodellen.	Opgavehæfte: gruppeopgave 2, modul 3., side 13	

Link til playliste: [Modul 3 - Moderne dans, Kontakt impro, Laban LS 22](#)

#	TITEL	ALBUM
1	 Some Nils Frahm	Solo
2	 Nada Brahma - The Persuader Mix BLOND:ISH, The Persuader	KaRavan, Vol. 10 - Heart...
3	 Basket Maker Beat Tako Lako	Through the Mud
4	 Do You Remember Jarryd James, Raury	High
5	 Lake district Björn J:son Lindh, Staffan Scheja, Björn ...	Europa
6	 Angelica Lamb	Between Darkness & W...
7	 Viusu Cantoma	Buddha-Bar XII (by Ravin)
8	 Dead Already Thomas Newman	American Beauty (Soun...
9	 Dance Of War Benjamin Bidlack	Tribal Funk with Misty Tr...
10	 Virus Mikael Simpson	De Ti Skud

Note 1)

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).

Rolling point of contact: Det rullende kontaktpunkt hvor den fysiske kontakt holdes.

Counterbalance: Er en balance hvor man læner vægten mod hinanden.

Contrabalance: Er en balance hvor man læner vægten væk fra hinanden.

Shaping: Er en teknik, hvor kroppe former sig efter hinanden.

Lifting: Er en teknik, hvor man bliver man løftet/ båret.

Flying: Er en teknik, hvor man sætter af/letter.

Bodyimpulse: Er impulser man får ved kropskontakt og berøring fra en anden person.

Air impulse: Er impulser der gives "imaginært" igennem luften.

KI-teknikkerne findes også i elevernes gruppekompendium.

Note 2)

Small dance

Begynd med at vælge en person til at læse tekststykket op. Teksten skal læses langsomt med mange pauser. Vær opmærksom på, hvad der sker i rummet og med hinanden under oplæsningen.

Alle personer finder en plads i rummet. Under forløbet skal I blive stående på samme sted. I begyndelsen kan det være vanskeligt at have lukkede øjne og stå afslappet, men tilstræb at holde øjnene lukkede og armene hængende ned langs siden.

Tekst til "small dance" er fra bogen *Dans 22* af Mie Lykke Nielsen et al, 2019.

Tekst til small dance (oplæses)

- Stå med en lang rygsøjle, god forbindelse til jorden og armene ned langs siden.
- Luk øjnene blidt i.
- Læg mærke til, hvad der sker i kroppen lige nu (pause).
- Mærk, du trækker vejret.
- Måske kan du mærke dit hjerte banke.
- Mærk, hvordan kroppen føles lige nu (pause).
- Måske har du meget energi. Måske er kroppen træt.
- Tillad dig selv at stå med det, der sker, lige nu og her.
- Læg mærke til alle de små justeringer, din krop gør for at holde dig oprejst (længere pause).
- Din krop laver konstant små justeringer, små spontane bevægelser.
- Måske har du en fornemmelse af at falde lidt forover, og at du må gribe dig selv og komme tilbage til stående position (pause).
- Mærk åndedrættet, der får kroppen til at bevæge sig (længere pause).
- Tag små snapshots med dine øjne: åbn dine øjne, og luk dem igen. Som om du har været i et mørkt rum og kommer ud i det klare sollys.
- Åbn og luk øjnene, indtil du på et tidspunkt holder øjnene åbne.
- Mærk, du står oprejst med en lang rygsøjle, og lad hele kroppen falde blidt og roligt forover som et faldende træ. Du griber dig selv, ved at fødderne fanger jorden igen.
- Gå rundt imellem de andre i rummet, mens du mærker, hvordan din krop føles.

Small dance er en udfordrende øvelse, som kræver vedholdenhed og tilvænning.



Lad hele kroppen falde.

Modul 4 - "Vi kan ikke overleve uden kontakt".

Fokus: Kontakt improvisation som genre og Koreografiske principper igennem leg

Lektie: 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 højttaler med.










Sekvens (Tid i min)	Indhold	Instruktion Fokuspunkter	Materialer	Musik
Dagens program (5 min)	Program og fokus	Sæt jer i jeres performancegrupper. Arbejde med Ki teknikker igennem leg og skabe koreografisk materiale.		
Intro til kontaktimprovisation (5 min)	Refleksion i makkerpar	Dan makkerpar i egne performancegrupper - vidt det er muligt. Ellers lån fra andre grupper. Makkersnak: Tag kun udgangspunkt i lektien (hvis nogle ikke har set dem, kan du bede den scanne QR-koden). Hvad definerer genren KI? Hvilke egenskaber kræver den? Fortæl: KI en genre indenfor postmoderne dans, der arbejder med fysisk kontakt, partnerarbejde og brug af vægt. Fokus er på kropslig opmærksomhed og nærvær i omskiftelige møder imellem danserne.	Se klippet fælles eller brug opgavehæfte: Gruppeopgave 1, modul 4, side 14-15.	

<p>Træning af KI-teknik: Kropsimpuls.</p> <p>(10 min)</p> <p>Point of contact, kropsimpulser.</p> <p>Legen har fokus på niveauer, balance, tempo og timing.</p>	Kung Fu Fighting	<p>Pararbejde</p> <p>Den ene er Kung Fu-pandaen. Den anden et vildt dyr som han kæmper mod. Når man bliver ramt et sted på kroppen - fører impulsen til, at man skifter til en ny stilling.</p> <p>Herefter bytter man roller, så den der lige har modtaget en impuls giver en.</p> <p>Husk at hver impuls slutter af med et stillbillede, der holdes i ca. 3 sekunder.</p> <p>Bed evt. eleverne i den ene del af hallen stoppe op og kigge på i et par minutter. Herefter er det de andres tur til at se lidt af de andres.</p>		Kung Fu fighting - Carl Douglas
<p>Analyse af dans vha. BESS-konceptet</p> <p>(5 min)</p>	Analyse med BESS-konceptet	<p>Grupperefleksion i grupperne: Hvad så fedt ud, da vi kiggede på de andre?</p> <p>Hvilke elementer fra SHAPE-kategorien/ Relationer/ Form så fedt ud?</p>	Opgavehæfte: Gruppeopgave 2, modul 4, side 16, nederst.	
<p>KI teknik: Luftimpulser</p> <p>(10 min)</p>	Spejlleg Pararbejde	<p>Makkerpar på 2 rækker med front mod hinanden:</p> <p>Stil hele klasse på to rækker over for hinanden (front mod hinanden)</p> <p>En række starter med at være person, de andre spejler.</p> <p>Udfør bevægelserne langsomt.</p> <p>Sæt evt. med temaer: F.eks. morgenaktiviteter; vågne, strække sig, gå i vad, cykle til skole etc.</p>		<p>Vitsu - Cantoma</p> <p>Golden - Clear Blue Skyes</p> <p>New Start - Uniq</p>
<p>Ki teknik: Contrabalance.</p> <p>(10 min)</p>	Pararbejde med contrabalance	<p>Pararbejde (samme fra forrige sekvens)</p> <p>Vi skal nu afprøve KI-teknikken contrabalance, der hviler på principperne med Point of contact, kropsimpulser, weightsharing.</p> <p>Gå sammen og stil jer oprejst med håndfladerne mod hinanden. Vægten ind mod hinanden. I deler nu vægt.</p> <p>Undersøg hvordan point of contact ændrer sig hvis I bøjer albuerne og strækker dem.</p> <p>Husk: Langsomt tempo!</p>	Hvis du ikke selv foreviser, så brug billeder og links i opgavehæftet, side 14-15.	Sari artching - Lévon Minassian, Armand Amar*

<p>KI Leg (10 min)</p>	<p>Fangeleg: Ræven, ulven og hønsene</p> <p>KI principperne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contra balance • shaping • Lifting • Bodycontact <p>Arbejde med:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nærvær • Vægtoverføring (give og tage vægt) • Momentum, kraft og bevægelseshastighed • Tyngdekraften, et legeme med stor masse tiltrækker et legeme med mindre masse. 	<p>Hel klasse: De er 3 typer roller i legen: Høns: Når man er fri, løber man rundt som en crazy høne, der skal undgå at blive fanget af ræven, ulven og ørnen. Ræven (orange trøje) er fanger: Man har helle for ræven når 2 høns læner sig væk fra hinanden i en contrabalance. Ulven (blå trøje) - er fanger: Man har helle for ulven når en en høne hopper op på ryggen af en anden høne, de bliver forvirret og drejer 360 rundt. Ørnen (gul trøje) - er fanger: Man har helle for ørnen, når man stiller sig en frys-figur, der kun kan låses op ved at 2 andre overtager ens form (shaping) i 3 sekunder.</p> <p>Man har helle når man er ved at befri andre.</p> <p>Bliver man som høne fanget bliver overtager man ulven, ræven eller ørnens rolle/ trøje.</p>	<p>3 x3 overtrækstrøjer i forskellige farver: 3 orange 3 blå 3 gule</p>	<p>Mavi Boncuk - Raks - 1 Feyzan</p>
<p>KI - koreografisk materiale (10 min)</p>	<p>Sammensætning af koreografisk materiale</p>	<p>Performancegrupper I skal bruge elementer fra legen til at lave en koreografi. Læs mere i gruppeopgave.</p>	<p>Opgavehæfte: Gruppeopgave 2, modul 4.</p>	<p>Bella - Finnebassen Waves - Robin Schulz Radio Edit</p>
<p>Performancetræning (10 min)</p>	<p>Visning for af sekvenser for hele klassen. Evt. halvdelen ad gangen.</p>	<p>Lav hold 1 og hold 2 med grupperne fordelt ligeligt. Visning af performances.</p> <p>Der ikke må, men skal SKAL heppes <3 Om lidt bytter I og I andre er på!</p> <p>Spørgsmål til grupperne:</p>	<p>Brug LABAN-skema i Opgavehæfte: 2, modul 4, side 16.</p>	<p>Moan - Trentemøller Remix</p>

		Hvilke KI elementer sat sammen så særlige seje ud? Hvad giver det af performance udtryk at arbejde med SPACE/niveauer og SHAPE/ relationer?		
Analyse med BESS-konceptet (5 min)	Grupperefleksion	Gruppearbejde i performancegrupper: Hvad så fedt ud, da vi kiggede på de andre? <ul style="list-style-type: none"> • SHAPE - Relationer? • SPACE - Fysiske rum? Personlige rum? 	Opgavehæfte: gruppeopgave 2, modul 4, nederst, side 16.	
Afrunding (10 min)	Gruppeevaluering Upload af videoer i materialebanken.	I skal nu holde et teammøde jf. feedbackmodellen. Tak for i dag 😊	Opgavehæfte: gruppeopgave 3, modul 3, side 17.	

Playliste til modul 4: [Modul 4 - Moderne dans, Kontakt impro, Laban](#)

#	TITEL	ALBUM
1	 Kung Fu Fighting Carl Douglas	The Soul of the Kung Fu ...
2	 Viusu Cantoma	Buddha-Bar XII (by Ravin)
3	 Golden Clear Blue Skies	Chasing Rainbows
4	 New Start Uniq	Morning
5	 Sari artchig Lévon Minassian, Armand Amar	Sources
6	 Mavi Boncuk Raks-ı Feyzan	Raks-ı Feyzan, Vol. 1 (Mu...
7	 Waves - Robin Schulz Radio Edit Mr. Probz, Robin Schulz	Waves (Robin Schulz Ra...
8	 Bella Finnebassen	Bella
9	 Moan - Trentemoeller Remix trentemøller	Trentemøller - The Digit...

Modul 5 - "sharing is caring"

Fokus: Kontakt improvisation med fokus på teknik og Koreografiske principper

Lektie:

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?

Åbne 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?



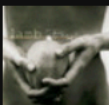


Note: Husk mobil, computer til undervisningen og skriveredskab. Aftal inden modulet med din gruppe, hvem der tager en lille højtaler med. Husk strømper med dupper under, hvis du ikke vil danse i bare tæer.

Sekvens (tid i min)	Indhold	Instruktion Fokuspunkter	Materialer	Musik
Intro til dagens program (5 min)	Plenumsnak	Målet med dagens modul er at I har lært nye teknikker indenfor moderne dans og KI og påbegyndt arbejdet med dem til jeres eget musik.		
Opvarmning og floorwork teknik (10 min)	Floorwork - Rulle med fokus på point of contact.	<p>Individuelt arbejde: Denne øvelse handler om at bruge så lidt muskelkraft på at bevæge dig som muligt.</p> <p>Instruktion: Læg jer ned på ryggen. Mærk kontakten til gulvet. Hvilke kroppsdele rører mest jorden? Brug din tyngdekraft og brug mod gulvet til at bevæge dig videre fra. OBS: Det er ikke noget rigtigt og forkert her. Den måde du bevæger dig på er den rigtige.</p> <p>Hvordan kan du rulle fra side til side kun ved hjælp af benene? Hvordan kan du trykke med hænder og underarme fra liggende til hugsiddende og ned igen til liggende? Hvordan du komme fra liggende til stående og ned igen. Find på 3 forskellige måder at komme fra liggende til stående og ned igen.</p> <p>Film forslagene til materialebanken.</p>	Følgende klip kan evt. vises ved forklaring af "point of contact": Floorwork - rolling (afspilles fra start indtil 01:12)	<i>Breathing space</i> - Sacred Earth

Arbejde med KI teknikken: Counterbalance/ Sharing weight. (10 min)	Counterbalance	Pararbejde. Instruktion: Stå oprejst med håndfladerne mod hinanden. Vægten ind mod hinanden. I deler nu vægt (Princippet: Sharing weight). Undersøg hvordan point of contact ændrer sig hvis I bøjer albuerne og strækker dem. Slipper med den ene hånd? Drejer kroppen langsomt rundt? Ændrer niveau?	Instruér eller brug opgavehæfte: Gruppeopgave 1, modul 5, side 18.	Peaceful - Thomas Lemmer
Kontakt impro teknik (15 min)	Shaping	Progression: Makker 1: Stil dig "low table" (hundeposition på alle 4). Makker 2 står parallelt ved siden af. Makker 1 ruller hen over makker 2, der gør sig lidt lavere - og tilbyder et bord. Keypoints: Form din krop efter makkeren (slip især nakken). Når makker 1 har rullet henover makker 2, sætter makker 2 i rul hen over makker 1 osv.	Instruér eller brug opgavehæfte: Gruppeopgave 1, modul 5, side 18.	Angelica - Lamb
Koreografisk materiale (15 min)	Andelskoreografi med KI teknikker.	I par skal I arbejde med KI teknikker som I sætter sammen til en minisekvens.	Opgavehæfte: Gruppeopgave 2, modul 5, side 19.	Chattr Chattr. Vartee-Nirijan Kaur 2
Koreografiske principper (10 min)	Gruppearbejde Fokus på SHAPE og SPACE	Fælles snak i plenum: KORT Intro til opgave: KI-arbejde har en tendens til at blive meget på det samme sted i starten. I skal arbejde med at bruge mere af det fysiske rum. Den gode performance anvende SPACE-kategorien med skift i det fysiske rum, opstillinger og retninger.	Opgavehæfte: Gruppeopgave 2, modul 5, side 19.	Enter Sandman - Metallica
Performancetræning Evaluering med peerfeedback. (5 min)	Peer-feedback jf. opgave/feedback seddel	Samlet instruktion til klassen: Den gode performance, inddrager mange elementer fra BESS-konceptet og den det rammer noget følelsesmæssigt i tilskueren igennem en fortælling. I skal nu gøre hinanden ENDNU bedre ved at give hinanden feedback. Sæt 2 grupper sammen: Åbn gruppeopgave 3, modul 4, der indeholder feedbackregler. Film hinandens sekvenser så I har dem i jeres materialebank.	Opgavehæfte: Gruppeopgave 3, modul 5, side 20. Elevernes egne højtalere.	Evt. gruppernes eget musik.
Teammøde (10 min)	Grupperevaluering Upload af videoer Musikvalg	I skal nu holde et teammøde jf. feedbackmodellen.	Opgavehæfte: Gruppeopgave	

			5, modul 5, side 21.	
Afrunding (5 min)		Fælles afrunding. Saml alle elever. Makkersnak: Hvad har overrasket dig (positivt) i dag? Hvad har du lært? Hvad vil du gerne blive bedre til? Tak for i dag 😊		

Link til playliste: [Modul 5 - Moderne dans, Kontakt impro, Laban](#)

#	TITEL	ALBUM
1	 Breathing Space Sacred Earth	Call to the Divine
2	 Peaceful ↓ Thomas Lemmer	Pure
3	 Angelica ↓ Lamb	Between Darkness & ...
4	 Chattr Chakkr Vartee ↓ Nirinjan Kaur, Matthew Schoeni...	From Within
5	 Enter Sandman Metallica	Metallica

Modul 6 - "If you don't try it, you will never know".

Fokus: BODYSTORM og PEROFORMANCEKRAV - Hvordan går vi fra proces til produkt?

Lektie: 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.

Sekvens (Tid i min)	Indhold	Instruktion Fokuspunkter	Materialer	Musik
Præsentation af dagens program (5 min)	Plenumsnak	Fælles snak i plenum Hvorfor er det vigtigt at have fokus på processen henimod en danseperformance? V. overgang fra proces (leg) til performance (produkt) er der risiko for at det oprindelige udtryk i bevægelsens dynamik (EFFORT) forsvinder. Se om I kan holde fast i det undervejs, så kreativiteten og BODY-storm tilgangen bibeholdes. Tro på, at det skaber fremdrift mere end BRAIN-storm.		
Opvarmning (10 min) Træner: Musikalitet og kropsligt udtryk	Omvendt Stop-dans Sekvensen kan udelades v. tidspres.	Hele klassen: Dagens opvarmning træner at arbejde med stemning og udtryk i forhold til musikkens stemning. Desuden BODYSTORM. Vi danser omvendt stopdans Regler: Når musikken spiller skal I prøve at stoppe den impuls I har til at bevæge jer in sync med musikkens udtryk. Når musikken stopper skal I fyre den max og udtrykke de impulser du havde lige før hvor musikken spillede. Ser man en andens bevægelse, der er sejere end ens egen, stjæler man bare! Man kan ikke dø. Afspil ca. 20 sek. Hold danse pause ca. 10 sekunder. Sæt nyt musik på.		Vælg nogle numre fra playlisten

Udvikling af koreografisk materiale til materialebanken (10 + 15 = 25 min)	Eleverne arbejder med SHAPE - relationer og SPACE - fysisk rum og Andelskomposition.	I skal nu lave en solo-mini-koreografi skabt med improviserede bevægelser, som skabes ved at du bevæger din krop som bogstaver i alfabetet. Se opgave 2, del 1. Eleverne solo i 10 minutter. Herefter går i sammen i par (eller tremandsgruppe) og lærer hinandens sekvens, så det bliver én lang sammenhængende. I skal integrere koreografiske principper fra SHAPE og SPACE-kategorien. Se opgave 2, del 2. Estimeret tid: 15 minutter.	Opgavehæfte: Gruppeopgave 1 del 1, modul 6, side. 22 <i>Husk prints til alle.</i> Gruppeopgave 2, del 2, modul 5, side 23.	Dance of war - Benjamin Bidlack Waves - Robin Schultz
Musik, udtryk og bevægelse	Kobling af sekvens til eget performancemusik	Gruppe arbejde: Undersøg, hvor jeres alfabet-sekvens kan passe til jeres musik. BODY STORM og øv det.	Elevernes egne højtalere	Eget musik
Peerfeedback i grupper jf. Labanskema (10 min)	Analyse og Evaluering vha. BESS-konceptet	Sæt grupperne sammen 2:2 I får nu en feedbackgruppe som I skal være feedback-buddies med. I vælger selv hvad I vil have feedback på jf. BESS-konceptet. Husk at grupperne skal filme hinandens arbejde til materialebanken.	Udlevér: Gruppeopgave 3, modul 6, side 24. Grupperne bevæger sig til deres eget musik.	
Præsentation af performancekrav Analyse og vurdering af performance jf. performancekrav. (10 min)	Snak om hvad der kendetegner den gode performance.	Fælles snak i klassen: Snak om rubricskemaet i forbindelse med de faglige mål til den endelige performance. Evt. visning af performance-eksempler. Få eleverne til at vurdere performance-niveauet vha. rubric og evt. LABANs BESS-skemaet, som de kan analysere dansene ud fra.	Opgavehæfte side 3 (rubric skema) og 4 performancekrav	
Feedback og Evaluering (10 min)	Statusmøde i jeres performancegrupper	Sæt jer i jeres performancegrupper: I skal vurdere hvor langt I selv er i jeres proces ud fra det udleverede feedbackskema.	Opgavehæfte: Gruppeopgave 4, modul 6, side 25 og 26.	
Afrunding (5 min)		Saml alle grupperne, og bed dem sætte sig sammen og lav evaluering. Bed alle grupper sige højt hvad de vil arbejde videre med i næste modul. Tak for i dag 😊		

Link til playliste: [Modul 6 - Moderne dans, Kontakt impro, Laban](#)

#	TITEL	ALBUM
1	 Heat ↓ Scarlet Pleasure	Youth Is Wasted On T...
2	 Here Comes the Hotstepper Ini Kamoze	Reggae Classics
3	 Boom Boom Boom Emil Stabil	Boom Boom Boom
4	 (What A) Wonderful World - M... Sam Cooke	The Wonderful World ...
5	 Casanova Ultimate Kaos	The Kaos Theory
6	 Killing In The Name ↓ E Rage Against The Machine	Rage Against The Ma...
7	 Timeless Water Chill ↓ Sampling XL	Ocean Sounds
8	 I'm A Believer - Soundtrack Ver... ↓ Smash Mouth	Shrek (Music From Th...
9	 Fou La Tete Ariel Kalma	Tribal Trance Dance
10	 O1.rephlex ↓ Weiss	Rephlex
11	 You're In My Heart Moonjam	Saxophone Songs Vol. II
12	 Dance Of War Benjamin Bidlack	Tribal Funk with Misty... 
13	 Waves - Robin Schulz Radio Edit Mr. Probz, Robin Schulz	Waves (Robin Schulz ...

Modul 7- "Alt er ikke ligegodt eller lige godt".

Fokus: FEEDBACK & EVALUERING Justering. BEVÆGELSESKVALITET & Den røde tråd.

Lektie:

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 koreografiskmateriale 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.

Sekvens (Tid i min)	Indhold	Instruktion Fokuspunkter	Materialer
Fælles opstart (10 min)	Præsentation af program for modulet	<p>Plenumsnak: Eleverne sætter sig i performancegrupper.</p> <p>Dagens fokus er at færdiggøre jeres performance: Beslut - øve øve øve! Gruppeproces: Beslut jer effektivt, hvad der skal med og hvad der skal ud. Brug materialebanken. Kill your darlings. Sig ja. Body-Storm.</p> <p>Individuelt: Bevæg dig med bevægelses kvalitet; Vis, at du i praksis kan variere din brug af BODY, EFFORT, SPACE og SHAPE.</p> <p>Tag din plads i rummet og før dine bevægelser helt ud. Tillad at dit bevægelsesudtryk også må ses i ansigtet (uden at det bliver skuespil).</p>	<p>Vis performancekrav i opgavehæfte: Opgave 1, modul 7, side 27</p> <p>Ingen musik - grupperne arbejder med egne numre.</p>
Gruppearbejde i performancegrupper (10 min)	<p>Overblik over bevægelsesbank</p> <p>Opstilling af tids - og handleplan for resten af modulet</p>	<p>Intro til opgaven: I skal arbejde mere selvstændigt i dag end I plejer. I får mere ansvar. Brug tiden fornuftigt ved at sæt jer nogle mål og lav en handleplan.</p> <p>TIP: Et sted at starte kan være at tage en præsentationsrunde med jeres idéer til hvordan jeres sekvenser fra bevægelsesbanken kan bruges til netop jeres musik.</p>	<p>Grupperne medbringer selv mini-højtalere.</p> <p>Opgavehæfte: side, 28.</p> <p>Evt. computer el. Skriveredskab.</p>

Gruppearbejde i performancegrupper (35 min)	Selvstændigt gruppearbejde	<p>Team grupperne op så de har en peerfeedback-gruppe.</p> <p>Fælles intro: Forfølg jeres handleplan. Jeg kommer rundt og vejleder jer.</p> <p>Lav evt. en tidsplan til hvornår du vejleder grupperne og får hvor og hvornår grupperne skal mødes og give hinanden feedback.</p>	<p>Elevernes egne højtalere</p> <p>Udprintet BESS-skema (A3) til din egen vejledning.</p>
BESS-konceptet som analyse og "FLOW-Chart" (5 min)	Plenumsnak Hvad kendetegner god vejledning af hinanden?	<p>Fælles snak i plenum</p> <p>Når I giver feedback, så vær OBS på den røde tråd (dvs. OVERGANGE!), musik, udtryk og stemning.</p> <p>Brug BESS-konceptet som flow-chart.</p> <p>Pointe: Brug jeres sanser og egen kropslighed til at give feedback. Hvornår er det interessant, nærværende og med et budskab, der fanger jer? Hvornår ikke? Den gode feedback er ærlig, direkte og konstruktiv, og sendt afsted for at gøre hinanden bedre.</p> <p>Brug polariteterne i BESS-konceptet. F.eks. fra helkrop -> isoleret. Fra hurtig - langsom. Fra højt niveau til lavt niveau. Fra moderne dans til Kl. Fra solo asynkront til fælles synkront.</p>	
Analyse og Evaluering af performances jf. BESS-konceptet (10 min)	Peer-feedback Gruppearbejde	<p>Team grupperne i par, så de kan give hinanden feedback.</p> <p>Lærerrolle: Vejleder.</p> <p>Imens grupperne arbejder, tager du noter til individuel vejledning af grupperne.</p>	Opgavehæfte: Gruppeopgave 1, modul 7, side 29.
Gruppemøde (5 min)	Gruppeevaluering	<p>I skal nu holde et teammøde jf. feedbackmodellen.</p> <p>Se gruppeopgave 2, modul 7 og husk den feedback I lige har fået.</p> <p>Upload af videoer i materialebanken.</p>	Opgavehæfte: Gruppeopgave 2, modul 7, side 30.
Formalia vedr. eksamen, forløbsprøve og drejebøger (10 min)	Information om formalia Visning af drejebog	<p>Fælles plenumoplæg: Vis drejebog - enten som gruppeopgave eller præsentation i plenum.</p> <p>Gør eleverne er bekendt med drejebøger, eksamensform. Fortæl hvordan at "forløbsprøven" i dette forløb ikke er visning af den fulde drejebog, men kun slutperformance.</p>	Opgavehæfte, side 31.

Afrunding (5 min)		Fælles besked i plenum: Næste gang skal I vise jeres performance. Aftal gerne inden hvis I vil have noget særligt tøj på, der understøtter udtrykket (det er dog bevægelserne, der vægter!) Ros gerne elevernes evne til at arbejde med processen 😊	
----------------------	--	---	--

Musik: Igen. Eleverne arbejder til deres eget.

Modul 8 - "Dance like *everyone* is watching"

Fokus: PERFORMANCE

Lektie:

Genlæs de faglige mål og rubricskemaet side 1-2 i dit kompendium

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.

Sekvens (Tid min)	Indhold	Instruktion Fokuspunkter	Materialer	Musik
Opstart (5 min)	Intro til dagens program	Fælles plenumsnak: Beton performancedelen, som kulminationen på godt teamwork, at der er det bedste publikum, der bakker op og sender gode vibes!		
Fælles opvarmning (10 min)	Evt. lærestyret	Opvarmning fælles kreds. Hver person i kredsen skiftes til at finde på bevægelse, som resten af gruppen laver i 8 taktslag, skifter videre til næste. Alternativt: Fælles opvarmning med løb, sving etc.		Moments we live for - In paradise Føler mig selv 100 - Andreas Odbjerg.
Generalprøve (15 min)	Plenumsnak	Sæt 2 grupper sammen til peerfeedback. Vær OBS på den røde tråd, musik, udtryk og stemning. Brug jeres sanser og egen kropslighed til at give feedback. Hvornår er det interessant, nærværende og med et budskab, der fanger jer? Hvornår ikke? Den gode feedback er ærlig, direkte og konstruktiv, og sendt afsted for at gøre hinanden bedre. Brug polariteterne i BESS-konceptet. F.eks. fra helkrop -> isoleret. Fra hurtig - langsom. Fra højt niveau til lavt niveau. Fra moderne dans til Kl. Fra solo asynkront til fælles synkront.	Opgavehæfte: Opgave 1, modul 8, side 32.	Eget musik.
Visning af performances (35 min)		Der laves en rækkefølge. Feedback-gruppen filmer. 2-3 min pr hver gruppe + et par minutters feedback fra tilskuergupperne herefter. (Tid estimeret v. 6 grupper)	Opgavehæfte: Gruppeopgave 1, modul 8, side 32.	

Slutevaluering i grupper (10 min)	Performancegrupper. evaluerer jf. evalueringsskema	I skal nu evaluere jeres procesarbejde med dette forløb jf. evalueringsskemaet i gruppeopgaven. Husk at man kun udvikler sig af feedback givet med gode intentioner. Vær ærlig, ordentlig og klar i jeres feedback.	Opgavehæfte: Gruppeopgave 2, modul 8, side 33.	
Slutevaluering individuel (5 min)	Jf. individuelle logbog med rubricskema	Rubricskema printes eller eleverne kan aflevere det som opgave.	Individuel logbog Udfyld side 11-13	
Afslutning på forløbet (5 min)	Undervisningsevaluering	Valgfri evaluering.		

Playliste: [Modul 8 - Moderne dans, Kontakt impro, Laban LS 22](#)

#	TITEL	ALBUM
1	 Mambo (feat. Sean Paul, El Alfa... Steve Aoki, Willy William, Sean Paul...	Mambo (feat. Sean Pa...
2	 føler mig selv 100 E andreas odbjerg	føler mig selv 100
3	 Moments We Live For In Paradise	Feels Like Home

Desuden playliste med performancenumre: [Performancenumre MD, KI, Laban, LS 2022](#)

Forslag til spørgsmål til forløbsprøve og eksamen

I dans og bevægelse har vi arbejdet med at skabe små koreografier med udgangspunkt i labans bevægelsesteori, BESS-konceptet.

- 1) Hvad går BODY-kategorien ud på og hvordan kan man se, at I har anvendt den i jeres performance? Hjælpe spørgsmål: Hvilke dele af kroppen bevæges og hvordan (total-isoleret?)
- 2) Hvad går EFFORT-kategorien på og hvordan kan man se, at I har anvendt den i jeres performance? Hjælpe spørgsmål: Uddyb Rum, Tid, Vægt, Flow.
- 3) Hvad går SPACE-kategorien på og hvordan kan man se, at I har anvendt den i jeres performance? Hjælpe spørgsmål: Hvor har I arbejdet med niveauer?
- 4) Hvad går SHAPE-kategorien på og hvordan kan man se, at I har anvendt den i jeres performance? Hjælpe spørgsmål: Hvor har I arbejdet med det relationelle (alene, par, grupper, asynkront, synkront, spejling, kanon)?
- 5) I har arbejdet med moderne dans som stilart; herunder 5 grundpositioner. Hvad er grundprincippet i moderne dans? (*Floorwork: Releaseteknik, NON-stop bevægelse*)
- 6) I har arbejdet med kontaktimprovisation som metode til at skabe en koreografi: Kan du nævne nogle teknikker i har brugt? (point of contact, counterbalance, contrabalance, shaping, lifting, flying, body-impulse, airimpulse)
Hvor har I anvendt KI-teknik i jeres performance?
- 7) Hvilke faktorer var vigtige i at få KI til at lykkes?
Tillig, nærvær, "Sharing weight", momentum, kraft, timing ifht. bevægelseshastighed; ofte langsom.
- 8) I har arbejdet i en gruppeproces i tilblivelsen af denne performance; herunder feedbackformer og evaluering. (Feedbackrunder, videoevaluering).
Hvad har det betydet i tilblivelsen af denne performance?

Forslag til idræt B - teori

Uddybende humanistisk dansefaglig teori:

Kropssyn og bevægelseskultur

Tematisering til forskellige bevægelseskulturer: [When The Moment Sings The Muse Within 1996](#)

Tematisering til grænser, alkohol og dans: Kronik: Sælsomt kiksede danskere, bragt i Information 30. juni 2000.

Uddybende om Rudolf Laban: Winther, Engel et. al (2010), Fodfæste og Himmelkys, dansens landkort, side 21-30.

Tematisering til det svære ved at arbejde med improvisation og proces: Uddrag af bogen Dans, dans, dans: "Improvisation som metode" af Engel, Lis (2007)

Uddybende humanistisk præstationspsykologisk teori:

Tematisering til visualisering. Uddrag af Gyldendals idrætspsykologi Hansen og Hansen (2007), kapitel 5 – visualisering, side 56-62

Tematisering til præstationspsykologi og udvikling af mental styrke ift.. performance: Uddrag fra bogen, Alt du bør vide om talentudvikling i sport af Heriksen, Larsen, Storm (2022), side 83- 94, kapitel 6: Træn talenternes mentale styrke.

Motivation og målsætningsteori: Wolf Hansen (2010), B- for bedre idræt, side 138-148, kapitel 8: Motivstion og målsætning.

Teamtisering til teampsykologi: Wolf Hansen (2010), B- for bedre idræt, side 156-165, kapitel 9: Team og Hold.

Naturvidenskabelig tematisering

Tematisering til nervesystem, bevægelse og motorisk læring: Wolf Hansen (2010), B- for bedre idræt, side 126-136, kapitel 7: Nervesystem og bevægelse.

Artikel: Motorik-ABC til underviseren af Lone Wiegaard, bragt i Focus – tidsskrift for idræt, nr. 4., årgang 5, 2011.

Metode

GIs oversigt over idrætsfaglige metoder: <https://gym-idraet.dk/nyheder-viden/1964/>