



Hiphopforløb

GF KURSUS SEPTEMBER 2023

CAMMA VÅR SVALHOLM (CVS)

RANDERS HF & VUC / ÅRHUS STATSGYMNASIUM

INDHOLDSFORTEGNELSE

Undervisningsforløb i hiphop	2
Formål med forløbet:	2
Faglige mål efter 7 modulers undervisning i Hiphop	2
<i>Viden:</i>	2
<i>Færdigheder:</i>	2
<i>Teori:</i>	3
Lektion 1	4
<i>Opbygning af tillid til sig selv og hinanden i dansen hiphop.</i>	4
Lektion 2	5
<i>Nærmere kendskab til basistrin og poses.</i>	5
Lektion 3	6
<i>Introduktion til freezes.</i>	6
Lektion 4	7
<i>Videre arbejde med freezes og koreografi.</i>	7
Lektion 5	8
<i>Repetition og intro til showcase.</i>	8
Lektion 6	8
<i>Øve Øve Øve!!!</i>	8
Lektion 7	8
<i>Fremvisning og evaluering.</i>	8
Evaluering	9
Drejebog	9
<i>Forslag til en drejebog der tager udgangspunkt i ovenstående forløb.</i>	9
Teori/praksis kobling	10
Refleksions/ læsespørgsmål til Yubio materialet	10

UNDERVISNINGSFORLØB I HIPHOP

Undervisningsforløbet i Hiphop skal give eleverne nogle praktiske færdigheder i form af forskellige grundtrin, poses og freezes, samt en længere indlært fælles koreografi. Samtidig lægges der op til, at eleverne får en oplevelse af hiphoppen som en legeplads, hvor kreativiteten frit kan udfolde sig. Derfor er der flere gange indlagt større eller mindre koreografiske gruppeopgaver.

FORMÅL MED FORLØBET:

- At eleverne bliver gjort bekendt med hiphoppens udtryk og stil.
- At eleverne lærer at bevæge sig med det udtryk hiphoppen giver anledning til.
- At eleverne opbygger en sikkerhed i at bevæge sig inden for denne udtryksform.
- At eleverne får konstrueret en "bevægelses bank".
- At eleverne efter endt kursus føler større sikkerhed i at skulle fremvise koreografi.
- At eleverne lærer at samarbejde om at lave koreografisk materiale.

Fokuspunkter:

- Historisk baggrund (teori)
- Genrekendskab
- Musikforståelse
- Indøvelse af autentisk bevægelsesudtryk
- Udførelse
- Koreografisk kreativitet (i forlængelse af Rudolf Labans bevægelseslære)

FAGLIGE MÅL EFTER 7 MODULERS UNDERVISNING I HIPHOP

VIDEN:

At eleverne opnår basalt kendskab til hiphoppens historiske oprindelse.

At eleverne kan beskrive de særlige karakteristika ved hiphop;

At eleverne kan anvende udvalgte dele af Rudolf Labans BESS-koncept i en karakteristik af hiphop og dansens bevægelsesudtryk, samt anvende udvalgte elementer af BESS til kreativ bearbejdning af koreografisk materiale.

FÆRDIGHEDER:

At eleverne kan udføre basistrin og basalt sammensatte koreografier med mange gentagelser.

- Herunder at inddrage 'bounce' = den hoppende vertikale bevægelse, som er grundlæggende for hiphop.

At eleverne kender til isolationer og er i stand til at udføre isolerede bevægelser af forskellige kropsdele.

At eleverne kender til og kan vise forskellige poses, både stående og siddende, fra frys og fra bevægelse.

At eleverne kender til og kan udføre forskellige freezes. Isoleret og i kombination med koreografi.

At eleverne kan fremvise den udleverede og indøvede fælles koreografi med indlevelse og performance, hvor der lægges vægt på udtryk.

Musikalitet: At eleverne kan følge rytmen i musikken, herunder at det er i stand til at identificere 1-slaget.

At eleverne ud fra ovenstående viden og færdigheder kan danse sammen i mindre "crews" og både improvisere samt danse koreograferede sekvenser. Herunder at eleverne kan lave deres egen showcase (koreograferet dans).

TEORI:

I dette forløb tages der udgangspunkt i kap. 33, *Hiphop* i "Yubio idræt c+b", samt kap. 30.8, *Rudolf Laban* også i "Yubio idræt c+b". Alternativt kan man anvende kapitel 2.1 afsnit 2.1.1 "Labans Bevægelseslære" fra Grundbog I Idræt C".

Dertil kan man med fordel anvende kap. 5.3.2 "Yubio idræt c+b" Sammenhold og kohæsjon, 5.3.3 Roller og kommunikation "Yubio idræt c+b", for at opnå en bedre forståelse for, hvad det vil sige at arbejde i crews.

Alternativet til dette kan findes i kapitel 8 I Gyldendals Idrætspsykologi "Teampsykologi" og specifikt afsnittet "kohæsjon-sammenhold" s. 90-95.



Forløbsplan.

(En lektion svarer 70 min.)

LEKTION 1

OPBYGNING AF TILLID TIL SIG SELV OG HINANDEN I DANSEN HIPHOP.

Baggrundsteori og læselektie: *Yubio Idræt C+B* s. 1003-1006

- Start lektionen med en kort repetition af teoristof; fx *hvordan synes I at afroamerikanernes levevilkår i 1970'erne kommer til syne i hiphoppens attitude og bevægelsesmønster – prøv at sætte tre tillægsord på hiphop.*
- 10 min. Opvarmning bestående af isolerede bevægelser af arme, skuldre, torso, hofte og knæled.

Her er det mig som underviser der introducerer. På dette tidspunkt er alle bevægelser nye og vi skal sammen opbygge deres egen bevægelsesbank.

- 15 min. Walk and pose - rundt i en uordnet gruppe. Gå 8 taktslag og pose 8 taktslag. Udvikling højt midt og lavt.

Her er det eleverne der skal være kreative. De skal tage udgangspunkt i deres forforståelse af Hiphop og imiterer attituden.

Poses over gulvet 1 efter 1. Lav tre rækker for enden af salen. Den første i hver række starter med at gå 8 taktslag i så funky en stil, som man kan, derefter stopper man op og laver to poses (posering som til et stillbillede), som begge holdes i 4 taktslag. Efter 16 taktslag starter de næste i rækkerne, og så er der flere i gang på gulvet.

Buffer øvelse: Øvelsen kan evt. gentages men med den ændring at rækkerne står over for hinanden. Her går man altså imod en anden elev, og poser i sin sejeste pose over for den anden.

- 15 min. Lærer-præsentation af 4-6 basis bevægelser.
Dette er et godt sted for eleverne at få sved på panden i løbet af denne lektion, da disse bevægelser kræver nogen tids indøvning inden man kan gå videre til næste fase. Brug gerne bevægelsesbanken som inspiration til basis bevægelser.
- 15 min. Eleverne får nu mulighed for selv at arbejde med de forskellige basisbevægelser, og sætte dem sammen med eget valg af rækkefølge og gentagelser. Disse grupper er tilfældige.
Jeg medbringer udprintede laminerede bevægelser og sætter dem op på spejlene, så det bliver lettere at huske dem for eleverne.
- 15 min. Opstart på koreografi der er gennemgående for hele forløbet. De basisbevægelser man har gennemgået med eleverne indgår.

LEKTION 2

NÆRMERE KENDSKAB TIL BASISTRIN OG POSES.

Redskaber: musik. Ingen læselektie.

Start dagens lektion med at tale om, hvad der var svært og sjovt sidst. Sæt ord på, hvorfor noget er svært, og hvorfor noget andet er sjovt.

- 10 min. Opvarmning bestående af isolerede bevægelser af arme, skuldre, torso, hofte og knæled.

Hvis man arbejder med Crews, brug da 5 min. til at inddele eleverne i deres faste Crews - disse skal være gennemgående i resten af forløbet.

- 15 min. "Pose on pose" øvelse: Lad eleverne finde på 4 forskellige poses. Start med at holde hver pose i otte takter, derefter fire takter, derefter to takter og sidst fra pose til pose på fire takter og med fire taktets pause.
- 15 min. Gruppe-pose. I deres crews laves der to gruppeposes. Krav: Alle skal røre ved hinanden, og der skal være en cool overgang fra den ene gruppe- pose til den næste. **Bonus:** Der må gerne laves en indgang til gruppeposen (hvordan kommer I på gulvet og samles?). *Benspænd: Kun 2/3 af gruppens fødder må røre gulvet.*

I de to Pose øvelser er det igen eleverne der skal være kreative. de kan benytte sig af det de lavede i sidste lektion, men det er igen deres egen kreativitet og forforståelse der spiller ind.

- 10 min. Præsentation af 4-6 basis nye bevægelser og de 4-6 basistrin repeteres. Disse gentages så mange gange at eleverne er trygge i bevægelserne.
Her er det mig som fremviser. Det er mig der har det store øvelses udvalg og det skal jeg dele med eleverne så de får opbygget deres eget.
- 15 min. Eleverne får nu lov til at lave små koreografier i deres crews. Disse koreografier skal indeholde mindst tre bevægelser fra sidst og tre nye bevægelser. I alt min. 4 x 8 takter.
- 5 min. Slut af med at eleverne fremviser deres små koreografier i en "battle" med intro, pose og koreografi. alle er på gulvet samtidig for at det ikke føles utrygt at skulle fremvise noget.
 - *Man kan evt. lade eleverne battle overfor hinanden i 16 taktets koreografier, hvor et hold har poset og danset deres koreografi, hvorpå det andet hold går i gang med pose og koreo. Lad dem skiftes og se hvilken dynamik det skaber.*

LEKTION 3

INTRODUKTION TIL FREEZES.

Lektie til lektion 3. Læs kap 5.3.2 sammenhold og kohæsion samt 5.3.3 Roller og kommunikation

Redskaber: rullemåtter, musik.

Start lektionen med at tale om hvilken dynamik det skabte sidst, da grupperne battlede overfor hinanden. Er det mere eller mindre spændende end en almindelig forevisning?

Tal med eleverne om den lektie de har læst - hvad får det dem til at overveje i forbindelse med deres egen gruppe.

- 10 min. Opvarmning ved hjælp af de basistrin vi lavede sidst. Opstilling i rundkreds i deres crews. Eleverne skiftes til at vælge en bevægelse, der gentages x antal gange, inden næste mand i kredsen vælger en ny.
- 15 min. Par- arbejdsøvelse: eleverne får en ny 8 tacters miniserie, der laves med en makker. Når man har lavet serien, går man 8 takter videre til en ny makker og dette gentages til alle er hjemme i bevægelserne. Progression: eleverne stilles op overfor hinanden i en rundkreds og laver deres miniserie, som fører dem videre til næste makker.
- 15. min. Basic freezes introduceres i første omgang på måtten. - *Baby freeze (højre ben på venstre albue, vip op og hold balancen, støt evt. med hovedet i jorden)*
- *Shoulder freeze (balance på skulderen og siden af hovedet)*
- *Crow freeze (indersiden af knæ på albuerne og læn dig frem) Prøv herefter om de også kan laves på gulvet. Hovedstand*
- 15. min. I crews vælger man to basis bevægelser og et freeze som man sætter sammen. Fremvis for hinanden.
- 10-15 min. fælles koreografi repetition.
- Afslut kort med at tale om, hvordan det er at arbejde i grupperne.

LEKTION 4

VIDERE ARBEJDE MED FREEZES OG KOREOGRAFI.

Lektie: Kap. 30.8, Rudolf Laban også i "Yubio idræt c+b"

Start lektionen med at tale med eleverne om, hvorvidt de finder øvelserne med freezes svære og hvorfor. De får også at vide, at Laban kommer ind senere i lektionen.

- 10 min. Opvarmning ved hjælp af de nu velkendte basistrin samt isolationer.
- 15 min. Par-arbejdsøvelse: Vi starter med den øvelse/ koreografi de kender, og efterfølgende får eleverne selv lov til selv at lave en 8 tacters miniserie i deres crews, der laves med en makker. *Overvejelser: Miniserien skal lede én videre til en ny makker, så den kan laves i cirkel.*
- 15 min. Videreudvikling af fælles koreografi.
Jeg står indledningsvis for indlæringen af koreografien.
- 15 min. Eleverne skal nu i deres crews bruge Labans bevægelseslære til at ændre i den fælles koreografi. Ændringerne kan foretages i forhold til body, effort, shape og space. Der sættes tid af til fordybelse i dette.
- 10 min. Grupperne fremviser, hvilke ændringer de har foretaget.
- 5 min. Afslutning af modulet med en samtale om udfordringerne med at anvende BESS som værktøjskasse.

LEKTION 5

REPETITION OG INTRO TIL SHOWCASE.

Lektie: Grupperne skal vælge musik, der skal indgå i opvarmningen og finde på to bevægelser de har lyst til at dele med de andre. Det må gerne være nogle de har lært under forløbet, men det må også være noget de finder online.

- 5 min. Start lektionen med igen at tale med eleverne om sidste moduls øvelser i at omforme koreografi vha. BESS.
- 10 min. (Eleverne står for at opvarme hinanden i grupper med de bevægelser de har med hjemmefra.)
- 10 min. Herefter øves fælleskoreografien
- 10-15 min. Repetition af poses, freezes.
Her er det mig som står forrest, og hjælper eleverne med at huske på det de har lært.
- 20 min. Eleverne får i grupperne tid til at arbejde på showcases.
Krav til Showcase: Den skal indeholde en "indgang til scenen", den fælles koreografi deres egen koreografi hvor de ændrer min. 4 af mine bevægelser, parsekvensen de selv har lavet eller den de har fået udleveret poses - gerne gruppe poses. Den kan indeholde freezes. Dertil skal de lave skift i deres opstilling undervejs.
- 5 min. Slut lektionen af med i en stor cirkel at lave sidesteps, og på skift går eleverne ind i midten og laver deres favorit move. Alle andre følger efter. Skift efter 8-16 takter.

LEKTION 6

ØVE ØVE ØVE!!!

- 10. min. Opvarmning ved lærer
- 15. min. Øve fælles koreografi
- 35. min. Øve egen showcase

LEKTION 7

FREMVISNING OG EVALUERING.

Lektie: Øv showcase så I kan den i søvne. Grupperne aftaler "kostumer til showcase" som de medbringer.

- Fremvisning af Showcases for den anden klasse – vi filmer så vi har det hele til vurdering og til senere brug.
- Drejebogsskrivning - Evaluering via Rubric fra Yubio eller ud fra forløbets faglige mål.

EVALUERING

Evaluering kan foregå vha. en rubric. En eventuel forløbsprøve/ fremvisning kan også foretages og bedømmes ud fra denne eller ud fra de faglige mål for forløbet. Dette ville være oplagt. Det er også anvendeligt at bruge videooptagelser af eleverne til evaluering. Ved hjælp af videooptagelser kan både lærer og elev se og vurdere præstationen. Det er en god ide at filme deres koreografier under vejs, så de kan finde dem frem, når de kommer til eksamen.

DREJEBOG

FORSLAG TIL EN DREJEBOG DER TAGER UDGANGSPUNKT I OVENSTÅENDE FORLØB.

Øvelse	Beskrivelse	Fokus	Tid
"Walk and pose"	Gruppen går i fuld "swag" over gulvet og efter otte takter standser de op i pose. Dette gentages x antal gange.	Fokus på at holde stilen, og at stå helt stille i poses. Dertil at starte på 1 slaget, fryse på 1 slaget og holde sin pose sammen med resten af gruppen.	2 min.
Pose to pose	Gruppen holder fire poses og skifter efter x antal takter. Skiftene sker hurtigere og hurtigere.	Fokus på overgange mellem poses. At være helt i frys i sin pose, selv om der er hurtige skift.	2 min.
Basic moves/ isolationer	Simple moves der gentages mange gange. Kan foretages som rundkredsdans, hvor det kun er manden i midten der laver en ny bevægelse.	Kropskontrol, rytme, flow og autentisk bevæge udtryk. Fokus på at udvise musikforståelse.	3 min.
Isolerede freezes	Forskellige freezes fremvises, uden for koreografisk sammenhæng.	At være i balance og kunne holde sit freez.	3-4 min.
Miniserie	Elevernes miniserier der laves med makker og leder videre til ny makker.	Koreografisk sammenhæng – at man kommer videre til næste makker i cirklen med den rigtige fod i forhold til den første bevægelse osv. groove,	2-3 min.
Hiphopkoreografi/ Showcase	Gruppen fremviser den fælles koreografi og den udgave de har	Fokus på at udvise en sikkerhed i at bevæge sig inden for denne	5-6 min.

	brugt BESS til at ændre. Dertil har eleverne deres egen intro, en outro og der er indlagt freezes undervejs efter eget valg.	udtryksform, at stilen er tro mod genren, at det er et godt flow og gode overgange.	
--	--	---	--

TEORI/PRAKSIS KOBLING

Den teoretiske del af forløbet er nemt integreret, idet vi indleder med, i forlængelse af deres lektie, at tale om hiphoppens historie. Det giver eleverne svar på, hvorfor er der i hiphoppen typisk et aggressivt udtryk.

I forbindelse med anvendelsen af Rudolf von Labans bevægelseslære læser eleverne teorien bag BESS med udgangspunkt i Yubios materiale om emnet. I forlængelse af dette bliver Laban benyttet direkte i undervisningen, når eleverne skal være kreative og skabe ændringer i den fælles koreografi og derefter skabe deres egne dele. BESS skal i denne sammenhæng altså opfattes som en værktøjskasse, som eleverne får lov at rode i indtil de finder det rigtige værktøj til den rigtige situation. I undervisningen har jeg brugt en stor planche med de fire kategorier, (body, effort, shape, space). Den har hjulpet mig til at visualisere kategorierne, så eleverne bedre kan huske dem i senere sammenhænge. I en eksamenssituation ville det derfor være hensigtsmæssigt at spørge ind til netop Labans bevægelseslære og elevernes overvejelser i forbindelse med udformningen af deres egne kreative stykker.

Når man vælger at anvende teori om gruppedynamik, sammenhold, kohæsion og kommunikation, giver man samtidig eleverne mulighed for at overveje, hvad de hver især bidrager med til gruppens arbejde og indse at ingen kan undværes. Forløbet i hiphop øver på denne måde samarbejde, og overførbarheden til andre fag er umildbar.

REFLEKSIONS/ LÆSESPØRGSMÅL TIL YUBIO MATHIALET.

- Hvornår opstår hiphoppen og hvad opstår den på baggrunden af?
- Hvad dækker betegnelsen subkultur over?
- Hvad kaldes de forskellige perioder i hiphoppen og hvad dækker de over?
- Hvad er de fire oprindelige grundelementer i hiphoppen?
- Hvad er forholdet mellem hiphop og breakdance?
- Find fire adjektiver der karakteriserer hiphoppen som stilart.
- Hvad er karakteristisk for breakdance?