

# Swingdance - Lindyhop



## Indhold

Formål .....	2
Faglige mål til 6 modulers swingdans (af ca. 90 min).....	2
Viden: .....	2
Færdigheder:.....	2
Kompetencer:.....	2
Forløbsplan – overordnet.....	3
1. modul - Basics – grundtrin og grundlæggende elementer.....	3
2. modul - Figurer - variationer .....	3
3. modul - Autentiske jazztrin – krydderi til dansen og leg med musik.....	3
4. modul - Aerials – LindyHOP.....	4
5. modul - Showcase – lav jeres egen koreografi.....	4
6. modul – Fremvisning af showcase – så er der fest! .....	4
Kort historisk introduktion til swing og lindyhop .....	5
Beskrivelse af lindyhop, centrale begreber samt didaktiske overvejelser .....	6
Oversigt over figurer, trin og koreografier – introduceret til kursus.....	7
Lindyhop:.....	7
Dansefatning .....	7
Grundtrin.....	7
Autentiske jazztrin.....	8
Musik.....	9
’Værktøjskasse’ med øvelser etc.....	10
Eksempel på drejebog til idræt C-eksamen.....	13
Inspiration til supplerende øvelser og teorikobling .....	15
Bilag 1 – screendump af spilleliste, Spotify .....	17
Bilag 2 – Showcase arbejdsark .....	20
Bilag 3 – Jack & Jill - konkurrence.....	21
Bilag 4 – Oversigt over swingdans stamtræ .....	22
Bilag 5 – Rudolf Laban .....	23
Bilag 6 – Evaluering/rubric .....	25
Supplerende litteraturliste.....	26

## Formål

Forløbet i lindyhop skal dels give eleverne nogle praktiske færdigheder i form af forskellige grundtrin og figurer, men samtidig er der også lagt megen vægt på, at de får en oplevelse af swingdansens legende og kreative karakter. Derfor er der flere gange indlagt større eller mindre koreografiske opgaver.

## Faglige mål til 6 modulers swingdans (af ca. 90 min)

### Viden:

- ✓ At eleverne opnår basalt kendskab til swingdansen lindyhops historiske oprindelse.
- ✓ At eleverne kan beskrive de særlige karakteristika ved swingdans; mulighed for improvisation og kreativitet i modsætning til fx sportsdans
- ✓ At eleverne kan anvende udvalgte dele af Rudolf Labans BESS-koncept i en karakteristik af lindyhop og dansens bevægelsesudtryk.

### Færdigheder:

- ✓ At eleverne kan udføre grundtrin i lindyhop 6-count
  - Herunder at inddrage 'bounce' = den hoppende vertikale bevægelse, som er grundlæggende for al swingdans.
- ✓ At eleverne kender til og kan vise de forskellige dansefatninger i lindyhop:
  - 'open position'
  - 'closed position'
- ✓ At eleverne evner 'at føre og blive ført' og vigtige fokuspunkter i forbindelse hermed:
  - At lead fører med hele kroppen (og ikke kun hænder/arme)
  - At follower afventer og mærker efter, så han/hun mest effektivt følger lead.
- ✓ At eleverne kan udføre udvalgte figurer:
  - Follower under armen
  - Byt plads/Pass by
  - Over åen/Cross the bridge
- ✓ At eleverne kan udføre et antal jazztrin:
  - Skating, Mess around, Tackie Annie, Step-touch, Suzy Q.
- ✓ Musikalitet
  - At eleverne kan følge rytmen i musikken – herunder begynde på 1-slaget.

### Kompetencer:

- ✓ At eleverne ud fra ovenstående viden og færdigheder kan danse sammen og både improvisere samt lave koreograferede sekvenser.
  - Herunder at eleverne kan lave deres egen showcase (koreograferet dans).
- ✓ At eleverne ud fra ovenstående viden og færdigheder kan føre og lade sig føre af forskellige partnere.

## Forløbsplan – overordnet<sup>1</sup>

### 1. modul - Basics – grundtrin og grundlæggende elementer

Introduktion til swingdans generelt (vis videoklip "The 1920's dance phenomenon that broke the race barrier")

Grundtrin lindyhop 6-count, individuelt og parvis, introducer dansefatning.

Arbejd med grundlæggende *musicality* herunder start på 1.taktslag.

Evt. figuren; "Over åen"

*Lektie: Ingen*

### 2. modul - Figurer - variationer

Swingdans og den historiske samtid (repetér fra forrige modul og følg op på lektionen).

Repetition af grundtrin

Figurer;

- 'Over åen'
- 'Followerer under armen'
- 'Pass by'
- Evt. Tuck turn

Lektie til modulet:

- Øv på grundtrin

*Læs om swingdans i:*

- Yubio C+B aps.
- Dans22: Bevægelse, koreografi og performance", Frydenlund, 2019.
- Artikel fra Politiken, 2007: "Lindy Hop – svedigt, sejt og swingende" (pdf-fil)
- "So what is Lindy Hop and where does it come from?" - <https://ilindy.com/resources/history/> (også som wordfil)

### 3. modul - Autentiske jazztrin – krydderi til dansen og leg med musik

Repetér figurer og variationer

Lær forskellige autentiske jazztrin

---

<sup>1</sup> Se modulplaner på Powerpoint og uddybende modulplaner i andet dokument

Inddrag autentiske jazztrin i lindyhop

Brug musikken når I danser; *musicality* og breaks i musikken.

*Lektie: Læs om lindyhop og læg specielt mærke til påvirkning fra andre stilarter*

<http://www.dancecentral.co.uk/DanceNtral/Articles/lindy.htm>

#### 4. modul - Aerials – LindyHOP

Repeter fra de foregående moduler

Aerials;

- A-frame
- Frogjump

*Lektie: Læs udleveret uddrag om Rudolf Von Laban (se wordfil).*

#### 5. modul - Showcase – lav jeres egen koreografi

Opsamling af swingdansens blanding af koreografi og improvisation

Vis eksempler på showcase

Eleverne arbejder med showcase i grupper

*Lektie: Aftales i grupperne*

#### 6. modul – Fremvisning af showcase – så er der fest!

Showcase

Evt. drejebogsskrivning.

*Lektie: Øv showcase.*

## Kort historisk introduktion til swing og lindyhop

**Swing** er en betegnelse, der dels dækker en musikalsk genre inden for jazzmusikken, dels kan ses som et overordnet begreb for en række forskellige swingdansen; herunder charleston, lindyhop, jitterbug, jive etc. Swingdansen startede som en gadedans (Street Dance) i New York, USA, hvor den udviklede sig i tæt samspil med swingjazzmusikken.

I 1920'erne opstår swingdansen **charleston**, som har afroamerikanske rødder og hurtigt spreder sig til resten af USA samt Europa, hvor den både vækker både begejstring og foragt. Sidstnævnte primært fordi dansen blev opfattet som provokerende af de mere konservative dele af samfundet. **Charleston** bliver inspiration til **lindyhop** - ofte kaldet 'den originale swingdans' med rødder i 30'erne og 40'ernes New York.

Efter nogle årtiers dvale, genopstår dansen i Sverige, England og USA i 1980'erne og man søger tilbage til dansens rødder for inspiration. Den legendariske dansescene i filmen 'Hellzapoppin' (1941) blev nærmest ikonisk i forbindelse med dansens genopståen. Den blev danset af en af datidens mest berømte Lindyhop grupper: Whiteys Lindyhoppers:

<https://www.youtube.com/watch?v=dSAOV6XEjXA><sup>2</sup>

**Lindyhop** er en pardans og danses typisk til traditionel swingjazz fra 1930'erne og 40'erne.

I **lindyhop** danser man 'med' musikken og forsøger at udtrykke de musikalske kvaliteter som f.eks. breaks, soloer etc. kropsligt i dansen. Da dette samspil, som nævnt ovenfor, var et vigtigt element i udviklingen af såvel musikken og dansen i 1920'erne og 30'ernes New York taler man om en '**Swing Era**'. Nedenstående klip fra youtube giver en kort introduktion til tidsperioden:

[The 1920s Dance Phenomenon that Broke the Race Barrier - YouTube](#)<sup>3</sup>

**Kilder og uddybende læseforslag<sup>4</sup>:**

<http://history.just-the-swing.com/lindy-hop>

<http://www.savoystyle.com/history.html>

<http://lurklurk.org/lindyhop/history.html#> (her findes bl.a. Swing dance family tree)

<https://ilindy.com/blog/how-lindy-hop-started-a-quick-overview/>

---

<sup>2</sup> Kan eventuelt vises til elever som appetitvækker. Findes også som downloaded materiale.

<sup>3</sup> Findes også som downloaded materiale.

<sup>4</sup> Nedenstående kilder er fortrinsvis sekundære kilder og nogle mere gennemarbejdede end andre. Vil man bruge swing/lindyhop til et emne på B-niveau, en større opgave eller lign, kan man finde anden engelsksproget litteratur om emnet. Teksterne vil fortrinsvist være engelsksproget, da danseforskning inden for dette område primært er foretaget med udgangspunkt i USA.

## Beskrivelse af lindyhop, centrale begreber samt didaktiske overvejelser

**Lindyhop** er som alle de øvrige swingdansen en energifyldt og glad dansestilart, hvor der i høj grad er mulighed for improvisation og samspil med musikken. Det forsøger jeg at lægge stor vægt på i min formidling til eleverne. Jeg gør dem opmærksom på, at alt ikke behøver at være perfekt og håber derved at give dem en oplevelse af, at der er tale om en dansestilart, som adskiller sig fra f.eks. sportsdansens lidt mere stive og koreograferede udtryk. Det gør ikke så meget, at man laver fejl på dansegulvet, de kan f.eks. 'reddes' med forskellige autentiske jazztrin.<sup>5</sup> Et af de vigtigste aspekter i swingdansen er nemlig samspillet mellem dans og musik, samspil mellem de to dansepartnere og den heraf følgende spontanitet, som præger dansen og gør den sjov både at danse og at se på.

Lindyhop er en pardans, som udgøres af '**lead**' ('mand') og '**follower**' ('dame'). Det er, som navnet lyder, 'lead', der fører og 'follower', der bliver ført. Man kan sagtens danse to af samme køn, hvilket ofte ses på det sociale dansegulv<sup>6</sup>, hvor man skifter roller. Det gør man typisk for at blive bedre til at forstå sin partner og for at blive bedre til hhv. at føre og at blive ført. Ligeledes skifter man ofte partner, når man danser lindyhop. På den måde bliver man en bedre danser, da man vænner sig til at føre og blive ført af forskellige dansepartnere. Typisk danses kun 1-2 danse med den samme partner, hvorefter man finder en ny. Dette element integrerer jeg tidligt i forløbet med eleverne, så de vænner sig til at danse med forskellige partnere.<sup>7</sup> **At føre og at blive ført** (follower skal KUN gøre det, som hun 'får at vide' og lead skal føre tydeligt) er derfor et vigtigt element og noget som man kan bruge god tid på i undervisningen. I den forbindelse er det vigtigt at lægge vægt på '**frame**'<sup>8</sup> – som er et udtryk for en kropsspænding i kroppen, der gør at man ikke blot bruger arme/håndled isoleret, men kan føre og blive ført *med hele kroppen*.

Grundtrin i lindyhop er på enten 6 eller 8 taktslag ('**6-count**'/'**8-count**'). Umiddelbart er det lettest at lære 6-count, ligesom grundtrinet minder om sportsdansen 'jive', som nogle af eleverne måske har prøvet før. Jeg tager derfor udgangspunkt i 6-count. Når man bliver mere rutineret swingdanser, vil man altid veksle ml. 6- og 8-count og en af basisfigurerne, når man bliver lidt mere øvet er '**swing-out**', som er udgangsfigur for mange andre figurer.

Grundtrinnet (**rockstep, triple step, triple step**) ligner altså til forveksling jive, men hvor der i jive er fokus på højt tyngdepunkt og hoftebevægelser i det horisontale plan, er der i lindyhop fokus på lavt tyngdepunkt og '**bounce**' – bevægelse vertikalt; ned mod jorden.

Ovenstående elementer er alle ting, som er gode at fokusere på i begyndelsen (og som også dygtige dansere bliver ved med at øve sig på!)

---

<sup>5</sup> Det kunne være '*mess around*'. Se forklaring senere.

<sup>6</sup> Det sociale dansegulv/"at danse socialt" er en vigtig del af swingdanskemiljøet. Med den betegnelse menes arrangementer, hvor man kommer for at danse med forskellige partnere til enten livemusik eller playlister; det kan være fester eller blot arrangeret "socialdans" et par timer.

<sup>7</sup> Derudover findes konkurrencer – også på højt plan – hvor partnere er vilkårlige. Man stiller altså op til konkurrence individuelt, og løbende igennem konkurrencen, bliver der trukket lod om partnere. En god danser er således en danser, der kan danse med forskellige partnere, hvilket stiller større krav til evnen til at føre og blive ført, da der ikke på samme måde er mulighed for at lave forhåndsbestemte koreografier som f.eks. i standard-latinkoncurrencer. Det improvisatoriske element er derfor vigtigt og gør dansen meget underholdende at se på!

<sup>8</sup> For uddybning se: <http://www.swingornothing.com/the-mysterious-mechanics-of-frame-part-1/>

## Oversigt over figurer, trin og koreografier – introduceret til kursus

### Lindyhop:

#### Dansefatning

'**Closed position**' - er en lukket dansefatning. I 'closed position' har lead højre hånd på followers lænd. Der er 'connection' mellem leads højre arm og followers venstre arm. I selve håndfatningen tilbyder lead sin venstre hånd, hvor follower ligger sin højre hånd med håndfladen nedad. Hænderne er formet som 'kroge', så føring bliver nemmere for begge parter. Kropsholdningen er let foroverbøjet, knæene er bøjede, og tyngdepunktet er lavt.

'**Open position**' – er en åben dansefatning. I 'open position' står parret væk fra hinanden, og lead har med venstre hånd fat i followers højre hånd.

⇒ Se billeder i PPT

#### Grundtrin

##### **Grundtrin i lindyhop 6-count - lead<sup>9</sup>:**

- På '1': Foretag et vægtskifte hvor venstre fod går bagud. Løft højre fod. "Rock"
- På '2': 'Sæt højre fod i gulvet igen. "Step".
- På '3og4': Gå tripletrin (chassé) til venstre; venstre-højre-venstre; "triple step"
- På '5og6': Gå tripletrin til højre; højre-venstre-højre; "triple step"

Follower begynder med højre fod bag ved venstre og spejlvender således leads trin.

##### **Over åen/cross the bridge**

I denne dansefigur skal parret ende med front i modsat retning i forhold til udgangspunktet:

- Rock step begge (lead med venstre ben, follower med højre) i closed position.
- Lead tager triple step med venstre ben, samtidig med at han/hun vender en kvart omgang ind foran follower.
- Lead fortsætter sit triple step med højre ben resten af vejen rundt.
- Follower følger med i drejningen ved at spejle leads triple steps. Først med højre og dernæst med venstre ben.

Parret slutter med en ny front, som er 180 grader modsat udgangspunktet.

---

<sup>9</sup> Der findes også en variant kaldet 'street lindy', som har rytmen: 'rockstep (1-2), step (3) pause (4), step (5), pause (6). Tællinger i parentes. De to triple step erstattes altså af 'step,step' eller 'kick, kick'. Den kan anvendes når man skal danse lindyhop til hurtigere musik.



### "Follower under armen"

- Begge laver rockstep i 'closed position' Follower skubbes let i ryggen og leader løfter armen. Leader laver basistrin på stedet, follower går under armen med 2 x triplestep. Rockstep tages med front til hinanden.

### "Byt plads/pass by"

Pass by handler om, at I skal bytte plads indbyrdes i parret:

- Begynd fra open position (parret står med håndfatning) med rock step.
- Lead løfter venstre arm og 'kigger på sit ur', så follower kun kan bevæge sig én vej.
- Begge danser triple step, mens follower går under leads venstre arm, samtidig med at lead går modsat.

Lead og follower ender dermed på den andens plads. Figuren kan stoppes her eller man kan lave flere pladsbytninger.

### Autentiske jazztrin<sup>10</sup>

- 1) **"Mess around"** – stå i god bredstående med god grounding. Hofte føres i store cirkulære bevægelser mod venstre – og højre, mens man vipper op og ned med hæle (bounce).
- 2) **"Shouts"** – Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Går ud på at skubbe hoften frem, tilbage, til højre og venstre. Det gøres på ulige taktslag. De lige taktslag benyttes til at bevæge hoften tilbage på plads over benene. Bevæg gerne arme modsat for en større effekt.
- 3) **"Skating"** - hop til venstre på venstre fod. Forholdsvist lavt tyngdepunkt. Venstre arm er løftet og pegefinger/håndled laver små 'fy-fy'-bevægelser i bevægelsesretningen. Lav f.eks. 4 hop og gør herefter det samme til venstre.
- 4) **"Step-touch"** – udgangspunkt i bredstående på ulige taktslag laves hælstøt fremad med hhv. højre og venstre fod. På lige taktslag føres foden tilbage til bredstående. Kan varieres i det uendelige; trin med lavt tyngdepunkt, med hofte, med armbevægelser etc.
- 5) **"Suzy Q"** – både lead og follower starter med at krydse højre fod over venstre (1). Det næste skridt tages med venstre fod mod venstre (2). Højre fod krydser over venstre på '1', på '2' vippes højre forfod mod højre (kan undlades) SAMTIDIG med skridt til siden med venstre. På '3' krydses højre ben over venstre osv.
- 6) **"Tackie Annie"** – Stå i bredstående, bøj knæene let. Armene bøjet og løftet til lige under skulderhøjde. Fødderne støtter skiftevis bagud (forfoden) samtidig med, at albuerne trækker bagud (og brystet frem) på '1'. På '2' samles foden tilbage til bredstående. Modsat fod (3,4) osv.

Videoer af ovenstående autentiske jazztrin findes på PPT samt nedenstående link (hvor der også findes andre autentiske jazztrin):

<https://www.swingshoes.dk/authentic-jazz-alfabet/>

---

<sup>10</sup> Normalt begynder mange autentiske jazztrin på taktslaget 8. I indeværende forløb begynder vi jazztrin på '1' for at gøre det mere enkelt for eleverne.

## Musik

Musikken betyder meget i lindyhop. For det første er det vigtigt at kunne følge takten i musikken. Dette er en af de få regler i lindyhop. Som beskrevet i tidligere afsnit opstod dansen i samspil med swingjazz og når man danser swingdans, lader man sig ofte inspirere af musikken. Så udover at danse i takt til musikken, så bruger danserne også det enkelte musiknummer og dets karakteristika. Dette ses fx hvis musiknummeret indeholder 'breaks' (se modul 3).

Musikkens tempo kan bruges ifht. niveau, og hvis man tager tempoet ud af musikken, er der mere tid til at udføre grundtrinene og f.eks. give trinene den rette 'bounce'. Samtidig kan det være en god idé at udfordre eleverne med musik i forskellige tempi. Dette kan også bruges som niveaudifferentiering.

Brug følgende overordnede retningslinjer.

### *Lindyhop*

- Langsom/begyndervenlig: 110-135 BPM
- Medium: 135-165 BPM
- Hurtig: 165 < BPM

**Søg på 'lindyhop', 'swing' eller specifikke kunstnere som fx Count Basie, Ella Fitzgerald, Duke Ellington, Sidney Bechet etc.**

Se desuden bilag 1: screendump af spilleliste på Spotify brugt på kursus. Link til playliste:

<https://open.spotify.com/playlist/7JBxnsUfhnyAics4MQNeyA?si=dab426820fab4fc0>

## 'Værktøjskasse' med øvelser etc.

Man kan finde mange danseklip på youtube. Søg fx på 'lindyhop 6-count basic moves'.

Siden: <http://www.lindyladder.com/> er også ganske god og meget pædagogisk opbygget, men starter direkte med 8-count, så vil være mere relevant i B-niveau.

Nedenfor følger en række forskellige øvelser, en del af dem gennemgås på kursus.

### **1. Elevaktiverende øvelser til opvarmning:**

*Alle i en rundkreds*

- 1.1. Underviser laver selvvalgt trin de første 16 taktslag, næste person laver de næste 16 etc. kredsen rundt.
- 1.2. Eleverne stiller op parvis med front mod hinanden, nu skiftes de til at finde på et trin/repetere trin. Tidsinterval kan fx være antal taktslag eller antal sekunder.

*Parvis:*

- 1.3. Eleverne går sammen parvis. Stiller sig over for hinanden, de skiftes til at bestemme øvelser og bytter efter x antal taktslag (alt afhængig af elevgruppens forudsætninger kan der skrues op/ned for antal taktslag; 8/16 taktslag stiller større krav til eleverne end fx 4x8 taktslag)

*Mindre grupper*

- 1.4. Rundkredsen deles i 'mini-kredse', hvor man laver det samme som i rundkredse (se ovenfor). Underviser kan fx bede eleverne om at repetere trin fra forrige modul eller lign.
- 1.5. Eleverne går sammen 4 og 4 i ruderform. Der står altså altid én elev forrest. Der vendes front efter 8/16/32 taktslag – eller underviser styrer musikken og lader dette være udtryk for skift.
- 1.6. Underviser viser f.eks. 4 forskellige trin (4x8 taktslag). Eleverne skal sætte de 4 trin sammen i forskellig rækkefølge.
- 1.7. Eleverne går sammen 2 par. De skiftes til at danse trin, som det andet par skal danse.

### **2. Øvelser til indøvning af grundtrin:**

- 2.1. Det kan være en fordel at indøve leads/followers hver for sig, hvor de f.eks. står i hver sin ende af hallen/salen. Underviser leder den ene halvdel først og lad dem øve, mens den anden halvdel får undervisning.
- 2.2. Alle lærer leads grundtrin. Efterfølgende skal eleverne lære followers grundtrin ved at danse sammen med en lead.
- 2.3. Alle laver grundtrin individuelt rundt imellem hinanden (er en god idé at gøre inden undervisning i figurer)
- 2.4. Eleverne skal under/overdrive bounce.
- 2.5. Follower skal lukke øjnene, mens lead fører.
- 2.6. Frameøvelse, hvor partnerne står over for hinanden og har hinanden i hånden. Lead hhv. "skubber" og "trækker" follower til hhv. rockstep frem og rockstep tilbage (begge parter med det rigtige ben; leads rockstep m venstre og follower rockstep med højre)

- 2.7. Frameøvelse, hvor man står over for hinanden og nu begynder at gå rundt i salen.
- 2.8. Alle elever prøver at være hhv. lead og follower => samtale om det at føre/blive ført.
- 2.9. Eleverne går sammen 2 par. De skal nu kigge på hinanden med afsæt i 3 fokuspunkter (fx 'bounce', rytme og grundtrin)
- 2.10. "Ikke for store trin" – lad eleverne finde en lille firkant (brug enten halstreger eller tape). De skal nu danse grundtrin inden for denne firkant (kan modvirke tendensen til at tage for lange skridt).

### **3. Elevaktivering til indøvelse af figurer og eller autentiske jazztrin:**

- 3.1. Eleverne har set en videoptagelse af et trin som lektie og skal nu prøve det af med en partner.
- 3.2. Eleverne får en videoptagelse af figuren/trinet og skal selv lære den.
- 3.3. Eleverne går sammen 2 par. De får hver sin figur/trin, som de skal indøve og derefter lære det andet par.
- 3.4. Differentiering; 4 elevpar skal indøve figuren/trinet, mens de andre arbejder med grundtrin (eller en tidligere lært figur). Herefter skal de lære de andre figuren.
- 3.5. Elevgruppen deles i 3, der hver lærer sin figur/sit trin og skal herefter gå sammen i grupper a 3 par, hvor de lærer hinandens figurer/trin.
- 3.6. Ovenstående kan kombineres med 'Blindtræning', hvor leads øver sig på at kunne føre en figur og follower får intet at vide, men skal blot følge med.
- 3.7. Stationstræning med figurer/trin. 6 stationer m. 3 forskellige figurer/trin (samme figur/trin optræder to gange). Rundt i lokalet er der stationer med beskrivelser/optagelser af de forskellige figurer. Nu skal eleverne være f.eks. 10 min ved hver station, hvorefter de roterer videre.

### **4. Elevaktiverende øvelser generelt:**

- 4.1. Eleverne arbejder med forskellige variationer/figurer og gør dem til deres egen ved at tilføje detaljer (fx armbevægelse, benspark etc.)
- 4.2. Eleverne arbejder med samme trin og variationer, men til forskellige stykker musik – evt. hastighed jf. deres niveau.
- 4.3. Eleverne finder selv på en figur. Krav: At de følger musikken og bruger 6-count.
- 4.4. Eleverne arbejder med 'musicality' – de finder på nye trin og variationer, der passer til musikken
- 4.5. Eleverne arbejder med aerials (hop, kast og løft). F.eks. "frogjump".
- 4.6. Alle elever får det samme musikstykke, hvori der findes flere 'breaks'. De skal nu selv udfylde 'breaks' med øvelser. Se forslag til musik under "Uddybende modulplaner" – modul 3.

Man kan overveje at vise klip fra de mange workshops og konkurrencer, f.eks. '**Jack og Jill**<sup>11</sup>' konkurrencer, da det giver eleverne et billede af dansens improviserende natur; her bliver der, som nævnt i tidligere fodnote, trukket lod om partnere, hvilket giver dansen et spontant og improviserende udtryk. Hvis jeg viser danseklip, sørger jeg for at gøre eleverne opmærksomme på, at det er dygtige dansere, som har danset

---

<sup>11</sup> 'Jack and Jill' er navnet på en type konkurrence inden for swingdans, hvor man stiller op individuelt. Der trækkes lod om partner og det er således tilfældigt hvem du kommer til at danse med. Det er altså en konkurrence, der viser hvor god du er til at føre og at blive ført. 'Open Jack and Jill' betyder, at alle har kunnet stille op, 'Invitationel Jack and Jill' betyder, at konkurrencen kun er for særligt dygtige dansere, (semi)professionelle og/eller instruktører. For uddybning se: <http://shuffleprojects.com/2011/swing-dance-competition-jack-and-jill/>

længe. Eleverne skal se klippet og fokusere på bevægelsesudtryk og hvordan de improviserer og/eller bruger musikken.

Søg på youtube efter 'lindyhop Jack and Jill'. Tilføj evt. 'open' (for amatører) 'invitationel' (for (semi)prof).

Klippene kan være gode at vise op til elevernes showcase, hvor de kan få ideer til hvordan man f.eks. kan være kreativ og bruge musikken. Nedenstående er en koreograferet showcase, hvor det er tydeligt at se, at danserne bruger musikken:

<https://www.youtube.com/watch?v=dFtX8RIGRrw> (også brugt i modul 3 om 'musicality')

## Eksempel på drejebog til idræt C-eksamen

Navn/navne: A+B+C+D

Forløb: Lindyhop

Genre: Bevægelse til musik

Tidsramme: 4 elever = ca. 18 minutter.

SEKVENSS	ØVELSER	FOKUSPUNKTER	VARIGHED
Fælles for al swingdans	Øvelser med 'bounce'	Den vertikale bevægelse (op- ned) er karakteristisk for al swingdans	3 min
Grundtrin og grundelementer i lindyhop I	Dansefatning og føring (er essentiell i pardans generelt og i lindyhop i en særlig grad, da man ofte improviserer).  6-count grundtrin	Bounce skal understrege pulsen i musikken.  'Føre og blive ført' 'Musicality' – at vi følger musikkens puls. Vi danser til 2 forskellige musiknumre	3 min
Grundtrin og grundelementer i lindyhop II	Musikken og at følge takten er vigtig i lindyhop.  Lead fører og follower følger; øvelse med lukkede øjne for at forbedre samspil mellem dansenpartnere	'Føre og blive ført' 'Musicality' – at vi følger musikkens puls og forsøger at starte på 1-slaget.  Vi danser til 2 forskellige musiknumre og bytter også partnere undervejs.	4 min
<b>Mulighed for niveaudifferentiering – niveau 1:</b> Grundtrin og enkle figurer	Vi skifter partner regelmæssigt. Det gør vi for at understrege vigtigheden af, at 'lytte' til sin partner. De figurer, vi har valgt, er dem, som man ofte anvender	'At føre og at blive ført' Figurer: 1) Follower under armen 2) Pass by 3) Cross the bridge Vi danser til 2 forskellige musiknumre	4 min
<b>Mulighed for niveaudifferentiering – niveau 2:</b> 'Socialdans' med inddragelse af såvel figurer som autentiske jazztrin/breaks	Vi danser 'socialt' og skifter ofte partner. Undervejs improviserer lead ifht. musikken, hvilket vi har valgt, da det er kendetegnende for lindyhop. Musik i hurtigere tempo => stiller øget krav til udførelse af grundtrin samt det 'at føre'/blive 'ført'	'Musicality' 'at føre og at blive ført' Langsom/hurtig musik. Figurer: 1) Follower under armen 2) Pass by 3) Cross the bridge Vi danser til 2 forskellige musiknumre	4 min

		Variation af jazztrin jf. Labans effortbegreber (hurtig/langsom tid).	
Showcase <sup>12</sup>	Showcase bestående af lindyhop, autentiske jazztrin og aerials.  Vi har inddraget ca. ½ minut i koreografien, hvor lead improviserer og fører og follower skal følge.	'Musicality' Bounce Koreograferet ⇔ ikke koreograferet	4 min

OBS: Man kan også vælge at sløjfe nogle af de indledende øvelser og i stedet danse showcase 2 gange.

---

<sup>12</sup> Man kan også vælge at vise showcase til musik i to forskellige tempi og udelade nogle af de andre sekvenser.

## Inspiration til supplerende øvelser og teorikobling

Der er i høj grad mulighed for at arbejde videre med lindyhop 6-count og en naturlig progression ville være 8-count. Beskrivelse og visning af disse grundtrin er i fokus på [lindyladder.com](http://lindyladder.com), som tidligere nævnt. Man kan også blot søge på 'lindyhop 8-count basic' på youtube.

Derudover er 'aerials' (løft, kast og hop) også sjovt at arbejde med – ikke mindst for eleverne. På kursus arbejder vi med: '**frog jump**', som er et godt sted at starte også med eleverne. Andre enkle aerials er; A-frame (findes i Yubio C+B aps) og 'push-out' (se nedenfor).

- <https://www.youtube.com/watch?v=5IT1KXSzKs4> (Frogjump)
- <https://www.youtube.com/watch?v=xI7pMz2DtxI> (Push-out)

Hvis man gerne vil arbejde mere i dybden med autentiske jazztrin, findes der adskillige **jazz routines**, som dances på det sociale dansegulv til fester etc. De har hver deres tilhørende musiknummer. Mange af dem kræver imidlertid et par moduler eller flere for at trinene kommer ind under huden. En af de mest kendte er: '**Shim Sham**', og den vil man godt kunne bruge til B-niveau og/eller et længere forløb på C-niveau (igen afhængig af elevernes niveau). Shim Sham dances i en rundkreds og er utrolig energiskabende for en større flok. Vær opmærksom på, at alle trin starter på taktslag '8'!

### Shim sham:

<http://www.youtube.com/watch?v=bjFM4Wrj9UI> (den originale med legendariske Frankie Manning set bagfra)

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_I4GooehUuA](http://www.youtube.com/watch?v=_I4GooehUuA) (hele koreografien med front til + de forskellige trin er skrevet med tekst) – er desuden indgang til flere tutorials, hvor koreografien deles op i mindre bidder.

### Teori på C-niveau

Til et 6 modulers forløb i swingdans ville det være relevant at inddrage:

- Klip fra youtube:
  - o Interview med Frankie Manning: <https://www.youtube.com/watch?v=1NKBoIRDyBo>
- Websider, som introducerer lindyhop/swingdansens historie:
  - o <http://history.just-the-swing.com/lindy-hop>
  - o <http://www.savoystyle.com/history.html>
  - o <http://lurklurk.org/lindyhop/history.html#> (her findes bl.a. Swing dance family tree)
  - o <https://ilindy.com/blog/how-lindy-hop-started-a-quick-overview/>
  - o Se også læseforslag I 'Uddybende forløbsplaner' og 'Uddybende modulplaner' (også som wordfiler)
- Oversigt over swingdansens historie (se bilag 4).
- Kap. 22: Swingdans I: "Dans 22 – bevægelse, koreografi og performance", Frydenlund 2019.
- Kap. 36: Lindyhop I: Sand Skandhede, Thomas (red.): Yubio C+B, Yubio aps. 2019.
- Labans effort-begreber (se bilag 5)



## **B-niveau**

Hvis man gerne vil bruge lidt mere tid på lindyhops sociokulturelle betydning (og/eller bruge det på B-niveau) er nedenstående links en mulighed (i teksterne er der også henvisninger til supplerende litteratur):

Kap. 36: Lindyhop I: Sand Skandhede, Thomas (red.): Yubio C+B, Yubio aps. 2019. Afsnit om dansens kulturelle betydning.

Websites:

- <https://swungover.wordpress.com/2017/01/13/swing-history-101-the-golden-age-of-harlem-lindy-hop-1935-1942/>
- <https://www.theguardian.com/science/2013/dec/05/science-magic-lindy-hop>

Film:

- Ross, Tana, Winding, Vibeke & Sorensen, Jesper (1988): *The call of the jitterbug*, Greenroom production.

Derudover kan man gå mere i dybden med Laban og bevægelsesanalyser. På det praktiske område kan man sagtens bruge forløbsplanen til C-niveau, men gå lidt hurtigere frem og tilføj flere trin og figurer (fx ved at bruge nogle af websites nævnt først i afsnittet om 'værktøjskassen').

## **Tværfagligt:**

Hvis man får lejlighed til at arbejde fællesfagligt og/eller studieretningsfokuseret, vil swingdans være et idrætsfagligt forløb, der i høj grad vil fungere godt sammen med fagene musik, historie, engelsk og samfundsfag. Også i forbindelse med studieture i udlandet er der rige muligheder for at danse. Specielt i storbyer som Berlin, Barcelona og Stockholm.

## Bilag 1 - screendump af spilleliste, Spotify

Offentlig spilleliste  
**Kursus i lindyhop - GF 2023**  
Musiklisten er ordnet ifht. tempo; de langsomme numre først.  
Dorthe Vinsten Madsen • 29 sange, 1 t. 34 min.









Optimer








Brugerdefineret rækkefølge

#	Titel	Album	Tilføjesdato	
1	<b>Tuxedo Junction</b> Saxo	Saxo. Exitos Instrumentales	for 1 uge siden	2:39
2	<b>Whatcha Know Jo</b> The Jumpin' Joz Band	Swing Dance Party	for 1 uge siden	3:04
3	<b>It's Only A Paper Moon</b> Ella Fitzgerald, The Delta Rhy...	Ella & Friends	for 1 uge siden	2:35
4	<b>Shiny Stockings</b> Count Basie	Count Basie's Finest Hour	for 1 uge siden	5:17

**Kursus i lindyhop - GF 2023**

#	Titel	Album	Tilføjesdato	
5	<b>My Baby Just Cares For Me</b> Nina Simone	The Essential Nina Simone	for 16 timer siden	3:38
6	<b>On the Sunny Side of the ...</b> Peggy Lee	The Complete Recording...	for 16 timer siden	3:11
7	<b>Big Fine Daddy</b> Lavay Smith & Her Red Hot S...	Everybody's Talkin' 'Bout ...	for 1 uge siden	4:07
8	<b>Atomic Cocktail (12-15-45)</b> Slim Gaillard	Complete Jazz Series 194...	for 1 uge siden	2:44
9	<b>The Junker</b> LVDS	The Junker	for 1 uge siden	2:58
10	<b>Why Don't You Do Right ?</b> Peggy Lee	Great Female Vocalists	for 1 uge siden	2:27
11	<b>I'm Beginning to See the ...</b> Hot Sugar Band	Wondering Where	for 17 timer siden	4:34
12	<b>The Tailor</b> The Swing Bot	The Tailor	for 1 uge siden	4:56

#	Titel	Album	Tilføjesdato	
13	 <b>Splanky</b> Count Basie	The Atomic Mr Basie	for 1 uge siden	3:37
14	 <b>Swingin' on Nothin'</b> Jonathan Stout and his Camp...	Jammin' the Blues	for 1 uge siden	3:45
15	 <b>De Makeba</b> Jazz Dazzlers	Mbube - The Lion Sleeps ...	for 1 uge siden	2:47
16	 <b>In The Mood</b> The Puppini Sisters	Betcha Bottom Dollar (eD...	for 16 timer siden	3:12
17	 <b>Cement Mixer</b> G-Swing, Jimi Bazzooka	G-Swing	for 1 uge siden	3:07
18	 <b>Goody Goody</b> Ella Fitzgerald	Ella Fitzgerald	for 1 uge siden	2:26
19	 <b>Walk 'Em</b> Buddy Johnson	Jukebox Hits 1940-1951	for 1 uge siden	2:55
20	 <b>I'm Beginning To See The ...</b> Ella Fitzgerald, Duke Ellington	Ella Fitzgerald Sings The ...	for 16 timer siden	3:27

#	Titel	Album	Tilføjesdato	
21	 <b>Lavender Coffin</b> Lionel Hampton	Jukebox Hits 1943-1950	for 1 uge siden	2:47
22	 <b>Banana Split For My Baby...</b> Louis Prima, Keely Smith, Sa...	The Wildest! (Expanded E...	for 1 uge siden	2:31
23	 <b>Potato Chips</b> Slim Gaillard	Groove Juice: The Norma...	for 1 uge siden	3:06
24	 <b>Blues My Naughty Sweeti...</b> Sidney Bechet	The Fabulous Sidney Bec...	for 16 timer siden	5:43
25	 <b>For Dancers Only</b> Jimmie Lunceford	For Dancers Only	for 1 uge siden	2:44
26	 <b>Shout Sister Shout</b> Sister Rosetta Tharpe, Lucky ...	Complete Sister Rosetta T...	for 1 uge siden	2:45
27	 <b>All That Meat And No Pot...</b> Fats Waller	Fats Waller Misbehavin' B...	for 1 uge siden	2:14

**Kursus i lindyhop - GF 2023**

#	Titel	Album	Tilføjesdato	
28	<b>Blitzkrieg Baby (You Can't...</b> Gordon Webster, Hetty Kate	Gordon Webster Meets H...	for 16 timer siden	2:57
29	<b>Hit That Jive Jack</b> Boyd Bennett	Rare Rock 'N' Roll Rampage	for 21 minutter siden	2:41

[Find mere](#)

### Anbefales

Baseret på det, der er i denne playliste

<b>Bill Bailey Won't You Please Come Home</b> Ella Fitzgerald	Something To Live For	<a href="#">Tilføj</a>
<b>Jump Session</b> Slim Gaillard	Here comes... Slim Gaillard	<a href="#">Tilføj</a>
<b>Heebie Jeebies</b> Bobby Short	The Mad Twenties	<a href="#">Tilføj</a>

## Bilag 2 – Showcase arbejdsark

### Lindyhop – Showcase



I skal i grupper a 6 (3 par; 3 follower og 3 leads) lave jeres egen lindyhop showcase (koreografi).

- Vælg et eller to af nedenstående musiknumre
  - "Lavender Coffin" af Lionel Hampton
  - "Whatcha Know Jo" af The Jumpin' Jos Band (indeholder tydelige 'breaks')
  - "Shout Sister Shout" af Complete Sister Rosetta (med breaks, men hurtigere tempo)

Showcase skal bygges op på følgende måde:

- 1) Indgang - hvordan/med hvilke trin går I ind på dansegulvet?
- 2) Selve dansen.
- 3) Udgang - hvordan/med hvilke trin går I ud af dansegulvet?

Overordnet skal I huske bounce og at følge musikkens rytme!

Der skal både være koreograferede passager, men også ukoreograferede passager. Fx ½ minut, hvor lead improviserer og follower skal følge.

**Elementer, som I skal inddrage:**

- Lindyhop grundtrin - 6-count
- 2 figurer, som I allerede kender (follow under armen, over åen eller pass by)
- Der skal indgå mindst ét jazztrin (Mess around, Suzy Q, step touch, Skating)
- Der skal indgå mindst ét nyt trin. Enten fra nedenstående liste eller et I selv finder på.
  - <http://www.swingshoes.dk/authentic-jazz-alfabet/>

**Elementer, som I kan inddrage:**

- Aerials.
- Nye figurer. Vær obs på at det skal være 6-count.
- Flere nye autentiske jazztrin. Se link ovenfor for inspiration.

## Bilag 3 – Jack & Jill - konkurrence

### ”Jack & Jill”- konkurrence

Først forklares hvad principperne for en ’rigtig’ Jack & Jill-konkurrence er (se note s. 10)

Med elever kan man med også anvende en tillempet form, som er mere en forløbsprøve end en egentlig konkurrence med finale etc.

Fremgangsmetode:

- 1) Første lodtrækning om partner (alle på række)
- 2) Der spilles og dances til et musiknummer (langsomt tempo)
- 3) Anden lodtrækning (alle tilbage på række)
- 4) Der spilles og dances til et musiknummer (moderat tempo)
- 5) Tredje lodtrækning
- 6) Der spilles og dances til et musiknummer (hurtigt tempo)

Selve lodtrækningen:

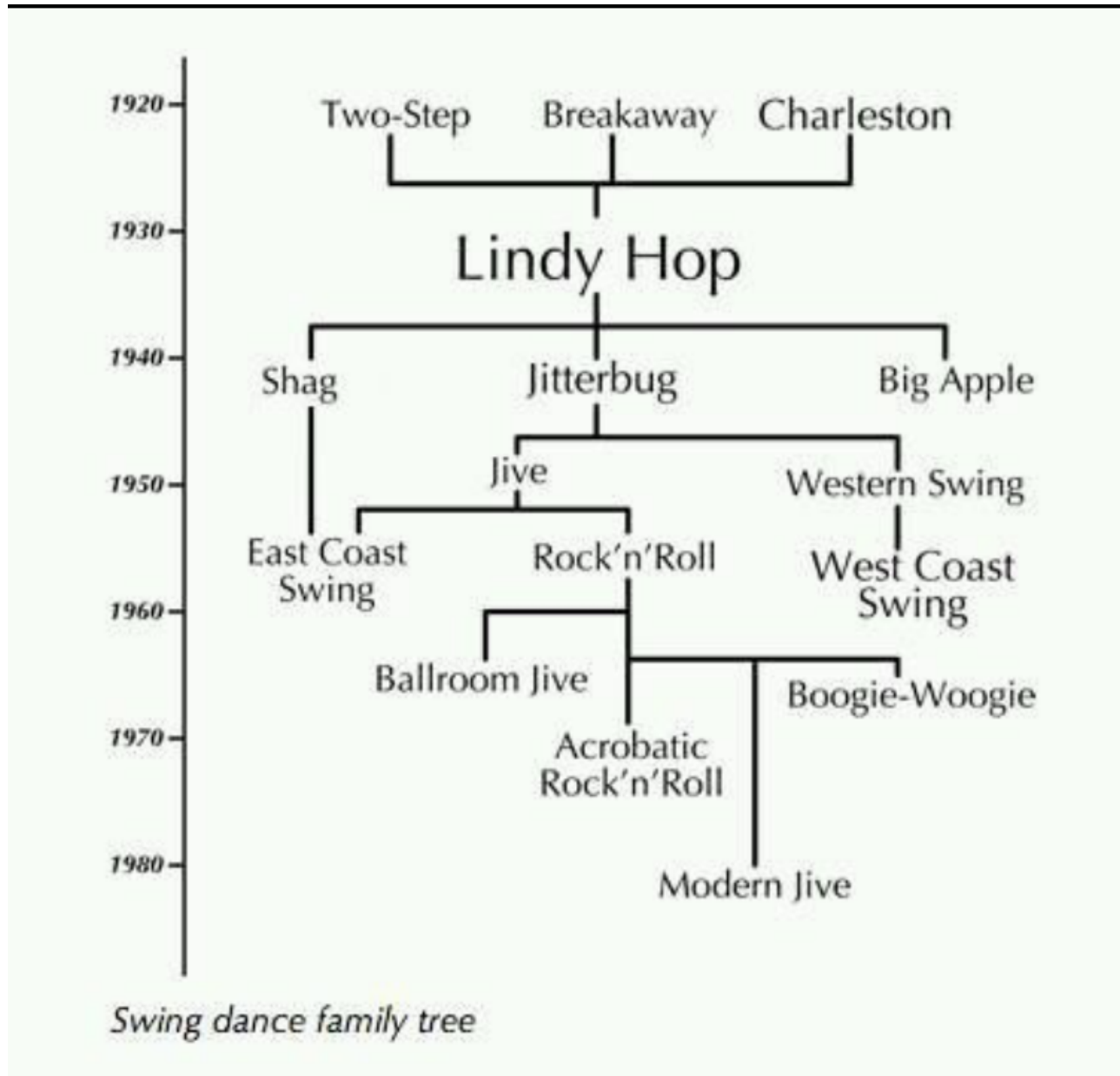
Eleverne står på en række over for hinanden; followers på den ene side, leads på den anden side. Der kastes en terning og i henhold til antal ’øjne’ rykker follower nu x antal lead til højre (den sidste i rækken går til den anden ende).

Hvis man laver det til en konkurrence, vil der efter de 3 danse udvælges x antal par til finalen (fx mellem 3 og 5 par). Der trækkes lod om finalepartner på samme måde som de indledende runder, men her beholder man samme partner under hele finalen.

Parrene i finalen danser f.eks. til to forskellige musiknumre; et langsomt/moderat tempo og et hurtigere tempo. Man kan med fordel vælge et musiknummer med tydelige ’breaks’, da det giver eleverne mulighed for at vise, hvad de kan med musikken.

Afgørelse af vinder kan foretages af underviser eller ’klappe-testen’ (hvor alle andre elever er med til at bestemme).

## Bilag 4 - Oversigt over swingdans stamtræ



<http://lurklurk.org/lindyhop/history.html#>

## Bilag 5 – Rudolf Laban

### Rudolf Laban

Rudolf Laban blev født i Bratislava i 1879. Hans tilgang til krop og bevægelse var baseret på den naturlige krops bevægelser i hverdagssammenhænge. Hans forskellige erfaringer som kunstner, kunstmaler, danser, koreograf og underviser udgjorde hans baggrund for at arbejde med menneskekroppens bevægelsesmønstre, og han skabte med tiden egne bevægelsesakademier.<sup>13</sup> Han var således meget optaget af bevægelse og på hvilken måde, man kunne karakterisere bevægelser. Som følge heraf udarbejdede han et bevægelsesprog, der kan bruges som værktøj til at analysere de kropslige bevægelser.

Labans bevægelsesprog tog udgangspunkt i det såkaldte **BESS**-koncept;

**Body/krop:** Bevægelsens kropslighed; hvad bevæges? Hvor starter bevægelsen? – *centralt/distalt?*

*Isoleret/helkropsbevægelse?*

**Effort/dynamisk udtryk:** bevægelsernes dynamiske udtryk i forhold til faktorerne; *tid, rum, vægt og flow.*

Se uddybning næste side.

**Shape/form:** Bevægelsens formændring. Kan handle om den måde kroppen bevæger sig på i rummet; *bløde bevægelsesspor* (som svingende bevægelser) eller mere *kantede bevægelsesspor* (som f.eks. karate). Det kan også handle om *kroppens plastiske former*; pind, bold, væg eller skrueform. Sluttelig kan man også tale om *positiv og negativ form*, hvor positiv form er det rum, som kropsformen optager, mens negativ form er det rum, som ikke er fyldt ud af kroppen.

**Space/rum:** Bevægelsens kvantitative rumlighed. Ifølge Laban taler man om *det generelle rum*; hvordan man bevæger sig i rummet og *det personlige rum*; det rum, som er indenfor rækkevidde uden at flytte fødderne. En anden måde at arbejde med rum på er at arbejde med forskellige planer og bevægelsesniveauer – f.eks. de tre niveauer;

- 1) Dybt niveau (f.eks. bevægelser liggende på gulvet)
- 2) Mellem niveau (bevægelser omkring personens center)
- 3) Højt niveau (øvelser på tå eller så højt, som man kan række)

---

<sup>13</sup> Man kan i dag få en uddannelse i Labans bevægelseslære i New York.



### **Uddybelse af "Effort":**

**Effort/dynamisk udtryk** kan betegnes som den indre tilskyndelse, der ligger bag bevægelsen, og som kommer til syne i bevægelsens dynamiske udtryk i forhold til faktorerne; vægt, flow, tid og rum.

*Rum* – kan bruges til, hvordan man forholder sig i rummet. Man kan bruge rummet meget direkte og fokuseret eller indirekte og ufokuseret.

*Tiden* – kan bruges pludseligt, dvs. med hurtige hastighedsændringer i selve bevægelsen, eller bevægelsen kan foregå langstrakt, i samme hastighed og uden de pludselige ryk

*Flow* – beskriver bevægelsesrytmen. Bevægelsen kan foregå uden kontrol og styring og dermed være i en form for frit flow. Modsat kan bevægelsen også foregå kontrolleret, så den kan stoppes på ethvert tidspunkt = bunden flow

*Vægt* – hvis bevægelsen udføres med stærk tyngde, stor kraft og tunge bevægelser taler man om stærk vægt. Det modsatte er lethed og dermed let vægt.

### **Kilder:**

Maletiv, V. (1998) "Laban Movement Analysis"

Susanne Ravn (2001) "Med kroppen som materiale"

## Bilag 6 – Evaluering/rubric

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Musikforståelse ('musicality') og rytme</b>	<b>Sjældent eller aldrig</b> i stand til at begynde på den rigtige tælling i musikken og har efterfølgende svært ved at holde rytmen. Eleven har sjældent eller aldrig overskud til at lade sig inspirere af musikken.	<b>Af og til</b> i stand til at begynde på den rigtige tælling i musikken og kan til dels følge rytmen. Eleven har af og til overskud til at lade sig inspirere af musikken.	<b>Tit</b> i stand til at begynde på den rigtige tælling i musikken og kan ofte følge rytmen. Eleven har tit overskud til at lade sig inspirere af musikken.	<b>Oftest eller altid</b> i stand til at begynde på den rigtige tælling i musikken og oftest eller altid i stand til at følge rytmen. Eleven har ofte eller altid overskud til at lade sig inspirere af musikken.
<b>Grundtrin og figurer</b>	<b>Sjældent eller aldrig</b> i stand til at udføre grundtrin og figurer korrekt.	<b>Af og til</b> i stand til at udføre grundtrin og figurer korrekt.	<b>Tit</b> i stand til at udføre grundtrin og figurer korrekt.	<b>Oftest eller altid</b> i stand til at udføre grundtrin og figurer korrekt.
<b>Øvrig danseteknik</b>	<b>Sjældent eller aldrig</b> i stand til at udføre de øvrige tekniske elementer ved dansen såsom dansefatning, føring ('frame') og stil: Trin og figurer udføres med ingen eller begrænset 'bounce'	<b>Af og til</b> i stand til at udføre de øvrige tekniske elementer ved dansen såsom dansefatning, føring ('frame') og stil: Trin og figurer udføres med begrænset eller lidt 'bounce'.	<b>Tit</b> i stand til at udføre de øvrige tekniske elementer ved dansen såsom dansefatning, føring ('frame') og stil: Trin og figurer udføres med nogen 'bounce'	<b>Oftest eller altid</b> i stand til at udføre de øvrige tekniske elementer ved dansen såsom dansefatning, føring ('frame') og stil: Trin og figurer udføres med overbevisende 'bounce'
<b>Kreativitet</b>	<b>Sjældent eller aldrig</b> i stand til at finde på nye bevægelser og/eller sætte kendte figurer sammen på en ny måde.	<b>Af og til</b> i stand til finde på nye bevægelser og/eller sætte kendte figurer sammen på en ny måde.	<b>Tit</b> i stand til at finde på nye bevægelser og/eller sætte kendte figurer sammen på en ny måde.	<b>Oftest eller altid</b> i stand til at finde på nye bevægelser og/eller sætte kendte figurer sammen på en ny måde.

## Supplerende litteraturliste

Nielsen, Mie Lykke (red.): Dans 22 – bevægelse, koreografi og performance, Frydenlund, 2019.

Sand Skandhede, Thomas (red.): Yubio C+B, Yubio aps. 2019.

Urup, Henning: Dans i Danmark. Danseformerne ca. 1600 til 1950, Museum Tusulanums forlag, 2007.