

HiST /ALU-NOTAT nr. 3 2000

## Driv med dans i kroppsøving

Greta Langlo Jagtøien

HØGSKOLEN I SØR-TRØNDELAG  
AVDELING FOR LÆRERUTDANNING  
2000

ISSN 1501-3200

## Forord

I L-97 er dans et av hovedområdene både i kroppsøving og musikk, og lek skal være en del av alle fag. Det skal også være plass og tid til lek før, mellom og etter undervisning. Lek og dans er naturlige hovedområder i kroppsøvingsfaget. Dansen har kroppen som instrument og bevegelsen som uttrykksmiddel. Dermed er bevegelsesevnen viktig for hva en kan danse og for hvordan en kan danse. Å danse vil på samme måte ha innvirkning på bevegelsesevnenes utvikling.

Det er naturlig for barn å danse. Før ungene lærer å gå, ser vi at de rugger, gynger og ruller i takt med rim og regler, stemmebruk, dikt og musikk. Når barnet har lært å stå, vil det gynges og "småhufse" på seg når det hører musikk. Når de små sitter i dissa / huska, synger og gynger de gjerne i takt med gyngerytmen. Førskolebarn rister med rompa, hopper, løper og spretter etter ulike typer musikk - det ser ut som om de prøver ut egen rytme. De lager gjerne musedanser og løvedanser - og storler mens de holder på. Unger på småskole- og mellomtrinnet utformer klappe-, sang- og danseleiker med forskjellig vanskegrad når det gjelder "brodering" av bevegelser. Elever på mellomtrinnet kan lage artige danseserier, og være ganske gode i ulike tradisjonsdanser. Ungdomskulturen er preget av dans på ulike måter - både gjennom dansefilmer og forestillinger, og gjennom det å danse sjøl i sosiale sammenhenger.

Dans har betydning for utvikling av kvaliteter i grunnleggende bevegelser, den kan frigjøre energi og bidra til utvikling av kroppsbevissthet på alle alderstrinn i skolen. Dans gir også bevegelseserfaring og mulighet til ufarlige former for fysisk kontakt med andre. Å danse kan gi muligheter til gode leikopplevelser og være en kilde til estetiske opplevelser.

I mitt arbeid med dans i førskolelærer- og lærerutdanning, på drama grunnfag og i barnehage og skole; har jeg fått stadige bekreftelser på at dans bidrar til utvikling av ulike sider av barn og unge. Jeg har også erfart at lek i seg sjøl og leikbetont aktivitet med grunnleggende bevegelser er viktige grunnelementer i danseundervisning. Arbeidet med dette kompendiet er et resultat av undervisningserfaring, og et bidrag til å synliggjøre hvordan en kan arbeide med dans med utgangspunkt i grunnleggende bevegelser og lek i kroppsøvingsfaget.

Trondheim 1999

Greta Langlo Jagtøien

## INNHold

<b>1</b>	<b>DANS</b>	<b>1</b>
1.1	Dans i relasjon til generelle retningslinjer i L-97	1
1.2	Hva er dans?	3
1.3	Hvorfor dans i skolen?	3
1.4	Dans i kroppsøving	4
1.5	Hvordan få en danseglad skole?	5
1.6	Råd fra lærere som arbeider med dans og lek	6
<b>2</b>	<b>GRUNNLEGGENDE BEVEGELSER</b>	<b>7</b>
2.1	Dans og bevegelse som behov	7
2.2	Grunnleggende bevegelser som grunnlag for arbeid med dans	8
2.3	Automatisering av bevegelser	10
2.4	Å ta barns og unges behov for bevegelse på alvor	10
<b>3</b>	<b>LEIK OG SKAPENDE VIRKSOMHET I SKOLEN</b>	<b>11</b>
3.1	Leik i dansen	12
3.2	Skapende virksomhet	13
3.3	Kroppen i leik og skapende virksomhet	14
3.4	Læring og skapende virksomhet	14
<b>4</b>	<b>GRUNNLAGSARBEID I DANS MED UTGANGSPUNKT I BEVEGELSESFAKTORENE</b>	<b>16</b>
4.1	Bevegelsesfaktorene – ei forklaring avbegrepet	16
4.2	Praktisk arbeid med utgangspunkt i bevegelsesfaktorene	18
4.2.1	Eksempler på arbeid med utnyttelse av generelt og personlig rom	18
4.2.2	Eksempler på arbeid med bevegelsesfaktoren ROM	19
4.2.3	Eksempler på arbeid med bevegelsesfaktoren TID	20
4.2.4	Eksempler på arbeid med bevegelsesfaktoren FLYT	21
4.2.5	Eksempler på arbeid med bevegelsesfaktoren KRAFT	23
<b>5</b>	<b>LEIK OG DANS</b>	<b>24</b>
5.1	Leik med utgangspunkt i grunnleggende bevegelser	24
5.2	Ulike måter å leike med rytme	26
5.2.1	Leik med rytme uten musikk	26
5.2.2	Leik med musikk med jevn gangrytme	27
5.2.3	Leik med musikk med ulike typer takt og rytme	28
5.2.4	Leik med musikk med løperytme	28
<b>6</b>	<b>KREATIV DANS</b>	<b>29</b>
6.1	Eksempler	29
<b>7</b>	<b>ENKLE RINGDANSER OG PARDANSER</b>	<b>34</b>
7.1	Polka	34
7.2	Reinlenderrytmen	35
7.3	Polsrytmen	36
7.4	Swing	36
7.5	Tango	37
7.6	Norske og internasjonale folkedanser	38
7.7	Sangleiker	38
	<b>LITTERATURLISTE</b>	<b>39</b>

# 1 DANS

I norsk skole har dans som uttrykksform og menneskelig aktivitetsområde hatt forholdsvis liten plass. Dans er heller ikke i dag viet stor oppmerksomhet, men den er blitt mer synlig i *Læreplanverket for den 10-årige grunnskolen* av 1997 enn den har vært i tidligere læreplaner. Når en ser på utvikling av grunnskolens planverk, har dansen hatt en lang vei å gå for å bli anerkjent som en viktig del av barns utvikling, læring og oppdragelse.

I *Læreplan for forsøk med 9-årig skole* (1960), skapte formuleringen “elevene skal lære noen av våre mest alminnelige folke- og selskapsdanser som de kan nytte i fritida”, mest debatt. Forsøksplanen ble behandlet i Stortinget 8. juni 1961, og det ble flertall for å fjerne selskapsdans fra planen. Uttrykkene ”rytmiske bevegelser”, ”folkedans” og ”folkeviseleik” ble beholdt. *Mønsterplan for grunnskolen* fra 1974 bruker uttrykket ”musikk og bevegelse” i tillegg til folkedans og folkeviseleik. *Mønsterplan for grunnskolen, M-87*, tar også et steg videre og innfører bruk av begrepet ”dans”, men dansen står ikke som et eget område. Den blir slått sammen med drama og leik. Dans, drama og leik utgjør et eget hovedpunkt i kroppsøvfaget i M-87. I L-97 er dans integrert som hovedmoment under hovedområdene ”Sansemotorikk”, ”Jeg og de andre” og ”Lek - kultur” på småskoletrinnet. ”Idrett og dans” utgjør ett hovedområde på mellomtrinnet. På ungdomstrinnet er ”dans” et eget hovedområde. I musikkfaget er dans en del av hovedområdet ”Muisere og danse” på alle trinn.

Dans er med andre ord synliggjort i L-97 som hovedområde i kroppsøvfaget og som del av hovedområder både i fagene kroppsøving og musikk. Dans, bevegelse, musikk, sang og sangleiker er i tillegg nevnt i flere andre fag, bl.a. som virkemiddel for å kunne sette seg inn i og prøve å forstå ulike tidsepoker, tradisjoner og kulturelle forskjeller.

## 1.1 Dans i relasjon til generelle retningslinjer i L-97

L-97 understreker at målet med opplæringa i skolen er å utvide barns, unges og voksnes evner til erkjennelse og opplevelse, til innlevelse, utfoldelse og deltakelse (L-97, s. 16). Barn er i stadig utvikling - fysisk, motorisk, intellektuelt, emosjonelt og sosialt. Alle barn har behov for fysisk utfoldelse og skal skolen ta målsettinga på alvor, trenger barn aktiviteter som gir mulighet for innlevelse og deltakelse. Dans vil kunne bidra til dette, og er en aktivitet som kan benyttes i alle fag - ikke bare i kroppsøving og musikk.

Skolen skal videreføre kulturarven og gi barn og unge en kulturell selvfølelse. Den skal også formidle kunnskap om andre kulturer og utnytte den berikelsen som møtet med minoritetsgrupper og nordmenn med annen kulturell bakgrunn kan gi. Et ledd i dette arbeidet er å lære elevene folkedans og danser som står sentralt ved sosiale sammenkomster i lokalsamfunnet. Skolen ønsker også å fremme toleranse for andre kulturer. Mange lærere har gode erfaringer med å presentere og arbeide med danser og leiker fra andre land og folkegrupper. Med innvandrere bosatt på flere steder i Norge, kan denne kunnskapen finnes i nærmiljøet for mange skoler, og innfallsvinkelen vil bli mer aktuell.

Dans, pantomime og teater som kunstneriske uttrykksformer er en del av flere kulturer. Barn og unge bør få anledning til å lære noe om dette. Slike emner vil naturlig kunne være deler av flere fag og bidra til innfallsvinkler som kan gjøre ulike typer lærestoff

levende og tilgjengelig for elever på alle trinn. Det kan også være med på å øke de opplevelsesmessige sidene ved alle fag.

Det skapende mennesket er et av utgangspunktene i L-97. Skapende evner kommer blant annet til uttrykk gjennom dans og bevegelse. Vi kan arbeide med dette i og gjennom dans, fordi dans er et av de estetiske fagområdene som skal inn i skolen. Både kroppsøvfaget og musikkfaget er pålagt å vektlegge skapende virksomhet i arbeidet med dans. Den estetiske siden av dans skal skape forståelse for dans som kunstnerisk uttrykk, og gi elevene i grunnskolen muligheter til estetiske opplevelser gjennom deltakelse og gjennom å skape sjøl.

Det er mange eksempler på at dans har en positiv innflytelse på elevers følelsesmessige og sosiale utvikling. Dans er uformelt samvær mellom gutter og jenter og gir blant annet gode muligheter for å oppleve gruppefellesskap. Det er viktig at elevene får oppleve at alle har et felles ansvar for å skape et godt læringsmiljø gjennom å vise omtanke for andre og ha respekt for ulike behov for læringsaktiviteter. Undervisning i dans er også brukt som hjelpemiddel i rusforebyggende arbeid, og har flere steder vært et viktig bidrag i arbeid med å utvikle et godt sosialt miljø ved skoler som har lagt vekt på dette.

Dans er en av de eldste formene for kommunikasjon mellom mennesker. Barn uttrykker seg gjennom bevegelse lenge før de kan snakke, og har et helt naturlig forhold til dans. Dette må ivaretas av skolen gjennom inspirasjon til egen utfoldelse i dansen sammen med opplevelse av profesjonell kunstnerisk dans (Krogeide 1995). Barn og ungdoms kunstopplevelser er i stor grad prisgitt foreldre og oppvekstmiljø. For mange blir de opplevelsene som skolen gir, den viktigste kilden til kunstneriske inntrykk og impulser. Skolekonserter og -teater er forholdsvis godt etablert i mange skoler, men dansekunsten er mer eller mindre fraværende. Dansen kommuniserer direkte med mennesker og bør derfor være en større del av det eksisterende kunsttilbudet i skolen enn den er i dag.

Arbeid med dans kan altså bidra til :

- Å utvikle elevenes forståelse for den kulturelle og sosiale verdien dans har
- Å fremme toleranse og forståelse for egen og andres kulturer gjennom dans
- Å gi kunnskap om dansens plass og funksjon i historisk og kulturell sammenheng – lokalt, nasjonalt, internasjonalt
- Å utvikle elevenes evne til estetisk vurdering av dans
- Å utvikle estetisk bevissthet, kreativitet og evne til å uttrykke seg gjennom bevegelse
- Å utvikle elevenes evne til å bruke dansens elementer i et kunstnerisk uttrykk
- Å utvikle koordinasjon av bevegelser og rytmefølelse i og gjennom dans
- Å gi elevene glede ved og forståelse for dans
- Å stimulere elevenes sosiale utvikling gjennom samarbeid og samvær i dans
- Å stimulere elevenes musikk- og bevegelsesopplevelse gjennom dans
- Å gi kunnskap om ulike former og typer dans
- Å utvikle forståelse for form, dynamikk, sekvenser og rekkefølge

## 1.2 Hva er dans ?

Dans er et kunst og kulturfag og har ulike funksjoner i samfunnet. Skolen må utvikle forståelse for så mange sider som mulig av dette kunst- og kulturfaget. Samtidig må den søke å skolere elever i grunnleggende ferdigheter innenfor de mest tilgjengelige danseformene. Dans er en visuell kunstform som i seg selv ikke har behov for ytre elementer. Dans er bevegelser i rommet, til musikk, eller til stillhet og indre puls. Det personlige uttrykk den enkelte gir bevegelsen, løfter dansen fra å være en fysisk utfoldelse til å bli en kunstnerisk uttrykksform

- Dans er kunst: dans kan defineres som rytmisk skapende bevegelse og gir estetisk opplevelse gjennom at kroppen uttrykker stemninger og følelser
- Dans er kultur: dans gir mulighet til estetisk virksomhet og opplevelse - dans er overføring av tradisjoner - dans er en samværsmåte
- Dans er erkjennelse: dans gir mulighet for forståelse og innsikt utover det å danse
- Dans er kommunikasjon: dans gir mulighet for å uttrykke stemninger, tanker, ideer, bilder og følelser gjennom bevegelse - dans er et eget språk uten ord
- Dans er glede: dans gir mulighet til en leikende utfoldelse som gir energi og livslyst - dans gir mulighet for styrket selvtillit og selvhevdelse
- Dans er bevegelse: dans gir mulighet til å mestre - dans gir rom for fysisk utfoldelse og kreativitet

Dans er nødvendigvis ikke bare knyttet til musikk, men den vil alltid være knyttet til rytme. En kan danse ut fra et indre bilde, en indre forestilling, et bevegelsesbehov uten ledsagelse eller inspirasjon av musikk. Den som danser og de som eventuelt ser på, vil likevel få en rytmeopplevelse.

## 1.3 Hvorfor dans i skolen?

Undervisning i dans vil dekke mange funksjoner:

- Den kan gi enkeltelever og grupper av elever estetiske opplevelser som tilskuere, som utøvere av tradisjonsstoff, og som utøvere av noe en har laget selv. Dans vil kunne påvirke elevenes estetiske utvikling og legge grunnlag for ulike typer estetisk virksomhet og estetisk opplevelser
- Den kan gi opplevelse av mestring, leikende fryd og glede over å være sammen i felles rytme og opplevelse. Den kan gi en intens følelse av kommunikasjon. Den kan gi den gode opplevelsen det er å bli fysisk sliten etter sterk konsentrasjon og innsats.
- Erfaringer med dans kan bidra til økt forståelse og respekt for andre trossamfunn og andre kulturer, for gamle dager og for prestasjoner i dans
- Sangleiker og sangdanser kan bidra til å utvikle språk og sans for rim og regler .
- Å danse er sammen med ulike typer leik en naturlig bevegelsesform som kan hjelpe barn og unge til å forstå og bearbeide den virkeligheten de befinner seg i.
- Dans vil stimulere grunnskolebarns evne til å ta i bruk kroppsspråk og bidra til å utvikle deres evne til å tolke og forstå andre menneskers bevegelsessignaler.
- Å danse vil stimulere rytmefølelse og øke ferdighet i det å danse
- Dans kan være av stor betydning for barns og unges sansemotoriske utvikling og automatisering av bevegelser fordi det hele tiden foregår samordning av sanseintrykk som kommer til uttrykk gjennom bevegelse.

- Arbeid med musikk og bevegelse i dans kan øke forståelse for musikk generelt, og for rent formmessige oppbygginger av både musikk og ulike danseformer. Dette kan igjen øke forståelse for form og f.eks. oppbygging av sekvenser ut fra et matematisk synspunkt (for eksempel ulike ring- og rekke-danser).

Arbeid med dans har mange ringvirkninger, og alle fag har noe å hente ved å danse. Skolen skal utvikle forståelse for hva kvalitet er. Dette gjelder også i arbeid med dans. Vi må arbeide fram mot å øke elevenes bevissthet om bevegelseskvalitet, koordinasjon og presisjon samtidig som vi skal ta vare på glede og utfoldelse. Dans skal ikke bare være avbrekk, forandring og tidtrøyte. Barn og unge har bruk for å arbeide med et stoff til de føler at de mestrer det med en viss selvfølgelighet. Dette gjelder også dansen.

Kroppspøving og musikk har dans som spesielle hovedområder i L-97, og det er disse fagene som først og fremst har ansvar for å utvikle og gjennomføre krav til kvalitet i arbeidet med dans. Dette gjelder både arbeid med kreativ dans og arbeid med samværsdans (nasjonal og internasjonal folkedans og andre former for dans i sosiale relasjoner opp gjennom tidene).

De andre fagene bør også se på de mulighetene dansen gir ut fra mange ulike årsaker:

- for å møte barns og unges behov for bevegelse
- for å sette farge på egne undervisningsopplegg
- for å gi elevene økt forståelse av fag og fagområder
- for å fremme samarbeid og sosialt miljø
- for å fremme estetisk utvikling og bevissthet
- for å fremme forståelse for ulike tradisjoner og kulturer

I tillegg vil ulike former for dans og lek være egnet som tverrfaglig tema, som tema for aldersblanda grupper og som arbeidsform og innfallsvinkel når en skal arbeide med tema og prosjekt etter modell fra L-97. Ved å arbeide på tvers av tradisjonelle fag-grenser, kan elevene oppnå erkjennelse på flere måter:

- gjennom sanser og følelser - estetisk erkjennelse
- gjennom intellektet - rasjonell erkjennelse
- gjennom kroppen - fysisk erkjennelse

Ved å vektlegge lek, dans og andre praktiske og estetiske fag, er en slik integrerende undervisning mulig. Disse fagområdene inneholder både faglige elementer og brobyggende arbeidsmåter.

#### **1.4 Dans i kroppspøving**

Danseundervisninga i kroppspøving i norsk grunnskole er bygget opp rundt to hovedområder: kreativ dans og samværsdans. Disse områdene kan gå over i hverandre i praktisk utforming av arbeidet. Det ene har betydning for det andre og omvendt.

Arbeidet med kreativ dans bygger først og fremst på Rudolf Labans teorier om en kreativ bevegelsesoppdragelse. Laban bygde sitt arbeid på at mennesket utgjør en helhet av bevegelse, følelse og tanke. Han var sterkt inspirert av grekernes tanker om harmoni mellom kropp og sjel, og mente at mennesker har et iboende kreativt potensial som bør frigjøres og utvikles i og gjennom dansen. Han la stor vekt på å bevare spontanitet i det å bevege seg, og mente at barn og unge må få mulighet til å bygge på egne idéer og

impulser i forhold til bevegelse og dans. Denne tenkningen er helt i tråd med det L-97 sier om å gi barn og unge tillit til egne evner (L-97 s.32) og at “opplæringen må tilpasses slik at barn og unge får smaken på den oppdagerglede som kan finnes både i nye ferdigheter , praktisk arbeid, forskning eller kunst” (L-97 s. 29)

Arbeidet med samværsdans bygger på både nasjonal og internasjonal folkedans og folkelig dans, og på danser som har rot i ungdomskulturen. Det er viktig for barn å unge å bli kjent med tradisjoner og skikker fra egen kultur. Gjennom å bli kjent med den norske folkedansen, får en også noe erfaring med både tekster i sangdanser og med tolkning av rytmer som beskriver noe av det folk før i tida var opptatt av. Likedan er det en aktiv og aktuell måte å bli kjent med andre kulturer på, gjennom å danse etter tradisjoner og musikk som gir et bilde av det landet, eller det området som dansen og musikken stammer fra. Danser med rot i ungdomskulturen vil alltid være en kilde til inspirasjon og motivasjon for barn og unge. Det kan være en mulighet til å utfolde seg ut fra egne interesser og til å skaffe seg kunnskaper omkring et tema som interesserer.

### **1.5 Hvordan få en danseglad skole ?**

Hvordan få en danseglad skole? Spørsmålet må rettes mot minst to nivå. Det ene er å gjøre norsk skole som helhet til en skole hvor dansen er synlig og hvor både fysiske og pedagogiske rammer bidrar til å fremme arbeid med dans. Det andre er å se på situasjonen på egen skole: “Hvordan kan min skole bli en danseglad skole?” Vi vet at skoleledelsens holdninger til dans betyr mye for arbeidet med dans på den enkelte skole. Dans har ikke plass som eget fag i grunnskolen. Det formelle ansvaret for at ungene lærer det de skal ut fra L-97, er lagt på de som underviser i kroppsøving og musikk. Skolens ledelse har ansvar for at dette blir gjort på en forsvarlig måte. Personalet på skolen skal fungere i et kollegialt fellesskap som deler ansvar for elevenes utvikling.

Hvordan kan en undervise i dans? Svaret vil være avhengig av den bakgrunnen den enkelte pedagog har, og det vil være avhengig av i hvilke sammenhenger en underviser. En gruppe som velger å arbeide med dans, har en annen motivasjon enn en vanlig klasse med ulik bakgrunn i forhold til det å danse, både bevegelsesmessig og ikke minst når det gjelder holdninger til det å danse. Unger på småskoletrinnet har sine alderstypiske trekk. Det har også elever på mellomtrinn og ungdomstrinn. All undervisning må ta utgangspunkt i dette både ved arbeid på klassetrinn og i aldersblanda grupper.

I all danseundervisning er det relasjoner som synliggjør problematikken med gutter og jenter. Dette arter seg svært forskjellig fra klasse til klasse, fra 1. til 10. klassetrinn. Problematikken eksisterer også blant 6-åringene. Mange lærere på 1. klassetrinn må arbeide lenge med at en skal kunne holde hvem som helst i handa når en lager ring. “Jentelus” og “guttelus” er ikke alltid like lett å hankses med på mellomtrinnet heller. I ungdomsskolen er ofte jentene kommet lengre i utvikling enn guttene. Dette gjør at det ikke alltid er like lett å arbeide forholdsvis tett sammen, slik en del danseformer krever. Å holde i handa kan faktisk virke sjenerende nært for noen hvis en ikke er vant til det. Virkeligheten trenger ikke å være spesielt vanskelig hvis barn møter danseundervisning som mye lek med grunnleggende bevegelser og rytme i tidlig alder. De skal gå, løpe, hoppe, sprette, herje, lytte, være stille, forsiktede, komponere og herme og kopiere. De skal ta initiativ og lede og bli ledet. De skal forholde seg til andre både i små og litt større grupper. Alle disse bitene kan de fleste fag bidra til å virkeliggjøre. Det blir



kroppsøvingsfaget og musikkfaget som utgjør de formelle instanser som skal ha ansvar for å utvikle opplevelser og erfaringer til kunnskap om og ferdigheter i dans som fag.

Undervisningen i dans i fagene kroppsøving og musikk kan organiseres på flere måter:

- a) som korte innslag i den enkelte musikk- og kroppsøvingstime (enkel eller dobbel)
  - som oppvarming
  - som overgang til noe nytt
  - som avslutning
- b) som enkeltstående dansetimer i musikk eller kroppsøving hver for seg
- c) som dansetimer i en sammenhengende periode, med tids- og lærerressurs både fra musikk og kroppsøving
- d) som et tema /prosjekt over en eller flere uker med innslag fra flere fag

For andre fag kan dans utgjøre en del av undervisningen gjennom ulik organisering:

- a) som korte innslag i ei arbeidsøkt ( lang eller kort)
  - som start eller oppvarming til et tema
  - som del av et undervisningsopplegg
  - som overgang til noe nytt
  - som et middel til å samle konsentrasjon
  - som avslutning
- b) delta med tid og ressurser i tema/prosjektarbeid med utgangspunkt i dans, eller med dans som virkemiddel

## **1.6 Råd fra lærere som arbeider med dans og leik**

- Start så tidlig som mulig med sangleiker og leik med rytme i alle fag, bruk det mye slik at det blir en selvfølge for alle.
- Ikke ta pause et eneste år
- Dans og leik - det gjør noe med holdninger både hos elever og lærere. Det har stor betydning at lærere i alle fag bidrar til å gi dans status gjennom en positiv og anerkjennende holdning.
- Grunnleggende bevegelser som å gå, løpe, hoppe, rulle, klappe er svært viktige grunnpilarer i det å utvikle ferdighet i dans. Kroppsøvingsfaget har et stort ansvar for å arbeide systematisk og leikbetont med dette.
- Rytme er viktig i dans. Mange fag kan arbeide med rytme. Særlig gjelder det musikk- og språkfag, men også matematikk.
- Skolen bør utvikle et repertoar av sangdanser, sangleiker, rytmeleiker og enkle danser som kan brukes som start eller slutt på økter, være til hjelp i eksemplifisering av fagområder, eller sørge for at unger får dette inn under huden slik at de kan ta det i bruk på eget initiativ og med egne variasjoner bare for at de ganske enkelt har lyst! Det kan fungere som et felles leikrepertoar for elever ved skolen.
- Hvis du føler deg trygg som lærer, er det lettere å engasjere elevene i dans. Tverrfaglige arbeidsøkter med andre lærere kan gi inspirasjon til å komme videre.
- Ethvert lærerkollegium bør ta fram det kan av sang og klappeleiker fra barndommen og dele dette med hverandre.
- Vi må sette oss inn i hva unger gjør selv også. Trender er viktige som inspirasjon og motivasjon.
- Som lærer bør du skaffe deg erfaring med enkle arbeidsformer med takt og rytme hvis du føler deg utrygg i å lede aktiviteter som krever sang.

- Husk at lokalmiljø, elever og foreldre kan være ressurser, særlig når det gjelder folkedans og andre former for samværsdans.
- Besøk av profesjonelle dansegrupper/dansere i ulike sjangre, og å gå sammen og se på ulike dansforestillinger vil være viktige inspirasjonskilder til dans. Bruk av video for å vise spennende forestillinger fra TV vil også være en brukbar inspirasjonskilde.

## 2 GRUNNLEGGENDE BEVEGELSER

Arbeidet med dans i kroppsøving og i skolen forøvrig tar i prinsippet utgangspunkt i at barn er kommet et stykke på vei når det gjelder å være fortrolig med egne grunnleggende bevegelser. Samtidig kan dans være et bidrag i å hjelpe barn som har kommet til kort i sin motoriske utvikling fram til en bedre kontroll over egne bevegelser. Å danse kan gi viktige anledninger til repetisjon av nødvendige bevegelser og sammensettning av bevegelser uten at det føles kjedelig og unødvendig. Dessuten er alt arbeid med rytme med på å fremme kroppsbevissthet og bidrar til samordning av sanser.

De grunnleggende bevegelsene er sammensatte bevegelser som barnet har bruk for i lek og samvær med andre. Alle former for dans vil være med på å fremme kvalitet i bruk av bevegelser. Å danse utvikler rytmefølelse, påvirker styrke og utholdenhet, vedlikeholder bevegelse og stimulerer samordning av sanseimpulser. Balanse og koordinasjon er viktige funksjoner som har betydning for vår bevegelsesevne og utvikles gjennom allsidig anvendelse av grunnleggende bevegelse. Dans er allsidig og gir i tillegg mulighet til leikende og estetiske fellesopplevelser.

### 2.1 Dans og bevegelse som behov

Bevegelse er viktig for menneskets utvikling. Mennesket er skapt til bevegelse. Fysisk aktivitet er et fysiologisk behov. Behov viser en mangeltilstand, en tilstand av ulikevekt. Tilfredsstillelse av behov gir en ny likevektstilstand, eller en tilstand av velvære og gir grunnlag for realisering av ei optimal utvikling. Menneskekroppen er avhengig av fysisk aktivitet. Et visst minimum av fysisk aktivitet må til for at normale fysiologiske prosesser ikke skal gi plagsomme signaler til bevisstheten og urolige signaler til omverdenen. Dette bevegelsesbehovet vil være forskjellig fra individ til individ, på samme måte som at noen trenger mye søvn, mens andre kan greie seg med mindre. Men alle må sove for å ha det bra !

Observasjoner av barns fysiske aktivitet i et vanlig klasserom viser at barn fra 6 - 9 år har vanskeligheter med å holde konsentrasjon og arbeidsinnsats oppe i mer enn ca 20 min. i stillesittende, selvdrivende arbeid. Da viser de et klart behov for å bevege seg. Noen bare rekker hånda i været med en karakteristisk strekk gjennom hele kroppen, noen reiser seg for å drikke vann, noen skraper med stolen og sparker til den velter ved siden av , mens noen kaster viskelær på naboen (Jagtøien 1996). Det samme observasjonsmaterialet viser at der læreren har en bevisst plan og møter behovet for fysisk aktivitet med en konstruktiv aktivitet som krever forflytning og bevegelse før noen har begynt å uroe hverandre, blir ikke unger forstyrret. De får energi til å arbeide videre hvis de får mulighet til å bevege seg på en eller annen måte, og etterpå kan de fortsette med en stillesittende aktivitet igjen, uten å lage uro.

Prosjektet “En ny 6 -10 årspedagogikk” og delprosjektet “Skolen som læringsarena for det fysiske aktive småskolebarnet” (Jagtøien 96) tok i bruk dans og fysisk aktiv leik som virkemidler bl.a. til små avbrekk eller utfyllende aktivitet i alle typer fag i småskolen. Resultatet av utprøvinger var positive på mange felt, og støtter påstanden om at dans bør brukes som metode for å møte barns behov for bevegelse. Alle fag i skolen kan i større eller mindre grad ta hensyn til dette bevegelsesbehovet, og dermed bruke den fysiske, kroppslige uroa som et positivt utgangspunkt og en inspirasjon og begrunnelse for valg av dans og/eller leik som en naturlig arbeidsform eller innhold.

### **Eksempler:**

I 1. klasse med 18 elever arbeides det med tallet 6. Elevene får utdelt arbeidsbøker hvor de skal telle og fargelegge figurer. De får materiale som de skal kjenne på og de tegner formene selv. Hele tiden er de konsentrerte om dette tallet. Før de rekker å bli fysisk urolige får de som oppgave å lage grupper på 6. Så lager de en 6- talls dans ved å gå og telle/synge til 6 i en retning, de snur , og går og teller til 6 den andre veien. Går og teller til 6 med små skritt inn i ringen og med små skritt tilbake. Helt enkelt: Det trengs ikke ommøblering og ingen blir “hysjet” på. Aktivitetene er en del av det temaet de holder på med. Alle kan delta. Oppgaven bør repeteres til det blir noenlunde orden. Trengs det mer, kan en gi elevene enda en enkel oppgave som krever en viss fysisk aktivitet.

Disse eksemplene er tatt fra småskoletrinnet. Det skjer imidlertid ikke et plutselig stopp i bevegelsesbehovet ved overgangen til mellomtrinnet. Mange elever har fremdeles mye igjen før de fysisk/motorisk utviklingsmessig kan defineres til å være på mellomtrinnet. I tillegg vil mange elever på mellomtrinnet være tidlig ute når det gjelder overgang til puberteten. Barn i puberteten er i sterk vekst på mange områder og har noen av de samme behovene som 6-åringene når det gjelder å kontrollere egen kropp. Dette understreker at alle fag i skolen må ta hensyn til elevens behov for bevegelse gjennom hele grunnskolen.

Eksemplene fra arbeidet med prosjektet “Skolen som læringsarena for det fysiske aktive småskolebarnet” kan være en inspirasjonskilde også på mellomtrinn og ungdomstrinn. Disse eksemplene er også med på å forsterke betydningen av å bruke mye leik og dans i undervisninga i kroppsøving. Her er det rom for utprøving og eksperimentering med ulike innfallsvinkler i forhold til hva dansen og leiken kan være både i kraft av seg selv, i kraft av å synliggjøre relasjoner til andre aktiviteter og i kraft av å være en inspirasjon til anvendelse av fysisk aktivitet i andre fag.

## **2.2 Grunnleggende bevegelser som grunnlag for arbeid med dans**

Grunnleggende bevegelser er fylogenetiske, modningsbestemte bevegelser som alle mennesker har medfødte forutsetninger for å kunne utføre. Når en skal finne ut hvor langt barn er kommet i sin motoriske utvikling, ser en blant annet på hvordan de behersker og anvender sine grunnleggende bevegelser og bevegelsesmønstre. Det er diskusjon om hvilke bevegelser og bevegelsesmønstre som skal trekkes inn i uttrykket grunnleggende bevegelser.

Jeg velger å dele dem inn i tre kategorier :

A) Bevegelsesmønstre som kan utføres av den enkelte uavhengig av bestemte ytre påvirkninger (vær, årstider, redskaper): åle, rulle, krabbe, sitte, gyng, gå, løpe, hoppe, hinke, gripe, kaste, ta i mot, sparke, dempe, klatre, henge, slenge.

B) Aktiviteter som tydelig bygger på de forgående: ake, skli, svømme, gå på ski, danse, disse/huske.

C) Koordinasjon med vekt på rytme og balanse som i seg selv ikke er enkelt bevegelser, men grunnleggende funksjoner som er avhengige av samordning mellom sanser, motorikk og de fysiske kvalitetene styrke og bevegelighet.

I prinsippet er alle disse bevegelsesmønstrene, aktivitetene og funksjonene grunnsteiner i og for barns motoriske utvikling og vil være grunnlag for observasjon i alle fag og for utforming av innhold i undervisning, spesielt i kroppsøving. Ved undervisning i dans vil fortrolighet med og samspill mellom bevegelsesmønstre i kategori A og funksjonene i kategori C være svært viktige for å kunne gi både glede og kvalitet i danseundervisning. Bevegelse er uttrykksformen i dans. Hvis dans skal være et medium for uttrykk, må barn og unge få tid til å prøve ut og eksperimentere med de mulighetene som ligger i eget bevegelsespotensial - alene og sammen med andre. Vi må lære alfabetet i et språk før vi kan uttrykke noe vesentlig gjennom det. Gjennom å bli kjent med eget bevegelsespotensial, utvikler vi samtidig kjennskap til egne uttrykksmuligheter i dans .

Når barn begynner på skolen, har skolen en forventning om at de har et visst nivå i utførelse og evne til samordning av grunnleggende bevegelser. Bevegelsene må kunne utføres i forhold til det som forventes ved normal utvikling ut fra alder og kjønn. Det normale menneske er født med et bevegelsespotensial og modningsprosessen gjør at alle barn med normale forutsetninger har et driv i seg til å sitte, stå, gå, løpe osv. Modning utvikler ferdigheter på det grunnleggende stadiet. I forbindelse med modning og ferdig-hetslæring i de 2-3 første leveår er det konstatert at øvelse eller spesialtrening ikke har noen særlig betydning for utviklingen av ferdigheter. Men vi vet at en drastisk mangel på bevegelseserfaring f.eks. på grunn av skade eller mangel på mulighet til utprøving og utforskning, kan ha en hemmende effekt på både normal vekst og modning.

Det er umulig å snakke om modning og bevegelse uten å trekke inn miljøfaktorer som kosthold, muligheter til å være fysisk aktiv i ulike typer miljø og de holdninger som møter barnets trang til utforskning og utprøving i forhold til ulike typer fysisk aktivitet. Alle individer har sine forutsetninger i forhold til utvikling av de fysiske kvalitetene styrke, bevegelighet og utholdenhet, og i forhold til aktiviteter og ferdigheter som etter hvert læres. Noen har gode forutsetninger i forhold til styrke. Noen vil bli mykere enn andre fordi de har bedre forutsetninger når det gjelder relasjoner i muskulatur og ledd i forhold til å være bevegelige. Andre har en god forutsetning for koordinasjon, mens andre igjen har en utpreget rytmefølelse som vises i bevegelse og dans.

Svært mange aktiviteter som det er viktig for barn og unge å delta i både på skole og i fritid, er aktiviteter som stiller krav til en eller annen form for fysisk aktivitet. Det gjelder både lek, dans, friluftsprega aktiviteter og idrettsaktiviteter. Alt dette er aktiviteter som barn og unge utvikler ferdigheter i først og fremst gjennom å delta og å være aktive i miljø hvor ulike former for lek, dans, idrett og friluftsliv er sentrale. Derfor er det viktig at en i skolesammenheng ser på skolekulturens holdning til det fysiske aktive barnet, og øker bevisstheten om hvordan skolen kan tilrettelegge et godt

miljø med tanke på å ta vare på og videreutvikle det råmaterialet som ligger i arven alle barn har når det gjelder grunnleggende bevegelser og de ulike ferdighetene som kan utvikles på grunnlag av dem. Arbeidet med dans vil være et viktig bidrag for å utvikle og finpusse bevegelseserfaring og ferdigheter for alle barn og unge uansett på hvilket nivå de befinner seg i forhold til utvikling og alder.

### **2.3 Automatisering av bevegelser**

Barn trenger bevegelseserfaring både for å mestre egne bevegelsesmuligheter og som et ledd i å automatisere de grunnleggende bevegelsene sine. Enkelt kan vi si at en bevegelse er automatisert når en kan anvende grunnmønsteret i bevegelsen ubesværet i ulike situasjoner, i ulike miljø og i ulike sammenhenger uten at en må konsentrere seg om å utføre selve bevegelsen. Når jeg kan løpe omkring etter musikk uten å bruke oppmerksomheten på hvor jeg setter beina, eller at jeg ikke løper på andre, da har jeg automatisert det grunnleggende bevegelsesmønsteret å løpe. Jeg kan bruke ferdigheten å løpe som del av mange aktiviteter: som tilløp i høyde eller i hallingkast. Jeg kan løpe i langdans sammen med andre. Jeg kan løpe under ulike forhold, i trapper, på glattis, på snø, på gress, på flater og på ujevnt underlag.

Det er viktig at barn og unge får automatisert sine grunnleggende bevegelser slik at de fungerer som ressurs i og innfallsport til deltakelse i alle typer lek og til ulike ferdigheter en skal lære på skolen. Kroppsøvfaget i L-97 påpeker betydningen av at småskolebarn generelt får nok tid til automatisering av grunnleggende bevegelser. Når barnet har automatisert sine grunnleggende bevegelser og de enkleste sammensatte funksjonene de gir muligheter til, vil barnet være langt på vei modent nok til å konsentrere seg om andre ting, samtidig som det utfører enkle bevegelsesfunksjoner. Det vil være bedre i stand til å mestre de krav som skolen stiller.

For ungdomsskoleeleven vil positive opplevelser i forhold til å mestre egne bevegelser kunne gjøre puberteten lettere for den enkelte og gjøre klassemiljøet tryggere og mer konstruktivt. Derfor må en også i ungdomsskolen våge å ta en leikende og utforskende holdning med i alle typer undervisning. Å leike og danse ut fra ulike innfallsvinkler vil totalt gi mange muligheter til å oppleve og lære i og gjennom samvær med andre. Gjennom ulike former for fysisk aktivitet i løpet av skoledagen, kan alle skoleelever få mulighet til positive opplevelser med bevegelse. Skolen vil da kunne imøtekomme noe av det bevegelsesbehovet som oppstår på grunn av vekst og utvikling, og bidra til å gi muligheter til både automatisering og / eller finpusning av elevenes bevegelsesmønster. I kroppsøvfaget vil arbeid med innfallsvinkler som gir elevene muligheter til å føle gleden over å mestre ulike former for dans, kunne være en god døråpner for at dansen også lettere vil bli tatt i bruk i andre fag. Det er alltid godt å ha noe fellesstoff å ta tak i når en skal skape en følelse av fellesskap i starten av en periode, eller en time.

### **2.4 Å ta barns og unges behov for bevegelse på alvor**

Liv Braaten Ystrøm (1994: 189-195) har gjort en undersøkelse om høstbarn i norsk skole. Hun har som utgangspunkt at det i hver skoleklasse er ett års forskjell i alder mellom de eldste og yngste. I oppsummeringen sier hun at det er klar sammenheng mellom å ha relativt lav alder ved skolestart og risiko for skolevansker. Hun påviser sammenheng mellom alder ved skolestart og grad av skolevansker. Påvist overhyppighet av emosjonelle vansker/adferdsvansker kan tolkes slik: "skolen påfører disse barna som gruppe så stort stress at de utvikler slike vansker." Den skole som klarer å

legge til rette undervisningen slik at elevene føler at de strekker til både fysisk og psykisk, forebygger utvikling av emosjonelle vansker og asosialitet.

I Ystrøms undersøkelse er de første skoleårene trukket fram. Men problematikken slutter ikke brått etter 4. klasse. Barn er i stadig utvikling, og de befinner seg på ulike nivå i denne utviklinga, sjøl om de er født samme dag. Puberteten inntreer heller ikke samme år. Dermed vil det alltid være elever som vil ha stor nytte av fysisk aktivitet i skolehverdagen, enten det er fysisk-motorisk, sosialt, emosjonelt eller kognitivt betinget. La trangen til å strekke seg, hoppe og sprette, skifte arbeidsstilling, snakke sammen, lett dulting, leikeslossing og dans bli viktige grunnsteiner i planlegging av arbeidsformer og valg av læringsaktiviteter i alle fag. Bare på den måten kan skolen gi barn og unge en arbeidsdag de kan trives med. Kroppsøvfaget har en nøkkelrolle i å bane veien for slike arbeidsformer.

Skolen må tilstrebe en balanse mellom språklig og intellektuell stimulans og forhold som stimulerer følelsesmessig, kreativ, sosial, fysisk og sansemotorisk utvikling. Barn og unge har bruk for et bredt spekter av erfaringer, slik at de bl.a. utvikler et nyansert nett av nervebaner i hjernen til bruk ved all seinere læring (Bergstrøm 1989). Alle trenger ferdigheter som gjør dem til gode leikekamerater og attraktive samarbeidspartnere i ulike sammenhenger i skolehverdagen. Å mestre grunnleggende bevegelser er en del av dette ferdighetsbildet, og undervisning i dans i kroppsøving, sammen med bruk av dans i de fleste typer undervisning, vil være et godt tilskudd i dette arbeidet.

### **3 LEIK OG SKAPENDE VIRKSOMHET I SKOLEN**

Leik og skapende virksomhet er spesielt nevnt som arbeidsformer i L-97. Leik blir beskrevet som "fantasi, utprøving, samhandling og et naturlig grunnlag for fysiske, sosiale og intellektuelle utfordringer" (L-97 s.76). En skal også legge stor vekt på skapende uttrykksformer, opplevelser og refleksjon. Skapende virksomhet skal løftes fram i opplæringa. Ifølge Johan Huizinga (1972) har all kulturell virksomhet sin opprinnelse i leik. Han understreker at det hele livet finnes et leikende behov hos mennesket. Huizinga snakker om Homo Ludens - det lekende mennesket.

Leik defineres ofte som en lystbetont, frivillig, spontan og engasjerende livsytring med umiddelbar opplevelsesverdi. Den som leiker drives av indre motivasjon. Norske barns leik har gjennom tidene vært utprøvende, fri og selvforvaltende (Steinsholt 1994). I et oppvekstmiljø som preges av institusjoner, vil det være andre rammevilkår for leiken. Det er en av grunnene til at skolen må ha et bevisst forhold til hvordan den kan skape muligheter for ulike leikopplevelser gjennom hele grunnskoletida. Dans er en arena som gir muligheter til leikopplevelse, ikke bare i kroppsøvingstimene, men i alle fag og i perioder med tema- og prosjektarbeid. I kroppsøvfaget skal elevene bli kjent med ulike typer dans og utvikle en viss ferdighet når det gjelder grunnleggende prinsipper for å danse. Kreativitet, spontanitet og indre driv er gode holdepunkter når en skal legge til rette for ei givende danseundervisning.

#### **3.1 Leik i dansen**

Liv Duesund (1995, s 31- 32) trekker fram filosofen Merleau-Pontys påstand om at vi er våre kropper, og at det er kroppen som er vår primære forståelsesinstans. Hun trekker

fram at erfaringen kommer før analysen av erfaringen og opplevelsen er en forutsetning for forståelsen av opplevelsen. Dette menneskesynet er med på å understreke at kroppen har stor betydning for leiken, for det å være i leik. Ulike opplevelser og bred bevegelses-erfaring er med på å gi den enkelte flere muligheter til å leike i ulike sammenhenger. Kroppen er på en måte innfallsporten til ulike typer leik. Den er også innfallsporten til å skape dans eller å være med i dans. Hver enkelt av oss lever et liv som er preget av vår kroppslige eksistens. I tillegg er både leik og dans en del av barns eksistens. Når et barn har tillit til sin fysiske mestringsevne, og kjenner seg fortrolig med egne bevegelses-muligheter, er leik tilgjengelig på alle plan. Usikkerhet og mangel på kroppsbevissthet vil være med på å begrense barns leikverden og leikmuligheter.

Å mestre grunnleggende fysiske ferdigheter vil være av stor betydning for det enkelte barns utvikling og evne til å leike og danse. Å sitte, stå, gå, løpe, hoppe, bråstoppe, klatre, henge, slenge, rulle, vri, kaste, fange, sparke, hinke er et grunnrepertoar av ferdigheter som kan varieres på uendelig mange måter. Når barnet behersker de grunnleggende ferdigheter med variasjonsmuligheter, slik at de kan taes i bruk i ulike typer leik, vil mestringen være med på å utvide barnets muligheter til å gi uttrykk for følelser, til spontanitet, å få utløp for bevegelsestrang og å variere ytringer i bevegelse og dans.

Leiken gjør det mulig å prøve ut egen fysisk ferdighet og utvikle evne til akseptabel bruk av fysiske krefter og framferd overfor andre. Leiken gjør det overkommelig å "kjenne" etter hvordan eventuelt hva ulike handlinger kan resultere i. Leiken påvirker intellektuell, språklig, sosial og fysisk/motorisk utvikling. Den formidler kultur og tradisjoner. Det leikende barnet møter skolen med stor undring og nysgjerrighet. I skole-sammenheng kan vi ikke alltid tilby barn de ideelle leikmuligheter med tanke på at det er elevene selv som skal ha mulighet til å initiere, drive og avslutte leik. Fra en pedagogisk synsvinkel sier vi at leiken er småskolebarnets fremste arena for læring. En arena som gir plass til helhetlig læring. Denne arenaen vil være klar til bruk i ulike typer undervisning ved å legge til rette for ei leikende tilnærming til ulike typer stoff og aktiviteter. I undervisning i dans er det avgjørende viktig innenfor alle klassetrinn å få fram ei leikende innstilling til det en skal arbeide med.

Denne arenaen må vi også holde åpen for elever på mellomtrinn og ungdomstrinn. Spontan- og "street"-aktiviteter kan vurderes som positive signal fra en kreativ og utprøvende barne- og ungdomskultur. Ungdom fanger opp impulser til dans og fysisk utfoldelse via ulike "skjerm-medier". Moderne teknologi og kommunikasjon viser et mang-fold av valgmuligheter innen fysisk aktivitet og leik. Motivasjon for swing-instruksjon vil antakelig tape i konkurranse med funk-danseinnslagene på TV. Da bør vi først ta fatt i det ungdomsskoleelevene ser på som mest spennende. Dette kan være en god innfallsport til å arbeide seg bakover i historien ved å prøve ut danser som tilhører ulike epoker. Unge bør støttes i leik og egen skapende virksomhet uten at ledere til enhver tid krever innordning og viser hvor og hvordan fysiske aktiviteter skal gjennomføres. Å kunne ta individuelle valg er nødvendig kompetanse for et liv i vårt moderne pluralistiske samfunn.

Mennesker i alle aldre har bruk for leiken og leikopplevelsen, og fryder seg over å være i den. Leiken gir muligheter til dypt engasjement i øyeblikket uten annet formål enn å holde på med det en gjør akkurat her og nå. Leiken er sitt eget mål. Vi lar oss engasjere, vi er oppslukt av det vi holder på med – vi er "leikberusede". Det ligger en innebygd spenning i leiken i forhold til fysisk mestring, mestring av kommunikasjon og mestring

av å gi innhold til roller. I tillegg er en leikbetont situasjon en ufarlig arena å prøve seg på: "Det er på leik". Det er verre å ikke mestre på ordentlig. I leiken kan en prøve om igjen senere - med en gang, eller etter en stund, uten å få følelsen av å mislykkes.

Denne beskrivelsen av hva som kjennetegner leiken er viktig å ta med når en skal arbeide med ulike former for dans i skolen. Leikbetont aktivitet må ha stor plass for at barn og unge skal føle seg trygge, våge å slippe seg løs og få positiv erfaring med dans.

### **3.2 Skapende virksomhet**

Dans er et kunstfag og et av de estetiske fagområdene som skolen skal gi elevene erfaring med. De estetiske fagene skal utvikle den estetiske dimensjonen hos elevene. Brit Paulsen (1994) sier at den estetiske dimensjon innbefatter skapende virksomhet, refleksjon, opplevelse og uttrykk og bevisst vektlegging av en åpen holding til kunst og estetikk.

Estetikk er et begrep som stammer fra det gamle Hellas og betyr opprinnelig kunnskap gjennom sansene. Skapende virksomhet er et særtrekk ved mennesket. Mogens Hansen (1997: 33) påpeker at forutsetningen for skapende virksomhet er vekselvirkningen mellom høyre hjernehalvdel med analoge kodningsprinsipp, og venstre hjernehalvdel med digitale kodningsprinsipp. I dans ser en det spenningsfylte forholdet mellom det analoge og det digitale. En kan si at "fri dans" har overvekt av det analoge, og at klassisk ballett og sportsdans er dominert av digitale prinsipper. I skolen vil det være arbeidet med kreativ dans som bygger på og utvikler det analoge prinsipp, mens de ulike formene for samværsdans og folkedans er de formene hvor de digitale prinsippene rå. Samspillet mellom det digitale og det analoge prinsippet skaper ikke kunstneriske produkter eller uttrykk i seg selv. Det skal mer til: fantasi, bevissthet, følelser, muligheter og ferdigheter. Dansen krever en trent kropp som har arbeidet mye med styrke, bevegelse, teknikk og utforskning av bevegelsesmuligheter for at den skal fungere som kunstnerisk uttrykk. Tilskueren trenger også forberedelser. Det skal trening til å oppleve - å se, lytte og forstå slik at helhet og deler trer fram i forhold til hverandre. Dette gjelder alle områder hvor mennesker utfolder sin kreativitet gjennom skapende erkjennelse og produksjon (Hansen 97: 42 -48).

Skapende virksomhet omfatter både erkjennelse som oppfattelse og forarbeiding av inntrykk, og det skapende uttrykket. Skapende virksomhet eller kreativitet er altså både evnen til å oppleve estetiske uttrykk og kunne skape dem. Det kreative menneske er både den gode iaktaker og den gode skaper. For at framtidige voksne skal kunne bevare evnen til kreativitet og ha selvtillit nok til å kunne stå fram med sin kreativitet, må skolen vektlegge arbeid med bearbeiding av sanseopplevelser på ulike måter. Vi skal lære både å skape og å tolke sansbare uttrykk.

Å danse er en måte å bearbeide sanseintrykk på. Det er også en sansbar uttrykksform som norsk skole bør vektlegge. Vi må gi rom for den estetiske dimensjonen i arbeidet med dans, slik at vi skaper trygghet og selvfølgelighet i forhold til elevenes bruk av dans som et viktig, spennende og aktuelt uttrykksmiddel. Malcolm Ross (1978) sier at å være skapende er en måte å forholde seg aktivt til virkeligheten. Det motsatte er å være ettergivende. Han mener at det er den kreative holdningen som får mennesket til å føle at livet er noe verdt, at verden omkring oss ikke bare er noe vi må innrette oss etter.

### **3.3 Kroppen i leik og skapende virksomhet**



Kroppen har instrumentalverdi for barn og unge. Den er viktig med tanke på å delta i lek, og den er et viktig uttrykksmiddel. Kroppens bevegelsesevne er dansens instrument og uttrykksmiddel. De første 6 -7 leveårene er den barnlige væremåten fysisk, kroppslig, en måte å tydeliggjøre seg selv på, en måte å forstå andres uttrykk på, og erfare egne muligheter på. Denne barnlige væremåten må skolen utvikle respekt for og ta hensyn til ved å legge forholdene til rette for ulike typer lek og skapende virksomhet.

Forskning har til nå vært lite oppmerksom på det kroppslige, det sansemessige aspektet ved barns lek og læring. Torben Hangaard Rasmussen(1992: 81) tar utgangspunkt i filosofen Merleau-Ponty's tenkning og sier at barnet i utgangspunktet lever i en sansemessig verden, en kroppslig verden. Unger gynger, løper rundt, hopper, krabber, går tur, skrubber seg, blir skubbet, sitter og spiser, søler, skriker og roper, gråter og ler. De knytter hele tiden sansemessige bånd til en verden som det hele tiden lever i - ikke på avstand fra. Det ser ut som om at barnet hele tiden vil kjenne på verden. Bevegelsen og det kroppslige uttrykket er så iøynefallende at det er umulig å overse det. Barns lek er ofte sterkt preget av fysisk aktivitet. Men fysisk aktivitet er ikke bare det kroppslige. Følelser, tanker og opplevelser engasjeres også. En slik forståelse av begrepet gir rom for utfoldelse som er preget av animasjon, det vil si at det blir fokus på opplevelse, kreativitet, oppmuntring og inspirasjon. Beskrivelsen kan gjerne brukes på dans, og viser klart hvor naturlig det er at lek og dans er hovedområder i kroppsøving.

Det er tydelig for alle som har med barn å gjøre at kroppen har en klar opplevelsesverdi for barnet. For både barn og unge er det tett sammenheng mellom kroppslig evne og følelse av å strekke til. På mellomtrinn og ungdomstrinn er det også viktig å fungere fysisk og motorisk. Det gjelder både utseendemessig og ferdighetsmessig. Barn og unges kroppslige erkjennelsesmåte må trekkes fram og taes på alvor hvis vi skal gi dem gode utviklingsmuligheter gjennom lek og skapende virksomhet. Gjennom deltakelse i ulike leikaktiviteter og ulike former for estetisk virksomhet, vil det enkelte individ på alle alderstrinn ha mulighet til å utvikle seg både estetisk, motorisk, sosialt, emosjonelt og kognitivt. Hvis et barn stenges ute fra aktiv leikdeltakelse og kreativ virksomhet, kan dette være en risikofaktor med tanke på å utvikle lærevansker, adferdsproblemer, sosiale problemer og motoriske problemer. Skolen må utvikle kompetanse på å gi barn et tilbud som utvikler dem på alle plan, både fysisk og motorisk, emosjonelt, sosialt og intel-lektuelt. Skolen må gi næring til både lek og estetisk utvikling hvis en skal ta vare på kreativiteten i den enkelte.

### **3.4 Læring og skapende virksomhet**

Norsk skole har vært og er preget av den vestlige verdens oppfatning av forholdet mellom kropp og sjel, og gjør mennesket til et vesen med to ulike "deler". Kroppen blir betraktet som oppholdssted for sjelen. Dette dualistiske synet har i tillegg vært underlagt et spesielt verdiorientert hierarki som har oppvurdert den ene delen og nedvurdert den andre: ånden over hånden, intellekt over kropp. Tanketradisjonen har ikke satt fokus på de gjensidige avhengighetene som eksisterer innen kroppen som sådan, og mellom kroppen og omgivelsene. Gjørum og Ellertsen (1993:248,249) viser til Gunn Engelsrud og C. Hedberg mfl og peker på at eksistensialister og fenomenologer med sin tenkning har lagt grunnlag for en alternativ tenkning om kropp-sjel. Denne tradisjonen framhever den kroppslige eksistensform som den primære. De avviser at kroppen er rent fysisk og at det "mentale" ligger "bak" kroppen , i form av noe psykisk

som kan forenes med kroppen, eller at kroppen er et speilbilde av det indre. De mener at kroppen er selve det å være. De ser på den spontane og ureflekterte kroppslige eksistensen som en grunn-leggende forståelsesform som utvikles før tanke, handling, teori og refleksjon.

Liv Duesund (1995) understreker at vi sanser omverdenen gjennom kroppen ved berøring, lukt, smak, syn, hørsel. Hun sier at vi ikke kan eksistere som reflekterte mennesker med språk og identitet uten denne evnen til sansning og persepsjon. Hun mener at kroppen har et skapende potensial som det er skolens ansvar å vitalisere.

I skolehverdagen opplever vi at kroppen som uttrykksfelt til dels blir oversett. Vi oppfatter ikke kroppen som et ekte og direkte uttrykk for intensjon og mening. Nyere psykologisk forskning viser større forståelse for samspillet kropp-sjel og poengterer betydningen av å være klar over hva kroppen betyr i utvikling av forståelse. En konsekvens av dette helhetlige synet på kropp-sjel, må være at skolen må legge til rette for både de fysiske/motoriske, kognitive, psykiske og sosiale sidene av barns læring. Læring er en omfattende prosess som gjelder alle utviklings- og erfaringsområder. Læring gir varige endringer når det gjelder å oppfatte, forstå, tenke, handle, oppleve, synes og føle. All læring forutsetter et visst modningsnivå i hjernen. Lillemyr (1995:55) trekker fram at læring skyldes sansepåvirkning i form av gjentatte erfaringer.

Arbeid med dans kan bidra til mange former for læring. Det vil gi muligheter til solidaritet, til å vise omsorg og ta ansvar. Samtidig er dansen viktig som læringsarena for estetisk virksomhet med tanke på å utvikle evne til å ta imot og gi uttrykk for både følelser og meninger gjennom bevegelse. Befring (1997: 201) er opptatt av at norsk skole for en stor del har basert seg på formaldanningsideologien. Det innebærer at opplæring blir oppfatta som en deduktiv prosess med basis i teori, dekontekstuell og generalisert kunnskap. I utdanninga starter en dermed langt unna funksjonelle og operative mål for læringa. I stedet for å starte med det vi skal lære å utføre - med det vi skal mestre - tar vi utgangspunkt i fjerntliggende abstraksjoner i tid og rom. Dansen er en av innfalls-vinklene en kan starte med når en skal ta i bruk funksjonelle og operative mål for læring. Vi lærer å noe om den stemninga som finnes i ulike kulturer. Vi lærer noe om likheter og ulikheter i steg. Vi fornemmer noe om sosiale relasjoner gjennom instrumentvalg, musisering og rytme. Gjennom å delta i dansen når en besøker et annet land, vil en få primæropplevelser i forhold til de menneskene som lever der. Den samme tenkningen må en ta med inn i skolen. Dansen og bevegelsen vil være med på utvikle kunnskap og forståelse på en dypere måte enn om en bare leser eller hører om det samme fenomenet.

#### **4 GRUNNLAGSARBEID I DANS MED UTGANGSPUNKT I BEVEGELSESAKTORENE**

I dans er kroppen er et råmateriale som gjennom trening kan formes til et finstemt instrument. Bevegelsespråket kan utvikles, og gjennom ulike former for teknikk utvikles både ferdighet og evne til uttrykk. I det grunnlagsarbeidet som presenteres her, er det tatt utgangspunkt i Rudolf Laban`s arbeid med dans og hans måte å vurdere kvalitet i bevegelse.

## 4.1 Bevegelsesfaktorene - ei forklaring av begrepet

For å kunne legge opp til meningsfulle og utviklende arbeidsoppgaver i arbeid med å gi barn en allsidig bevegelseserfaring, er det viktig å få tak i essensen av Rudolf Labans bevegelsesteori. Rudolf Laban ble født i Bratislava i 1879. Han studerte dans og drama, og arbeidet med dans og koreografi i Sveits, Østerrike og Tyskland. I 1938 flyttet han til England og fortsatte sitt arbeid der. Laban's grunntanke var at mennesket er et udelelig hele av bevegelse, følelse og tanke. Han var sterkt påvirket av grekernes filosofi om harmoni mellom kropp og sjel, og mente at harmonien lå i den naturlige sammenmeltingen av dynamikk og form i menneskets bevegelser. Laban mente at alle mennesker har et iboende bevegelsespotensial som kan utvikles gjennom dans.

I følge Laban består enhver bevegelse og ethvert bevegelsesmønster av bevegelsesfaktorene TID - ROM - KRAFT og FLYT. Han rettet oppmerksomheten mot disse fire faktorene, fordi han identifiserte dem i kroppens bevegelser. Han mente at enhver bevegelse har et element av tid i seg, enhver bevegelse har energi eller kraft i seg, enhver bevegelse har en muligheter til flyt i seg og enhver bevegelse foregår i rommet.

En forenklet forklaring av de viktigste prinsippene som det etter min erfaring er viktig å ha med seg i arbeid med grunnleggende bevegelser som forberedelse til dans:

Laban beskriver den menneskelige bevegelsen ut fra faktorer som gir grunnlag for å vurdere ulike kvaliteter i bevegelsene:

- Enhver bevegelse har en bevegelsesbane i rommet.
  - Enhver bevegelse har en tidsfaktor i seg.
  - Enhver bevegelse har en grad av flyt i seg.
  - Enhver bevegelse utføres med en grad av energi eller bruk av kraft.
- Laban definerer og kaller disse bevegelsesfaktorene ROM, TID, FLYT og KRAFT.

Veronica Sherborne (1997) som i mange år har arbeidet etter Labans prinsipper i forhold til psykisk utviklingshemmede barn, understreker betydningen av å arbeide med kontraster når det gjelder bevegelsesfaktorene. Ved å bli klar over forskjeller på innsats og fart og gjennom å prøve på å bruke rommet og få flyt i egne bevegelser, kan også barn og unge med psykiske utviklingshemninger utvikle kroppsbevissthet og få muligheter til å utnytte sine bevegelsesmuligheter. Sherbornes kontraster er:

ROM : direkte bevegelse og fleksibel bevegelse

TID : hurtige bevegelser og langsomme bevegelser

FLYT : bevegelse som gir fri flyt og bevegelser som gir bundet flyt

KRAFT : sterke bevegelser og lette bevegelser

Bevegelsesfaktorene rom, tid, flyt, kraft setter fokus på åtte bevegelseskvaliteter:

Direkte og fleksibel. Hurtig og langsom. Fri flyt og bundet flyt. Sterk og lett.

Hver av de fire bevegelsesfaktorene er en del av ulike bevegelser og kombinasjoner av bevegelser og vil ha tallrike variasjoner i seg selv. Bevegelsesfaktorene gir uttrykk for kvaliteten i bevegelsene som utføres og er nyttige å ta utgangspunkt i når en skal observere bevegelser. De gir et godt utgangspunkt for å gi arbeidsoppgaver som kan forbedre bevegelseskvaliteten i utføring av alle typer dans. (Sherborne 1997)

Unger er fysisk aktive og setter hele tiden egne ferdigheter på prøve. De utforsker ulike måter å anvende de grunnbevegelsene de allerede behersker. På den måten utvikler de egne ferdigheter og mestrer hele tiden nye forhold. De varierer aktivitetene sine med utgangspunkt i bevegelsesfaktorene. De varierer i hastighet. De bruker mer eller mindre kraft og energi. De utnytter både personlig og generelt rom på ulike måter. De eksperimenterer med overganger fra bundet til fri flyt, og de utsetter seg selv for ulike grader av fri flyt.

I skolen er arbeid med retning og plassering i rommet og bevegelsesfaktorene ROM - TID - FLYT - KRAFT en god innfallsvinkel når en vil gi unger muligheter til å automatisere grunnleggende bevegelser. Det er også et godt utgangspunkt hvis en vil gi barn og unge mulighet til å utvikle kroppsbevissthet og fortrolighet i forhold til mestring av egen bevegelser og utnyttelse av eget bevegelsespotensial. Arbeid med fokus på bevegelsesfaktorene kommer inn som et hjelpemiddel for å la unger leike og eksperimenterer med selve grunnteknikken i en bevegelse eller et bevegelsesmønster. Bevegelsesfaktorene er et redskap for å kunne variere bevegelsesoppgaver med tanke på å gjøre barn i stand til å mestre ulike bevegelser i forskjellige situasjoner. Det er også et hjelpemiddel med tanke på å ta i bruk bevegelse som uttrykksmiddel. Arbeid med bevegelsesfaktorene vil være et grunnlagsarbeid for all fysisk aktivitet. Det vil øke kroppsbevissthet, rytme, balanse og koordinasjon og resultatet kan en bygge på både i leik, idrett, dans og friluftsliv.

Grunnlag for arbeid med bevegelsesfaktorene er hvor i rommet bevegelsen foregår. I denne betydningen betraktes ikke rom som en ren bevegelseskvalitet. Laban snakker om to slags rom:

- 1) Generelt rom: bevege seg i ulike retninger (forover, bakover til begge sider, høyt oppe, lavt nede), ta stor plass, ta liten plass, utnytte plassen i det rommet du er i.
- 2) Personlig rom: være stor, være liten, plassere deler av kroppen høyt oppe, lavt nede, bevege bare den ene siden, bevege armer og bein i samme retning, i ulike retninger, utnytte eget bevegelsesrom.

Det er hensiktsmessig å arbeide med bevisstgjøring av hvordan du bruker rommet du er i. Det er også viktig å gjøre barn og unge bevisst på muligheter for å bruke eget bevegelsesrom.

En kort presisering av de fire bevegelsesfaktorene og beskrivelse av bevegelses-kvalitetene de er uttrykk for:

**ROM:** fleksibel og direkte bruk av bevegelsesbaner

**TID:** bevege seg i ulike hastigheter - oppleve kontrastene "hurtig / langsomt"

**FLYT:** "bundet flyt" er å selv bestemme når du vil stanse en bevegelse

"fri flyt" er å oppleve øyeblikk hvor du kaster deg ut i noe du ikke kan stanse, du er avhengig av at farten senkes eller at du lander

**KRAFT:** mobilisering av energi utgjør spennet mellom bevegelseskvalitetene "å være sterk og/ eller lett". Når en trekker inn kontrastene å være tung og/eller svak som uttrykk for å "slippe" energien, vil det være lett å gjøre kraftkvalitetene tydelige.

## 4.2 Praktisk arbeid med utgangspunkt i bevegelsesfaktorene

De praktiske eksemplene som er beskrevet her, er prøvd ut på grunnlag av de delene av Labans bevegelsesteori som er trukket fram i denne beskrivelsen. Alle eksemplene er brukt i arbeid med barn og unge med tanke på å gi muligheter til leikopplevelser gjennom bevegelse, og å gi et godt utgangspunkt for å delta i ulike former for dans. I en del av eksemplene er det nevnt hvilket alderstrinn de ulike tingene egner seg best. Dette er på grunnlag av erfaringer med ulike aldersgrupper, men det vil ikke si at det er umulig å prøve samme øvelse på andre alderstrinn enn det som er foreslått. Der det ikke er nevnt noe spesielt alderstrinn, må en bruke skjønn i forhold til oppgavens art og det utviklingsnivå og ferdighetsnivå klassen/gruppen har i dans.

### 4.2.1 Eksempler på arbeid med utnyttelse av generelt og personlig rom

All bevegelse foregår i rommet og alle mennesker har et eget bevegelsesrom. Dette er en viktig del av Labans bevegelsesteori selv om denne delen ikke betegne som en bevegelseskvalitet. Den har fokus på hvor bevegelsen foregår i forhold til generelt og personlig rom. Dette forholdet har innvirkning på bevegelseskvalitet rom

#### A. Bruk av det generelle rom:

Utvikler bevissthet om hvor en befinner seg i et rom, og i hvilke retninger og høydeplan en beveger seg.

#### Oppgave 1:

Alle går vanlig omkring i rommet uten å være borti noe eller noen. Bruk bare golvet. Pass på at det ikke er noen store tomme golvflater.

Variasjoner:

- gå bakover etter det samme prinsippet
- gå sidelengs - prøv ut flere enn en måte å gå sidelengs på
- varier mellom å gå forover, bakover og sidelengs på signal fra lærer eller elev
- alle veksler mellom de tre måtene på eget initiativ
- to sammen, A er sjef, B hermer etter A. A bestemmer hvordan de skal gå, og når de skal skifte. Bytt sjef etter en stund.
- alle starter med samme utgangspunkt og går omkring en stund. Så kan hvem som helst uten varsel eller avtale skifte til en av de andre variasjonene, og da må alle som ser det, gå over til den samme variasjonen og holde på denne variasjonen helt til alle beveger seg likt igjen. Da er det mulig for hvem som helst å ta initiativ til et skifte igjen. Alt foregår uten at noen sier noe.

Alder: Småskoletrinnet vil i starten ha nok med de tre første oppgavene uten å løpe. Mellomtrinnet vil beherske alle de 5 første oppgavene også med noe variasjon i tempo. Ungdomstrinnet liker de tre første med ganske stor fart. Siste oppgave går greit.  
Behov for plass: De tre første oppgavene egner seg i alle klasserom, i gym.sal og på avgrenset areal ute. Resten er best egnet i stort rom uten stoler og på avgrenset areal ute.

#### Oppgave 2:

- Beveg deg så lavt nede i rommet du kan
- Beveg deg i midtplanet i rommet
- Beveg deg så høyt oppe i rommet som mulig

Alder: Småskoletrinn og mellomtrinn      Sted: Overalt inne og ute

### **B. Bruk av det personlige rom:**

Utvikler bevissthet om hvor stor plass jeg tar i rommet. Det personlige bevegelsesrom er en del av det generelle rommet.

#### Oppgave 1:

- Lag ei stilling med kroppen som gjør at du blir så stor som mulig - hold stillingen minst 10 sek. - forandre stilling, men ta stor plass fremdeles - hold nye 10 sek. - endre så mange ganger som mulig.
- Ta liten plass - hold den lille stillinga i ca 10 sek., forandre til ei ny og hold nye 10 sek. - endre stilling så mange ganger som mulig .
- Start med å lage ei lita stilling - lag ei stor på signal - lag ei ny lita stilling på neste signal - så ei ny stor stilling og ei ny lita stilling osv. Med fokus på bevegelsesbanen fra ei stor stilling ned til ei lita stilling vil det være arbeid med bevegelsesfaktoren ROM og ikke bevegelser i rommet.

#### Oppgave 2:

- Stå rolig og finn ulike måter å bare bevege armene
- Sitt/ligg ned på golvet og prøv ut ulike måter å bevege beina
- Stå med beina helt "limt fast" på ett sted - finn ulike måter å bevege hele kroppen uten å bruke beina.

### **4.2.2 Eksempler på arbeid med bevegelsesfaktoren ROM**

Arbeid med ROM setter fokus på å øke bevisstheten om mulige bevegelsesbaner

- når en selv beveger seg og ting/mennesker står stille
- når en selv beveger seg og mennesker/momentene også er i bevegelse
- når en selv står på ett sted og får en bevegelsesutfordring både i forhold til andre som står stille og andre som beveger seg

#### Oppgave 1: Direkte bevegelsesbane i rommet

- Alle finner et sted å stå - hvor som helst i rommet. Så skal du gå i bare rette linjer. Det er ikke lov å svinge lett til side når du møter noen. Når du møter en hindring i form av en vegg eller en annen person, så stopp med en gang. Marker stoppen ved å stanse helt med beina sammen. Snu deg bestemt i en annen retning og stå med beina sammen før du går videre i den retningen. Det er viktig å markere stopp, vending og start hver gang du møter et "hinder".

Alder: Mellomtrinn OK, men trenger tid til å få fatt i prinsippet

Ungdomstrinn: Fin med fart og presisering av stans og at det ikke er lov å sveipe unna

Viktig å fokusere på hvordan en bruker føtter, armer og blikk når linjene skal være rette.

#### Oppgave 2: Fleksible bevegelsesbaner i rommet

- Stå hvor som helst i rommet. Alle skal nå gå i buer og være i bevegelse hele tida..  
Varieres med å gå langsomt og hurtig. Fokuser på hvordan en bruker armer, blikk og smil når en går i buer.

Alder: Alle trinn      Sted : overalt

#### Oppgave 3 : Bruk av både direkte og fleksible bevegelsesbaner

- To sammen, A "stenger" rommet for B ved å lage hindringer med egen kropp og bestemmer hvor/hvordan B skal komme forbi/gjennom/over/under hinderet. Bytt annenhver gang. Det er lov å herme etter andre! Se på hvordan elevene velger bevegelsesbane for hverandre!
- Som foregående oppgave, men nå skal B selv velge hvordan hinderet forseres. Bytt. Sammenlign valgene her med valgene på forrige oppgave
- 4 - 5 sammen - B, C, D, E stiller seg opp og lager en rekke av hinder for A. Med det samme A har passert B, følger B etter i de samme hinder. Når A har passert D, stiller A seg opp og er det siste hinderet for B osv. Se på valg av hinder og valg av bane for forsering.
- 4-5 sammen. Nå er det ikke bestemt på forhånd hvem som skal begynne å forsere hinderne som er "satt opp". Alle kan starte og slutte å forsere hinder når det passer dem. Utvid gruppen til 8 -10, eventuelt større

Sett på ulike typer musikk og utnytt musikken i den bevegelseskomposisjonen som utvikler seg. Med finpusning kan dette utvikles til en dans, f.eks: "Hinderløypa" eller "Vanskelig terreng?" Andre forslag?

Alder: Alle trinn med unntak av siste variasjon, som er mest egnet på siste del av mellomtrinn og i ungdomstrinnet

Sted: Paroppgavene trenger ikke stor plass og kan brukes overalt. Gruppeoppgavene trenger stort rom

### **4.2.3 Eksempler på arbeid med bevegelsesfaktoren TID**

**TID** setter fokus på tempo og fart i måten man beveger seg. Fint å arbeide med kontrastene hurtig og langsomt

#### Oppgave 1: Langsom og hurtig med utgangspunkt i å gå

- Gå langsomt omkring i rommet. Vær langsom ut fra egen oppfatning av å gå langsomt. Det skal være forflytning.
- Gå vanlig - kjenn etter hvordan du går - og gjenta bevegelsesmønsteret ditt veldig langsomt - få med armer og kroppsstilling.
- Gå så hurtig du klarer (ikke løp).
- Gå langsomt igjen - prøv å "huske" bevegelsesforløpet og bevegelsesmåten i egen hurtiggåing
- Start med å gå veldig langsomt og lag en gradvis overgang helt til du går veldig fort. Gå hurtig ei stund og kom så gradvis ned til langsomt utgangspunkt igjen.

#### Oppgave 2: Hurtig og langsom med hele kroppen

- Finn en plass på golvet hvor du har god plass. Stå med beina litt fra hverandre og med fotsålene "klistret til golv". Føttene kan ikke flyttes. "Ta fram" begge armene -

beveg armene langsomt og finn ut hva du kan gjøre med dem. Hvilke muligheter finnes? Øk hastigheten i armbevegelsene, men ikke glem de bevegelsene du gjorde langsomt. Prøv å utføre de bevegelsene du gjorde langsomt så hurtig som mulig.

- Veksle mellom det langsomme og hurtige noen ganger.
- Stå på samme sted med "fastlimte" fotsåler. Armene blir nå bare hengende – de skal ikke ha styringen i det hele tatt. Det er kroppen som skal bevege seg - du har også lov til å bøye knær og i hofte. Arbeid på samme måte som på første del av oppgave 2.
- Ligg ned på golvet slik at du ikke har tyngden på beina. Prøv å finne ut hvilke bevegelsesmuligheter du har med beina dine - først langsomt, så hurtig. Du kan veksle mellom å sitte eller ligge på rygg, side, mage.
- Stå vanlig - nå skal du bevege hele kroppen - fjes, armer, kropp, bein osv. først langsomt så hurtig. Ingen krav til forflytning i første omgang.

### Oppgave 3: Pararbeid med veksling av tempo og utprøving av bevegelsesbaner

- To sammen, A er sjef og veksler mellom å bevege seg hurtig og langsomt, B hermer – bytt om å være sjef.
- To sammen. Velg dere ut to måter å være langsomme på - den ene skal være likedan bevegelsesmessig for begge, i den andre skal de to ha ulike bevegelser, men samme kvalitet - tempo. Velg også ut to måter å være hurtige på. Samme krav som for de to langsomme. Sett sammen de fire bitene til en helhet. Tenk på start, overganger, slutt.
- Sett på egnet musikk. Tre og tre par settes sammen og har framsyning av sin hurtig/langsom komposisjon /dans, hvis klimaet i gruppa tillater det.

### **4.2.4 Eksempler på arbeid med bevegelsesfaktoren FLYT**

**FLYT** setter fokus på opplevelsen av "bundet flyt" som illustrerer hvordan man kan ha kontroll over bevegelsene hele tiden, mens man i "fri flyt" slipper noe av kontrollen - eller overlater kontrollen til andre - og kjenner på svevfølelsen.

#### Oppgave 1: Bundet flyt. Kontrollere flyten i egne bevegelser

- Gå omkring i rommet uten noen markert stopp
- To sammen. A og B arbeider med kontrollert flyt i bevegelsene i forhold til hverandre.
- To sammen. A og B beveger seg i forhold til hverandre med sammenhengende bevegelser. De skal ikke herme etter hverandre, men tenke på den kontrollerte flyten. Hvis den ene stanser sin bevegelse, må også den andre stanse med det samme. Husk å holde stansen så lenge at den blir synlig og kjennes for begge. Den som ikke tok initiativet til stansen starter opp igjen.

#### Oppgave 2: Bundet flyt. Flyt i overganger fra en bevegelsestype til en annen

- To sammen. A starter med å rulle sidelengs, B går, løper eventuelt hopper over A som ruller. Når B har kommet over A, legger B seg ned og ruller mens A reiser seg opp for å gå, løpe eventuelt hoppe over B. Veksle slik hele tiden og pass på at det ikke blir en eneste stans.

#### Oppgave 3: Bundet flyt. Kontroll og flyt i brå bevegelser

- Bevege seg omkring i rommet med korte, brå bevegelser som kjennetegner deler av bevegelsesmønstrene i for eksempel Breakdance - kjenne på egne bevegelser, graden avbundet flyt, kontrollerte overganger og stopp



- To sammen. A gjør en brå bevegelse og stanser den. B gjør en ny brå bevegelse og stanser den. A gjør en ny igjen, og så B den neste. Forsett dette mønsteret. Pass på at den nye bevegelsen ikke kommer før den foregående har stanset. Her er ikke hensikten å herme, men å lage en rekke avbrutte bevegelser.

Begge disse oppgavene kan brukes med musikk som kan være med på gi inspirasjon til utfoldelse og variasjon

#### Oppgave 4: Sette sammen flytende og brå bevegelser

- To sammen. Begge starter samtidig med flytende bevegelser, de trenger ikke å være like. A bestemmer seg plutselig for å gjøre en brå bevegelse og stanse, B venter til A er ferdig med sin brå bevegelse, så gjør B sin egen brå bevegelse og stanser, mens A venter. Hvem som helst kan gå videre i ny brå bevegelse, eller ny flytsekvens - den andre må følge. Flytbevegelsene gjør A og B samtidig, mens de brå bevegelsene gjøres først av den ene, så av den andre. Skiftet mellom brå bevegelser og flytende kommer når A og B selv bestemmer.

#### Oppgave 1: Fri flyt. Gyngøvelser

- To sammen A ligger på ryggen på golvet - B tar tak i A's bein (husk å løfte riktig) - og drar A omkring på golvet - gir bort en "flytetur" - bytt
- Tre sammen (ca samme lengde). A legger seg på golvet, B og C tar tak i A's armer og bein (løft riktig), løfter A litt opp fra golvet og gynger A litt fra side til side. Bytt på å løfte. Alle skal gynes. Fint rytmisk samarbeid i tillegg til flyt. Med trygge grupper, kan en ta fram tjukkase og lempe dem som blir gynet bort på tjukkase med tydelige rytmiske arbeidsrop: "En - to - og tre2 ( slipp på "tre")
- Gå sammen i grupper på fem. A ligger på golvet - B og C tar tak i armene (A holder litt igjen), D og E tar tak i beina ( løft riktig), A gynes fram og tilbake. De som holder må stå støtt og være fleksible. Tell høyt "1 - 2 - 3" hver gang dere gynger mot hodet og hendene. På "3" og tredje sleng slipper de som holder taket i beina, mens de som holder i armene fremdeles holder. A tar i selv og lander på beina mellom B og C som hele tiden holder fast i A's hender. Bytt så alle blir slengt.

#### Oppgave 2: Fri flyt. Å bli løftet og senket - et spørsmål om tillit og fritt fall

- Gå sammen i grupper på 9. A legger seg på ryggen på golvet med armene i kryss over brystet og holder kroppen stiv. De andre stiller seg på huk, 4 eller 3 på hver side, en fra hver side holder under nakke og øvre del av rygg, en på hver side like over svaien i rygg og på øvre del av baken, en på hver side holder under nederste del av baken og øvre del av lår og en fra hver side under lår/legg. Løftegjengen teller seg sammen for å sette inn kreftene samtidig, og løfter den som ligger kjapt opp i en sammenhengende bevegelse til a) hofte høyde b) skulder høyde c) toppen på strake armer På alle alternativene skal de holde ei lita stund og la den som blir løfta "falle" fort ned igjen. Svært viktig å finne løfterytme for dem som løfter. Alle skal løftes. Skift på plassene i løftinga. Det er tyngst å løfte overkroppen.

Alder: Løft til hofte høyde : småskoletrinn. Løft til skulder: Mellomtrinn. Løft til toppen: Ungdomsskoletrinn - men det krever at de har arbeidet en stund med å løfte sammen.

#### **4.2.5 Eksempler på arbeid med bevegelsesfaktoren KRAFT**

**KRAFT** setter fokus på mobilisering av energi på forskjellige måter. Det er også spennende å kjenne hvordan det er å la være å mobilisere energi

### Oppgave 1: Mobilisere kraft i egen kropp

- Gå omkring og vær sterk - mobiliser energi, og motsatt, - kjenn på det å være svak - mangel på mobilisering av energi
- Sprett omkring og vær lett - mobiliser energi, og motsatt, - kjenn på det være tung - mangel på mobilisering av energi
- To sammen
  - begge er sterke og "forteller" hverandre om egne bragder uten ord.
  - begge er lette og "forteller" hverandre om sine bragder uten ord
  - A er lett og B er sterk, begge prøver å overbevise den andre om at "jeg har rett"
- Prøv også ut motsetningene sterk - svak, lett- tung på lignende måter

### Oppgave 2: Mobilisere kraft for å skyve og stå i mot

- To sammen. A sitter på golv, støtter seg godt med håndflater og fotsåler godt plantet i golvet, er fastbestemt på å sitte akkurat her. B prøver å skyve A bort. Det er bare lov til å skyve. Prøv bakfra ved å skyve på skuldre og rygg. Forfra ved å skyve på knær. Fra siden ved å skyve i skulder og kne,- prøv fra begge sider. Bytt.
- To sammen. A og B sitter med ryggene mot hverandre , begge to vil gjerne flytte på den andre. Ryggene skal være i helkontakt. Det ikke lov til å løfte på baken.

### Oppgave 3: Mobilisere kraft for å endre og holde stilling

- To sammen. A ligger /sitter på golvet og holder hardt rundt egne knær. B skal prøve å rette ut begge A`s knær. Bytt rolle.
- To sammen. A ligger helt utstrakt på ryggen, B skal passe på at A ikke får tak i egne knær. Bytt.

### Oppgave 4: Avspenning

- Ligge ned og slappe helt av - hjelpe hverandre to og to.

### Oppgave 5: Mobilisere energi sammen

- To sammen. A står med beina litt fra hverandre, rett rygg og med bøyde knær. B går tett inn til A og legger høyre arm rundt A`s skulder. A holder begge armer fram og B legger høyre lår opp i A`s armer og løfter venstre fot etter samtidig som B hjelper til med å løfte seg opp på A med venstre arm. B prøver å være så lett som mulig. A retter ut beina og holder B, eventuelt går en liten tur med B i armene. Bytt. (Det spiller ingen rolle om den som løftes begynner med høyre eller venstre side mot løfteren)
- Alle samles til et styrkebrøl
- To sammen. Prøver å hjelpe hverandre med å være lette. Gå, løpe hoppe, skyve, dytte
- Alle samles til et samstemt rop som uttrykker at alle føler seg lett og glad

## 5 LEIK og DANS

Praktiske eksempler til bruk i klasserom og gym.sal. Eksempler som ikke krever spesielle apparater eller stor fart er utprøvd i vanlige klasserom med og uten stoler. Pulter og stoler kan være OK som hinder i åling og krabbing. Ungene kan stå på hver side og klappe i hverandres hender over pulten eller stolen. Å klappe/banke i pulten kan by på rytmisk variasjon.

### 5.1 Leik med utgangspunkt i grunnleggende bevegelser

Disse oppgavene tar sikte på å få elevene til å utforske muligheten i egne bevegelser. De kan i utgangspunktet brukes på alle trinn hvor elevene ikke er vant til å være med på å lage løsninger sjøl. Det er opp til den enkelte lærer og klasse hvilke oppgaver som passer best å begynne med. Et greit prinsipp er å tenke fra det enkle til det sammensatte. Forskjellige måter å gå på etter ulike typer musikk er en typisk oppgave som en kan bruke som oppvarming på alle alderstrinn. Elevene lager selv utfordringer for hverandre og legger inn stadig mer kronglete bevegelsesmønstre ved å bruke armer og kropp mer bevisst når de skal lage et vanskelig gangmønster. Det samme gjelder hopp og løp. Oppgavene med åle/krabbe/gynge/slenge/rulle-øvelser er mer typisk for småskole og mellomtrinn, men kan brukes med formål å herje litt i ungdomsskolen.

#### Gang:

- Gå med lange steg - gå med korte steg
- Gå med beina langt fra hverandre - gå med knærne tett sammen
- Gå på tå - gå på hælene
- To sammen. A finner på forskjellige måter å gå på mens B hermer. Bytt rolle slik at begge får være sjef. Først uten musikk, så med musikk med gangrytme

#### Løp:

- Følg samme konseptet som utforskning av gang. Husk løperytme i musikken

#### Hopp:

- Hopp forover, bakover, sidelengs
- Hopp lange hopp, korte hopp
- Hopp høye hopp, lave hopp
- Hopp og gjør et sprell før du lander
- Hopp på forskjellige måter og land så stille du kan - så tungt du kan
- To sammen. Finn ulike måter å hoppe over hverandre på
- To sammen. Finn ulike måter å hjelpe hverandre til å hoppe så høyt som mulig
- To sammen. Skift på å finne på forskjellige hoppemåter
- Hoppe på forskjellige måter etter musikk

#### Åle / Krabbe:

- Alle ligger på magen og åler omkring på golvet. Husk at magen skal være på golvet.
- Prøve å åle på ryggen
- Ålesisten med magen på golvet - krever at flere en har sisten. Fristed når en står med alle fire i golvet og baken i været
- Krabbesisten krever at knær og hender er i golvet når magen vender ned - både hender og føtter i golvet når ryggen vender ned.

- Åle: Lage åme to og flere sammen ved å holde fast i beina på den som er foran
- Åle/krabbe: Alle er åmer som ikke kan svinge - hvis vi møter noen må vi enten åle over, eller under dem vi møter. Pass på at det ikke blir vondt for noen.
- Åle /krabbe: Tre åmer ligger tett sammen på golvet. De skal frakte en lang kvist som ligger på tvers over ryggene deres over til den andre sida av rommet/elva/bladet
- Sett på musikk og la åmene åle eller krabbe i takt med musikken. Veksle gjerne på tempo og rytme i musikken

### Gynge / slenge / henge

- Stå og gyng fra side til side og fram og tilbake, uten musikk og med musikk
- Sitt ned og gjør det samme - sett fart på gyinginga ved å skyve fra med hender og eventuelt. føtter
- Gå sammen to eller tre og prøv ut det samme som du gjorde alene. Alle får prøve ut sin variant.
- Lag gyngestol av egen kropp
- To stykker kan lage gyngestol sammen. Fint å få flere modeller.
- Gyng alene eller sammen. Musikk: vals eller rolige melodier i 6/8 takt er bra. Det går også fint med langsom 4/4 takt
- Ca fem sammen. Sitte eller stå i rekke, eller på linje og gyng etter god gyngemusikk
- Stå og sleng armer på alle måter du kan finne på - fram/tilbake - fra side til side - rundt som to hjul på hver side av kroppen. Som et hjul foran kroppen.
- Er det andre måter?
- Går det an å slenge beina? Finn ut hvordan. Hjelp hverandre hvis det er nødvendig.
- To sammen prøver å slenge armene og/eller beina i takt med hverandre - i takt med ulike typer musikk.
- Finn noe å henge i. Tau, ribbevegg, bom. Hold deg høyt oppe mens du henger. Slipp deg langt ned uten å slippe taket.
- Bruk kroppen som en pendel mens du henger der.
- En henger - mens to andre gir forsiktig fart i pendelen. Bytt på å henge og dytte.
- Prøv ut om en kan henge på to andre
- Prøv å være hengende pendel etter rolig musikk

### Rulle

- Prøv ut ulike måter å rulle på bare på golvet - ikke bruk matte. Prøv sidelengs, forlengs baklengs, judorulle - alle varianter som oppstår er utgangspunkt for herming.
- To sammen, begge ruller samtidig som de holder i hverandre på en eller annen måte. Finn minst tre måter.
- Prøv å rulle i takt med ulike typer musikk. Alene, to sammen.

### Kaste / ta imot / sparke / dempe

Forslag til ulike kasteredskaper: Ertepose, baller laget av avisepapir, skumgummiballer, vanlige baller av ulike størrelser

- Prøve ut det aktuelle kasteredskapet ved å kaste opp i luften og ta i mot med begge hender, med ei hand, med den andre handa. Alene og så to sammen
- Gjøre det samme ved å legge det aktuelle redskapet på golvet og sparke det opp i luften og ta imot med knær, eller dempe på rista, eller på brystet. Alene og to sammen

- Fortsette med to sammen. Prøve ut de to første oppgavene med ulike typer musikk - gjerne variere hastigheten.

### Balanse

- Sitte, ligge eller stå på golvet - finne balansepunkter: baken, hælene, hendene, hofte, knær, skulder, rygg, mage. Prøv ut forskjellige stillinger. Hold stillingene i 10 sek.
- To sammen. Finne balansestillinger sammen i ulike posisjoner og med forskjellige utgangspunkt.
- Dette kan også gjøres i grupper på 3-4-5-6.

## **5.2 Ulike måter å leike med rytme**

Arbeid med rytme med fokus på bevegelse er en innfallsport til å lære å bevege seg i faste bevegelsesmønster og trinn, og en innfallsport til å lage bevegelsesimprovisasjoner ut fra ulike typer musikk og andre rytmiske inspirasjonskilder. Vi bør trekke fram så mange kilder som mulig for å gi barn og unge opplevelse av og erfaringer med rytme.

Kroppen må få anledning til sanse rytme både kinestetisk, taktilt, auditivt og visuelt:

**kinestetisk rytme:** din egen personlige rytme, avhengig av pulsfrekvens, lengde på lemmer og kropp, bevegelighet osv.

**auditiv rytme:** rytmen du hører, den som påvirker din kinestetiske rytme gjennom øret

**visuell rytme:** rytmen du opplever gjennom å se, den virkning rom i seg selv har på deg - den virkning synet av mennesker i bevegelse har på deg

**taktil rytme:** den rytme du opplever gjennom berøring av et annet menneske, eller ved berøring av ting som vibrerer rytmisk

Vi har alle rett til å tolke de rytmiske impulsene vi får på vår egen måte. Men vi bør også utvikle evne til å justere egen rytme i forhold til andre med tanke på aktivitet eller dans som krever samordning mellom to eller flere personer. Det vil være av betydning for mange samarbeidsrelasjoner - uansett om mennesker er i fysisk kontakt med hverandre eller ikke.

### **5.2.1 Leik med rytme uten musikk**

#### Eksempel 1:

Sitte / stå i ring og klappe rytme i navn. Hver elev prøver sitt navn alene, så gjentar alle. Alle må få prøve.

- Lage en rytmesekvens ut fra noen av navnene i gruppa. Eks: "Gre- te / To-re/ Me-re- te/ Per". Klapp sekvensen samtidig som dere sier den. Bare klapp den og bare si den. Lag en gå-sekvens av samme kombinasjon.
- Går det an å hoppe kombinasjonen?
- Eller bare vrikke på kroppen?
- Varier måten å bruke rytmekombinasjonen på.
- Er det andre navn som lager samme rytmekombinasjon?

#### Eksempel 2: Klapping

Lag enkle klappesekvenser med utgangspunkt i 4 klapp i full klasse:

- Hender sammen to ganger (1- 2) - hender på knær (3) - hender på bryst (4).
- Elevene prøver parvis det samme mønsteret, sitter/står med ansiktet mot hverandre. Egne hender sammen (1) - klapp i hverandres hender (2) - på egne knær (3) - på eget bryst (4)

- La elevene selv lage egne klappesekvenser som de kan lære bort til hverandre og sette sammen parvis

#### Eksempel 3: Varierte bevegelser

- Bytt ut klapp med andre bevegelser. F.eks. en enkel gå og hopp variasjon og veksle mellom bruk av føtter og andre kroppsdelene. En skal prøve å holde den rytmen som er satt i gang.

#### Eksempel 4: Med rytmeinstrumenter

Når elevene får et rytmeinstrument i hånda: la dem prøve lyden og kjenne hvordan det virker før en gir oppgaver.

- Sitt / stå i ring og marker rytmen i eget navn med instrumentet (se eks. 1 med klapp)
- Syng en enkel sang som alle kan.
- Alle synger samtidig som de bruker instrumentet.
- Syng uten ord ("la-la") og bruk instrumentet
- Syng inni deg uten at stemmen høres og bruk instrumentet
- Del opp i grupper etter instrumenttype og fordel ett vers på hver. Alle sammen tilslutt
- Del opp i to hovedgrupper. Den andre er ute på golvet uten instrumenter. Den ene gruppen har instrumenter og spiller på sine instrumenter gruppevis etter tur: triangler, tamburiner, rytmepinner, osv. Gruppen på golvet lager bevegelser til "musikken".
- Dette kan også gjøres parvis. En elev med instrument lager lyd/musikk, den andre lager bevegelser til. Så bytter de.

### **5.2.2 Leik med musikk med jevn gangrytme (pop, soul, hip-hop, disco, marsj, pariserpolka)**

#### Oppgave 1: Enkel utprøving av rytme

- Stå i ring uten å holde hverandre i hendene. Gå fire steg, stå stille og klapp fire klapp - gjenta mange ganger.
- Prøv det dere har gjort i ring på linje - gå framover fire steg - stå stille og klapp fire klapp, gå bakover fire steg - stå stille og klapp fire klapp. Gjenta til det går greit.
- Lag to rekker med ansiktet mot hverandre som gjør det samme. Den ene rekken må starte med å gå forover, den andre bakover.
- Gå ut av ringen eller rekka, prøv alene: gå fire steg på ulike måter, klapp fire klapp på ulike måter
- To sammen: gå 4 steg fram ved siden av hverandre, 4 klapp på hverandres hender
- To sammen med ansiktet mot hverandre - Start tett sammen. x) Gå fire steg bakover, klapp 4 klapp i egne hender, gå 4 steg forover, klapp 4 klapp i hverandres hender. Gjenta fra x). Parene kan stille seg sammen og danne to rekker.
- Bruke jenkaprinsippet: To sammen hvor A står først og B holder sine hender på A's skuldre. A hopper og går, B følger. Bytt
- To sammen. Stå med ryggene mot hverandre. Gå omkring etter gangmusikk hele tiden med ryggen sammen. Skift partner med jevne mellomrom uten å bruke ord.
- Bruk jevn rytmisk musikk - ikke for høyt tempo - da blir det vanskelig å lage to korte hopp.
- Tempo kan økes etter hvert som gruppa blir sikrere på sammenhengen mellom musikk og bevegelse.
- Lag en serie etter oppskrifta "Gå - gå - hopp/hopp - stå ( 1 - 2 - 3 - 4 )"

- Prøv flere måter å bruke oppskrifta på. Velg ut den måten du synes er best. Øv på den noen ganger til du er sikker.
- To sammen. A lærer bort sin favoritt til B og omvendt. Sett sammen begge seriene slik at de gjøres fortløpende.

#### Oppgave 2: Hoppe etter gangrytme

Bruk jevn rytmisk musikk - ikke for stort tempo og arbeid med oppgaven:

- Hoppe sidelengs tre hopp i en retning (1-2-3) og et tilbake i samme retning (4) rytmiske skifter av retning og side. Alle starter med samme side i bevegelsesretningen ved starten. Prøv ut dette alene noen ganger.
- Hopp 2 hopp framover (mot høyre), hopp 1 tilbake (mot venstre), hopp og snu 180 grader rundt slik at venstre side står i bevegelsesretningen - finn forskjellige varianter

#### Oppgave 3: Følge hverandres rytme

- To sammen. A foran, B legger hendene på skuldrene til A og lukker øynene. B prøver å følge A's bevegelser og rytme uten å se (taktil overføring). Bytt
- Prøv første variasjon som dere gjorde alene
- Prøv ut andre variasjoner både forover, bakover og sidelengs
- Prøv ut med forskjellige rytmer

### **5.2.3 Leik med musikk med ulike typer takt og rytme**

**(vals, reinlender, blues, tango, calypso, cha-cha, disco, halling, osv)**

#### Oppgave 1: Utforskning av ulike rytmer og bevegelser

- To sammen. A starter med å være sjef, B hermer - bytt med jevne mellomrom - gå, hopp, klapp og gyng på ulike måter etter ulike typer musikk. Gjerne overdriv bevegelsesmåten som musikken oppfordrer til.
- Lag en yndlingsvariant av sammensetning av gå, hopp, klapp, gyng ved hver av musikktypene eventuelt ved en av dem (avhengig av hva gruppa er i stemning til)
- Del klassen i to. Del A viser sine løsninger til del B og omvendt, slik at alle får se musikkens innvirkning på bevegelsesmåten.
- Grupper på 4 lager en serie av gå, hopp, klapp, sprell (eventuelt med en annen sammensetning av bevegelsesmønster) etter 2/4-musikk
- Alle gruppene viser fram sin variant - alene, eller to grupper om gangen

### **5.2.4 Leik med musikk med løperytme (swing, rock, jazz)**

#### Oppgave 1: Stans på signal

- Alle løper omkring i rommet etter musikk med løperytme. De har fått beskjed om at de for eksempel skal gå sammen tre og tre og holde hverandre i ørene når musikken stanser. De som stanser sammen skal bevege seg sammen etter musikk i den stillingen de står i /holder hverandre.
- Når musikken stanser: gi beskjed om ny samlingsmåte ved neste musikkstopp, f eks.:  
- to sammen med baken mot hverandre - fire ligger tett sammen på ryggen på golvet - tre sammen holder hverandres tær/knær - tre sammen lager ei stjerne- osv

#### Oppgave 2: Samarbeid om mønster

- To sammen - løp 8 løpesteg - klapp 8 klapp - veksle på måtene
- Alle løper / gynger / vrikker hopper fritt omkring i salen og teller til 8 - finner en å klappe til 8 på eller sammen med - det samme videre - men varier hopping, vrikking, gynging, med ulike eller med den samme personen hele tiden.

- To sammen. Holde hverandre i hender, løpe 8 framover, snu, bytt hånd og løpe 8 tilbake ta sammen i armkrok med ansikt i hver sin retning, løp til 8 - skift retning og løp rundt til 8. Start forfra.
- Prøv etter hvert å gjøre det samme, men telle til fire.

## **KAP. 6 KREATIV DANS**

Dette kapitlet presenterer noen enkle eksempler på hvordan en kan bygge opp timer, eller deler av timer med kreativ dans slik at elevene får hjelp til å lage danser selv med ulike utgangspunkt Den første eksperimenterende fase i kreativ dans kan ikke betraktes som dans hvis den mangler form og struktur. Når elevene begynner å ordne bevegelsesmaterialet og tar avgjørelser om hva som skal være med, hva som skal utelates, hvordan de skal forholde seg til hverandre, rekkefølge av stoffet og dynamikken, ja, da er de i ferd med å skape en dans.

I arbeid med kreativ dans har jeg valgt eksempler med utprøving alene, utprøving i grupper på to, utprøving i grupper på 3 eller fire og så sette sammen til halv eller hel klasse. Det er viktig å ikke dra ut tiden med ensom utforskning. Det blir fort kjedelig. Det er også viktig at elevene har bestemte oppgaver å starte med, slik at de har noe å forholde seg til når de skal begynne. Ganske faste rammer er det beste utgangspunktet.

Oppgaven “finn på hva du vil“ er noe av det vanskeligste som finnes når man bare har en viss tid til rådighet. Det betyr ikke at man ikke skal ta hensyn til ideer som elevene kommer med. De fungerer utmerket som ramme for en oppgave.

Viktige råd:

Gruppene som arbeider trenger veiledning etter hvert som dansen skapes. Alle grupper trenger ikke fokus på alle råd. Gi ikke mer enn ett fokus om gangen.

- Alle kan gjøre den samme bevegelsen samtidig
- Alle kan gjøre ulike ting samtidig - både bruk av tid/rom/flyt og kraft
- En kan være i aktivitet mens de andre er helt rolige.
- Det kan være symmetri og asymmetri
- Husk utnyttelse av rom, både i plassering på golv i forhold til hverandre og i høydeplan
- Husk utnyttelse av tidsaspektet
- Husk utnyttelse av spenning, avspenning
- Husk bruk av blikk
- Husk grad av flyt
- Lag en markert start og en markert slutt

### **6.1 Eksempler**

Eksempel 1: Leik med farger - vi maler prikker og striper

(Idé: Merete Blankenborg Nielsen, utprøvd i grupper med småskolebarn)

Musikk: Velg musikk som er kort og spretten for å lage prikker og musikk som innbyr til lange, litt kraftige tak når det skal lages striper.

- Alle løper omkring i rommet etter den rytmen som lærer slår på tamburin/ tromme. På signal skal elevene finne en gitt farge å ta på, enten på egne klær, på noe i rommet, eller på noe de andre har på seg.



- Alle sitter i ring på golvet og har en “usynlig” skål med fingermaling foran seg. Alle velger sin farge - men ingen skal si den til noen.
- Alle maler bokstaver, navn og figurer i lufta. Bruk begge hender - høyre alene, venstre alene og begge samtidig. Sitter fremdeles i ringen.
- Etter malingen dypper alle fingrene på nytt i malingskåla og skvetter maling rundt i alle retninger - med fingrene og med tærne. Sitter fremdeles i ringen.
- Etter skvettingen stryker og kliner vi maling ut over alt med lange tak med både hender og føtter. Sitter fremdeles i ringen
- Alle reiser seg opp og skvetter maling rundt på stedet med fingre og tær, - og stryker og kliner maling utover rundt på stedet.
- Så skvetter vi maling rundt overalt i hele rommet og på de andre - og etter hvert stryker vi maling rundt overalt i hele rommet - og på de andre.
- Bruke malerkost og “mal” golv, vegger og tak.
- Stå på rekke og løp langs alle veggene og lag ei stripe rundt hele rommet, følg alle kroker og kriker - en og en om gangen
- Sitt i ringen igjen. Nå sier en og en hvilken farge de har brukt og klapper rytmen i ordet. De andre gjentar. Hvis klassen ikke er for stor, kan vi prøve å huske hva de før oss har sagt, slik at det blir en sammenhengende fargeremse etter hvert som vi går rundt ringen.
- Vend oppmerksomheten bort fra “malingen” og bruk bevegelsene som preger skvetting/prikking og stryking/klining/ gniing med forskjellige kroppsdelar.
- Lag en bevegelsessekvens hvor lange bevegelser/stryking og korte bevegelser/prikking avløser hverandre i en liten dans - gjerne som en stafett hvor en begynner og en annen overtar etter et avtalt mønster.

Kommentar: Tilsvarende oppgaver kan gjøres med andre hverdagsbevegelser, redskaper aktiviteter: hoppetau, gå på ski, grave, hamre, sage, bake, vaske, gå på skøyter, gå på glattisen

### Eksempel 2: Kreativ dans med utgangspunkt i bevegelse i rommet

Tittel: ”På gata og på stien - rette veier og slingreveier”.

( Idé: Merete Blankenborg Nielsen, utprøvd i grupper med småskolebarn)

- Alle går vanlig omkring i rommet - så møter vi skarpe hushjørner og det blir skarpe vinkler og skifte av retning. Skifting av retning kan ledes med tromme, eller elevene selv skifter retning hver gang de møter et menneske eller en vegg eller noe annet.
- Tilsvarende utforskes slingreveiene som snor seg rundt i rommet, rundt hverandre - på stien i skogen, mellom trærne og under greiner som henger ned.
- Lærer leder med tromme - elevene må høre om det kommer slingreveier eller rette veier ( avtalte variasjoner). Lærer skifter også tempo innenfor de ulike veiene.
- Bruk også ulike nivå i rommet - lavt nede og høyt oppe
- Sett fokus på kroppsdelar som befinner seg i ulike nivå i rommet. Kneet leder bevegelse - øret leder, magen leder, armen leder osv. Her kan en veksle mellom at lærer leder noe og at elevene finner ulike løsninger etter hvert.
- Elevene går sammen parvis og arbeider med det samme.
- Legg til musikk som inneholder ulike kvaliteter for å gi stemninger og assosiasjoner til improvisasjon.
- Elevene utformer små sekvenser som kan settes sammen til dans, - eller de utformer små hendelser/situasjoner utført i bevegelse innenfor stemningen av musikken slik de

tolker den. Arbeid enkeltvis, parvis eller i små grupper. Det er avhengig av gruppen hva som egner seg best.

Eksempel 3: Kreativ dans med utgangspunkt i bundet flyt og inspirert av sambamusikk  
( Idé: Greta Langlo Jagtøien, utprøvd på småskole, mellom- og ungdomstrinn)

Oppvarming: Se på oppgavene under 4.2.4 Bundet flyt

Sett på sambamusikk eller reggae og gi følgende oppgaver:

- Alle beveger seg etter musikken - gå, løpe hoppe, bruke rommet, bruke tidsaspektet, bruke flytende og brå bevegelser.

Småskoletrinn:

- To sammen. Begge viser hverandre hva de har prøvd på alene og finner ut hva de kan gjøre sammen.

Mellom- og ungdomstrinn:

- Alle trekker ut 3 bevegelsesmønstre som hver enkelt synes er OK etter denne musikken. Øve på dem til de sitter godt.

Bevegelseskomposisjonene kan finpusses til dans:

Småskoletrinn:

- Finpusser det de fant ut sammen under utprøving av musikken

Mellom- og ungdomstrinn:

- To sammen, A lærer bort sine sambatrinn til B og omvendt.
- A og B setter sammen sine sambatrinn slik at det blir en liten sambainspirert bevegelseskomposisjon. Lag gode overganger og øv til begge kan den godt. Lag en markert start og tydelig slutt.
- Alle parene viser fram sin samba til de andre - hvert par alene eller i grupper av flere par

Eksempel 4: Kreativ dans med utgangspunkt i enkle bevegelsesekvenser

( Idé GLJ, utprøvd på småskoletrinn, mellomtrinn, ungdomstrinn)

Fire eksempler på bevegelsesekvenser:

- stå og slenge med armer fra side til side - reise seg opp og sette seg ned
- strekke seg så mye som overhodet mulig - rulle ei eller annen rulle.

Oppvarming: Se på forslag fra kap. 2 Grunnleggende bevegelser.

Bevegelseskomposisjon som kan utvikles til dans:

- Lærer setter opp to, tre eller fire bevegelser/bevegelsesekvenser som alle skal finne sin egen løsning på - godt egnet for de yngste og grupper som er usikre på hverandre
- Alle skal finne to, tre eller fire bevegelser/bevegelsesekvenser som de velger selv - godt egnet for mellom- og ungdomstrinn
- Gjenta disse bevegelsene for deg selv til du er helt sikker på egne momenter
- To sammen setter sammen sine bevegelser til en fast serie
- Gjenta serien til dere kan den, og bruk bevegelsesfaktorene som hjelp når dere skal få fram variasjon og spenning i komposisjonen
- Sett på musikk etter at alle har funnet en viss form på parkomposisjonen. La alle prøve ut med musikk
- Så kan det være tid til framsyning. Gjerne i grupper på 4 -5 par samtidig.

Eksempel 5: Kreativ dans med utgangspunkt i bevegelsesfaktorene  
(Idé GLJ, utprøvd på mellomtrinn og ungdomstrinn))

Oppvarming: Forslagene som står under TID KRAFT og ROM i kapittel 4

Utgangspunkt for bevegelseskomposisjon som kan utvikles til dans:

- Hver enkelt skal finne sine bevegelser for å illustrere tre kontraster.  
Forslag til kontraster: 1) hurtig – langsom 2) sterk – svak 3) stor plass - liten plass
- Bestem deg for hvilke bevegelser du vil ha for å illustrere disse kontrastene. Sett dem sammen i den rekkefølgen du selv vil og øv til du har rekkefølgen helt klar
- 2 eller 3 sammen. 3 sammen er vanskeligere enn 2. Det blir flere momenter å huske. Alle på hver gruppe lærer bort sin serie til den / de andre. Gruppa setter sammen de ulike momentene på den måten de mener er best, slik at det blir en liten komposisjon. Alle momenter fra alle på gruppa skal være med.
- Øv på den bevegelsesserien/komposisjonen dere kommer fram til helt til den sitter.
- Framsyning med akkompagnement av musikk som ikke er for symmetrisk

Eksempel 6: Kreativ dans med utgangspunkt i kroppsbevissthet og koordinasjon  
(Idé GLJ, utprøvd på mellomtrinn og ungdomstrinn))

Oppvarming: To sammen, holde i hendene - parsisten. Være sammen, ha det gøy.

Fokus på kroppsbevissthet:

- Finne balansepunkter i sittende, liggende, stående stilling - bruk fantasien. Hva kan jeg gjøre? Konsentrasjon - fokusere på å gjøre det enkleste helt og fullt. Hold de balansepunktene du finner 10 - 15 sekunder.
- To sammen - finne balanse momenter sammen. Hva kan vi to gjøre? Ta hensyn til hva den enkelte har mulighet til. Finne stillinger hvor begge to har betydning for at det i det hele tatt lar seg gjøre å holde stillingen.
- To nye sammen. A er geleklump som B skal rulle forsiktig bortover golvet. Bytt. A er stiv som en glass-stang, B skal rulle denne stanga forsiktig. Bytt
- To sammen. A ligger på ryggen på golvet, stiver av i midtpartiet (hofta). B tar tak i A's ankler og løfter opp. A skal da være stiv som et spett helt opp til nakken. Bytt.
- Tre sammen. A står i midten med beina tett sammen - er blyant. B og C vipper blyanten fram og tilbake mellom seg. Husk gode mottak krever riktig fotstilling og god bruk av armer og hender. Bytt slik at alle blir vippe.
- Utvid slik at den som står foran den midten tar imot med ryggen og bøyer ned/fram - den som taes imot føyer seg etter den kroppen som tar i mot. Den som tar imot med ryggen må være nøye med å ha den ene foten godt foran den andre slik at han/hun får mulighet til å dempe og skyve den som ligger oppe på ryggen hans/hennes opp igjen.
- Grupper på 5 - 6. Gruppen lager en skulptur av A. Skulpturen beundres og fraktes bort til et annet sted i rommet hvor den plasseres. Alle skal være skulpturer! Husk å holde stilling, blick og mimikk helt likedan hele tiden.
- To sammen. A er sjef, B hermer - finn forskjellige måter å gå på , prøv ut ulike variasjoner . Bytt sjef - A starter - finn en måte å gå på og stans i en bestemt stilling. B hermer. Så er det B som finner en måte å gå og stanse på. A hermer

Utgangspunkt for bevegelseskomposisjon som kan finpusses til dans:

- A+B velger sammen ut to/tre måter å gå på og to/tre måter å stanse på. De skal gjøre det samme samtidig. Gjenta det 2 - 4 ganger. Lag gode overganger mellom de ulike variasjonene.
- Dele gruppen i 2. Halvparten viser sine komposisjoner, halvparten er publikum. Bytt. Musikk som ikke er for taktfast.

Eksempel 7: Improvisasjon med utgangspunkt i bevegelsesfaktorene og valg av musikk  
(Idé GLJ, utprøvd på siste del av mellomtrinn og ungdomstrinn)  
Musikkforslag: Mari Boine "Ulvehylet"

- To sammen - innta utgangsstilling - bestem sjøl - trenger ikke å være likedan. Når musikken starter så se hverandre i øynene - det er ikke bestemt på forhånd hvem som skal være sjef. En begynner - og så skal det veksles på initiativet. Vær konsentrert om kvaliteten i hverandres bevegelser hele tiden - slik at du kan svare på de initiativ den andre tar - eller ikke tar i forhold til bevegelsesfaktorene.

Eksempel 8: Kreativ dans med utgangspunkt i musikk og bevegelsesfaktorene  
(Idé GLJ, utprøvd på siste del av mellomtrinn og ungdomstrinn)  
Musikkforslag: Knut Reiersrud "Tramp"

- 4 sammen. Lytt til et musikkstykke / en musikksnutt. Lag en bevegelseskomposisjon /dans som tar hensyn til bruk av rom, tid, kraft og flyt med utgangspunkt i en idé med innebygd kontrastvirkning. F.eks.: Hat - kjærlighet. Glede - sorg. Krig - fred. Ro - travelhet. Sjenanse - selvsikkerhet. Våken - trøtt. Fornøyd - sint. Framsyning til slutt

Eksempel 9: Kreativ dans med utgangspunkt i kropp og redskap/ handling  
( Idé GLJ, utprøvd på ungdomstrinn - krever en viss ferdighet med ball)

- To sammen, en ball til hvert par. Husk at det er viktig å skifte partner ofte når timen er bygd opp om pararbeid.
- Kaste ballen til hverandre på ulike måter. Den som kaster har hele tiden ansvar for at den som tar i imot kan få tak i ballen.
- Kaste lange, korte, høye og lave kast. Ta imot så lydløst som mulig - så hardt som mulig.
- To sammen. Holde hverandre med høyre hånd. De hendene som holdes sammen fungerer som tennisnett, de ledige hendene slår ballen over nettet. Ballen skal i golvet mellom hvert slag.
- To sammen. Holde hverandre i hendene på vanlig måte
  - A stusser ballen samtidig som hun/han leder B. Bytt rolle
  - A stusser ballen mens B som ikke har ball leder. Bytt rolle
- To sammen. Hold hverandre i hendene. A har ballen og stusser den. B skal finne en annen som ikke har ball og gi han/henne en klem. Da får B ballen, og det er A sin tur til å finne en å klemme. Forsett på samme måte og bytt på å klemme og stusse ball.
- To sammen. A ligger som et kryss på golvet. B stusser ballen over A på alle mulige måter. Bytt
- To sammen. A kaster ballen til B som hopper opp for å ta imot ballen. B tar ballen mens han/hun er i lufta ,snur i lufta og lander med ansiktet i en annen retning enn den ballen

kom fra. A må da løpe og stille seg i rett linje i front av B slik at B kan kaste til A. A tar i mot på samme måte som B, hopper opp, tar ballen i luften og snur før han/hun. lander.

Arbeid med finpussing av både kastet og mottaket.

- To sammen. Det samme som foregående oppgave, men nå skal alt mimes uten ball. Viktig med tydelige bevegelser. Blikk og overdrivelse har stor betydning.
- Prøv med ball igjen etter å ha arbeidet uten, for å kjenne på kvaliteten av egen miming.

Arbeid med å lage en dans ut fra "ballarbeidet":

- Lage en komposisjon med eller uten baller. Uten ferdiglaget musikk. Dansen kan vise ferdigheter med ball som glir over fra dans med ball til mimet balldans. Den kan være en historie om ballen, den kan være en historie i forbindelse med ball.
- Gruppene kan lage lyd ved hjelp av stemmer eller rytmeinstrumenter av ulike slag.
- En kan også sette til musikk etter at de har utformet selve bevegelsesideen. Musikkforslag: Terje Rypdal / eller sjøllaget akkompagnement.

Eksempel 10: Kreativ dans med utgangspunkt i et musikkstykke.

( Idé GLJ , utprøvd på ungdomsstrinnet )

Oppvarming: Bruk ideer fra kap.2 Grunnleggende bevegelser

Utgangspunkt for bevegelseskomposisjon som kan utvikles til dans:

- Alle finner en utgangsposisjon. Det settes på musikk - gjør hva du har lyst til når denne musikken starter
- Innta utgangsposisjonen igjen, forstørr det du startet med og den bevegelsen du likte best å gjøre i forhold til musikken
- Forleng bevegelsessekvensen med noe som bryter med det mønsteret du har startet med
- Sett sammen fra start - fortsett med forlengelsen og velg en måte å stanse på.
- To sammen. A viser sin serie for B, og omvendt.
- Så settes disse to seriene sammen i hvilken som helst rekkefølge.
- Finn ut hva som passer best med tanke på overganger og flyt. Det er lov til å gjenta momenter hvis det er viktig for helheten.
- Framsyning. Parvis, eller i grupper på flere par samtidig.

## **KAP. 7 ENKLE RINGDANSER OG PARDANSER**

### **7.1 Polka**

Langdans med variasjoner etter polkarytme

- gå, løp, hopp i rekke og lag buer og svinger i rekka slik at den bukter seg som en slange i rommet . Husk å avpasse farten etter ferdighet og alder. Bevegelser med bru og gjennombrudd i rekka, så i sirkel med sidesteg, klapping, gåing ut og inn i ringen

Leike med polkarytmen

- 3 sammen, en er sjef - hva vil sjefen finne på etter denne rytmen. Alle skal være sjef og prøve rytmen ut fra følgende stikkord; stående, gående, løpende, sittende, gyngende, rullende, klappende

### Enkel innlæring av hoppvals. Oppstilling to og to på den ene langsiden av salen

- To sammen. Stå med ansiktet mot hverandre, holde hverandre i hender.  
Hoppe sidelengs etter polkamusikk over til den andre siden av salen, tilbake igjen  
Hopp fram og tilbake så mange ganger som gruppen har behov for
- De to hopper sidelengs og teller til 16 i hver retning (1 og to - og, tre og, fir- og osv )  
teller til 8, teller til 4 teller til 2. Ikke gå over fra 8 til 4, eller fra 4 til 2 for tidlig.
- Så kan vi gå over til å holde med vanlig dansefatning til 1- og 2-steget

### Enkel innlæring av Pariserpolka

Organisering: To sammen. Parene stiller i en ring med ansikt i danseretning (motsols)  
Guttene står innerst i ringen, jentene ytterst, holder hverandre i begge hender

- Begge starter med ytterste fot. Guttene med venstre fot . Jentene med høyre fot.  
Begge går tre steg fram (1 - 2 - 3) lett vendt mot hverandre, stanser og vender mot  
hverandre og hilser på 4. Snur og går tilbake dit de kom fra, lett vendt mot  
hverandre, 5 - 6 - 7. Stanser og vender mot hverandre og hilser på 8. Går 3 steg  
framover lett vendt mot hverandre 9 - 10 - 11, - tar sammen i dansefatning på 12, går  
4 steg rundt sammen med dansefatning 13 - 14 - 15 - 16. Så forfra.

## **7.2 Reinlenderrytmen**

### Langdans med variasjoner etter reinlenderrytme

- Gå, løp, hopp i rekke og lag buer og svinger i rekka slik at den bukter seg som en slange  
i rommet. Husk å av passe farten i framdrifta etter ferdighet og alder. Dans med bru og  
gjennombrudd i rekka, i sirkel med sidesteg, klapping, gåing ut og inn i ringen

### Leike med reinlenderrytmen

- 3 sammen, en er sjef - hva vil sjefen finne på etter denne rytmen?  
Alle skal være sjef og prøve rytmen ut fra følgende stikkord: - stående, gående, løpende  
sittende, gyngende, rullende, klappende

### Enkel innføring i reinlendersteget

- a) gå tre steg fram 1-2-3, et huske-hink på 4 - gjenta forfra, tell 5 - 6 - 7- 8
- b) gå 1 - hink 2 - gå 3 - hink 4 - gå 5 - hink 6 - gå 7 - hink 8
- c) sett sammen a) + b)
- Stå på ei linje hvor alle holder sidemannen i hendene. Prøv både a), b) og c) sammen  
i denne formasjonen. Arbeid med fire og fire. Arbeid to og to ved siden av hverandre
- Lag rekker på 4. De som står på 2., 3. og 4. plass holde hendene på skuldrene til den  
som står først. Prøv a) + b) + c) i denne formasjonen

### Innøving av enkel reinlender

- Gutt og jente sammen. Gutten holder jenta med høyre hånd, jenta holder gutten med  
venstre hånd. Gutten starter med venstre fot. Jenta starter med høyre fot. Begge  
starter å danse rett framover i danseringen
- a) gå tre steg fram 1-2-3 , et huske-hink på 4 - gjenta forfra, tell 5 - 6 - 7- 8  
Gutten: venstre, høyre, venstre, huske-hink venstre, høyre, venstre, høyre, huske-  
hink høyre.  
Jenta: høyre, venstre, høyre, huske-hink høyre, venstre, høyre, venstre, huske-hink  
venstre.

b) Ta sammen: Gutten setter begge hender i livet på jenta, jenta legger begge hender på skuldrene til gutten (holdemåten kan variere) og de hopper rundt samtidig som de beveger seg litt framover på denne måten: gå 1 - hink 2 - gå 3 - hink 4 - gå 5 - hink 6 - gå 7 - hink 8. Gutten starter rundsnuen med venstre bein og jenta med høyre.

### 7.3 Polsrytmen

#### Langdans med variasjoner etter polsrytmen

- Lang rekke: gå, løpe, hoppe etter polsrytme, lage svinger, orm som bukter seg i salen  
Husk å av passe farten i framdrifta etter ferdighet og alder
  - med bru og gjennombrudd i rekka

#### Leike med polsrytmen

- Ta sammen i stor ring - leike med rytmen - følg leder
  - gå med løpstepg inn i ringen og tell til 6, tilbake på 6
  - stå i ringen - klappe i hender, på egne og andres lår, hode, bak, knær, tær, på golvet (finn forskjellige varianter - start enkelt)
  - sitt på golvet: klapp som forrige- stamp og klapp med føttene, gyng fra side til side
  - ligg på magen - klapp med hender og føtter på hverandre, i golvet
  - ligg på ryggen - klapp med hender og føtter - ligge, ned og sitte opp
- Tre sammen.- Variere måte å forholde seg til hverandre på. Holde hverandre i hendene i ring eller rekke. Holde hverandre rundt livet, på skuldrene i ring og rekker. Ikke holde i hverandre i det hele tatt. Veksle mellom å gå hoppe og løpe på ulike måter. Skifte på å være "sjef".
- To sammen - samme oppgave, men nå er det to sammen. de har ikke lov til å stå, gå eller løpe, de skal sitte, gyng, ligge, åle, rulle, og eventuelt klappe, stampe med hender og føtter - med ansiktet mot hverandre, sitte, ligge tett ved siden av hverandre eller langt fra hverandre, sitte, ligge med ryggen mot hver. osv. Husk å skifte partner!
- Ta utgangspunkt i de initiativene som elevene har tatt i utprøvinga og vis noen måter å bevege seg på i forhold til polsrytmen.
  - 1) løpe etter takten
  - 2) gå etter takten, et langt steg på 1-2 og et kort på 3.

### 7.4 Swing

Husk å ikke starte med musikk som går for hurtig: ( tell puls pr. minutt)

- To sammen, løp og hopp etter musikken - A er sjef, B hermer - på stedet eller beveger seg omkring i rommet. Bytt sjef
- Prøv ut oppgaven: løp- løp- stå-å (1-2-3-4) - finn -på- nå-å (5-6-7-8). På finn på nå kan en gjøre alt mulig: klappe, sprelle, rulle, slå hjul, stå stille, bukke, plystre osv.
- Prøv ut oppgaven: løp-løp-løp-løp-løp-løp - stå-å ( 1-2-3-4-5-6-7-8). - finn- på- nå-å - finn på nå-å (1-2-3-4-5-6-7-8) På hver "stå" skal du finne en ny partner å finne på noe sammen med.
- Hvis det blir for travelt å bare telle til 8, kan dere prøve med 16.
- Stå i en ring. Lærer eller elever viser enkle småsteg, hopp inspirert av musikken – resten hermer
- Klappe, hoppe, løpe, snurre, etter swingmusikk. Alene, to sammen, eventuelt grupper opp til 4. Bruk hermepriippet aktivt.
- To sammen, holde hverandre i begge hender, fokusere på holdemåte, stram albu og kjenne på hverandres rytme. Forøvelse til å svinge.

- To sammen. Stå med ansiktet vendt mot hverandre. Støtt dere raskt mot hverandres høyre hånd i skulderhøyde, løft opp høyre kne samtidig med en vri mot venstre på 1, skyv fra i hverandres hender og slipp, samtidig som dere setter ned høyre bein igjen på 2. La venstre håndflater møtes og løft opp venstre kne på 3, skyv fra og sett ned venstre bein på 4. Øv og prøv å få flyt i dette.
- Prøv det samme alene, la ribbeveggen fungere som den andres hender.
- To sammen igjen. Hold sammen i begge hender. Løft høyre kne mot venstre på 1, sett ned på 2, løft venstre kne mot høyre på 3, sett ned på 4.
- Det samme som over, men ta et lite spark skrått fram/ned i stedet for å løfte kneet.
- Holde hverandres hender. Begge har i utgangspunktet begge bein i golvet, svinger og gynger samtidig litt opp og ned. Gutten vrir nesten ikke i hofta - men sørger for at jenta gjør det. Lene seg rytmisk mot og fra hverandre.

Enkleste svingevariant:

Den som danser gutt løfter venstre arm, jenta går under armen ved å svinge inn mot gutten og tilbake ved å svinge ut fra gutten - samme veien som hun kom. Dette fungerer som grunnlag for swingdansen med røtter i Trøndelag. Legger ikke spesielt vekt på trinn verken hos gutt eller jente i starten . Viktig å fram rytmen. Hvis det finnes en film med swing og rock , eller noen gode swingdansere i miljøet vil det være veldig bra med tanke på ideer og motivasjon for å lære å danse swing. Ikke vær redd for at det skal skje noe uforutsett. Vi bør arbeide etter mottoet: “Enhver feil kan bli en ny tur”.

Kort oversikt over oppbygginga i arbeidet med trønderrock/swing:

Rytmetrening i ring

Step m. sleng og vri over golv

Støtte mot vegg

2 sammen kjenne på rytmen

Tippe mot og fra hverandre

Være fast i hånd, arm (bøyd albu)

Under arm (gutten fører arm opp) - tilbake samme vei

## 7.5 Tango

Her presenteres enkleste form for tango:

- To sammen. A er sjef, B hermer. Gå på ulike måter etter tangomusikk - hurtig, langsomt, med lange steg, med korte steg, rundt seg selv. Bytt rolle.
  - Fire sammen, lag linjer og/eller rekker og lag et mønster av steg etter tangorytmen
  - Arbeid med trinn: Begynn med stegene Lang (1-2) - kort (3) - kort (4) først ( guttene starter med venstre og jentene med høyre når de danser parvis)
- Gå alle stegene framover: - alene, - i ring, - på rekke, - parvis med ansiktet mot hverandre - den ene går framover og den andre bakover

Variasjon i pardansen: (guttstegene er beskrevet)

a) Framover: venstre ben (lang 1-2) - høyre (kort 3) - venstre (kort 4)

Bakover: høyre ben( lang 5-6)- venstre (kort 7) - høyre (kort 8)

b) Tyngden godt på venstre ben og stå hele første del (lang-kort-kort: 1-2-3-4)

steg tilside og få tyngden på høyre ben og stå siste del (lang-kort-kort: 5-6-7-8)

c) gå fire steg sakte fram, bak eller rundt (1-2-3-4-5-6-7-8)

d) Gutten: høyre ben inntil innsiden av jentas høyreben – de går hurtig rundt sammen

## 7.6 Norske og internasjonale folkedanser



Her er det svært mange ting å velge i.

Forslag til gode kilder som har både beskrivelser og musikk:

Bakka, Egil (1986): Grunnbok i Folkedans. Oslo, Noregs boklag/Samlaget

Presenterer både enkle pardanser, turdanser og sangleiker. Kassett til boka.

Gunzenhauser, Margot (1991): Squaredans i skolen. Virum, Square Dance

Partners Forlag. Mange artige og enkle danser presenteres. Video og kassetter med.

Noregs Ungdomslag (1991): Dans deg glad. Oslo, Noregs Ungdomslag

Forslag til kursopplegg til bruk i skolen. Henviser til kilder. Det følger musikk med.

Warme, Reidar (1995): Folkedanser fra Europa og litt til. Oslo, Etnisk Forlag

Her presenteres 75 danser med beskrivelser, de fleste med noter. Kassetter er med.

Warme, Reidar (1997): Flere folkedanser fra Europa. Oslo, Etnisk forlag.

Her presenteres 25 danser med beskrivelser og noter. Det følger kassetter med

Warme, Reidar (1996): 60 danser og leiker for skole og fritid. Oslo, Etnisk forlag.

Her presenteres det leiker og danser og det er musikk med.

## **7.7. Sangleiker**

Her finnes mye stoff i “Dans deg glad” og Reidar Warmes ”60 danser og leiker for skole og fritid” (se 7.6). Forslag som alltid er greie å bruke: Slå på ring, Tyven-tyven, Danse i en ring, Min far han var barber, Trøllgubben Lurvelegg, Vil du ut i skogen ja, så kom, Jomfru Kjære, Vi er to glade spillemenn, Hr. Smett, En bonde i vår by. Det er mange tradisjonsleiker som bygger på sang. For eksempel de gamle “Inn til vegge”-leikene. Søk etter litteratur som beskriver slike leiker. Bruk også det du sjøl og kolleger husker fra egen barndom.

## LITTERATURLISTE

- Annerstedt, Claes, (red.) (1992): *Barn i lek og idrett : didaktikk for kroppsøving og idrett*. Oslo, Friundervisningens forlag
- Befring, Edvard (1997): *Oppvekst og læring: et sosialpedagogisk perspektiv på barns og unges vilkår i velferdssamfunnet*. Oslo, Samlaget
- Duesund, Liv (1995): *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo, Universitetsforlaget
- Hangaard Rasmussen, Torben (1992): *Orden og kao : elementære grundkræfter i leg*. København, Semiforlaget.
- Hansen, Mogens (1997): *Intelligens og tænkning : en bog om kognitiv psykologi*. Horsens, Forlaget Åløkke.
- Huizinga, Johan (1970): *Homo Ludens : a study of the play element in culture*. London, Temple.
- Jagtøien, Greta Langlo (1996): *“Det maure i fotan” : rapport fra prosjektet “Skolen som læringsarena for det fysiske aktive småskolebarnet”*. Høgskolen i Sør-Trøndelag og Statens utdanningskontor i Sør-Trøndelag.
- KUF / Sekretariatet for Grunnskolen (1992): *Estetiske uttrykksformer og skapende virksomhet i begynneropplæring : idèhefte*. Oslo:Universitetsforlaget
- Lillemyr, Ole Fredrik (1995): *Utvikling, lek og læring. I: Skram, Dag (red): Det beste fra barnehage og skole- en ny småskolepedagogikk*. Oslo, Tano.
- Læreplanverket for den 10-årige grunnskolen. KUF / Nasjonalt læremiddelsenter 1997
- Paulsen, Brit (1994): *Det skjønne : estetisk virksomhet i barnehage og skole*. Oslo, Ad Notam Gyldendal.
- Ross, Malcolm (1978): *The creative arts*. London, Heinemann educational books.
- Sherborne, Veronica (1997): *Utvikling gjennom bevegelse : for barn i alle aldre med ulike og spesielle behov*. Oslo: Cappelen akademisk forlag
- Steinsholt, Ketil (1994): *En mulig kategorisering av lek?- Leken spilleglede : et forsøk på å skape et system i et brogete landskap. I : Bugge, Thorleif og Hansson, Hege (red.): Kulturelle koder hos barn og unge : nordisk forskerkonferanse om lek : Tønsberg 31/5-1/6 1994 : konferanserapport Notat 10/96 Nordisk forskerkonferanse om lek*. Tønsberg: Høgskolen i Vestfold
- Ystrøm, Liv Braaten (1994): *Høstbarn i norsk skole. Alder ved skolestart og risiko for skolevansker. I Norsk pedagogisk tidsskrift nr.3, 1994*. København, Semiforlaget.