Teorimaterialet indeholder:

Introduktion til dansestilarter
Musikforståelse
Danseteori
Udtryk og fortælling i dans

Introduktion til dansestilarter

Hip hop dans

Hip hop dans opstod i 1960'erne, i New Yorks belastede kvarterer, under navnet "breakdance". Hiphopkulturen siges at favne fire elementer: graffiti, breakdance, dj´ing og rap. Oprindelig blev hip hop danset til breakdance og -funkmusik med et tydeligt beat, og dj'en ville typisk fremhæve og gentage de rytmestærke dele af musikken. Efterhånden kom flere stilarter til så som 'locking', Electric boogie', popping' osv. hvorefter 'Hip hop' bliver samlet betegnelse for de mange stilarter. Det primære formål med at danse og træne hip hop, var at dygtiggøre sig og imponere publikum og eventuelle konkurrenter i en dance battle. Hip hop kulturen og dansen har udviklet sig på flere måder. I dag danses hip hop til al slags musik, og hip hop dans kan inkorporere andre stilarter, som eksempelvis moderne dans. Hip hop dans kan både dyrkes som en sjov og social træningsform, men også fungere som konkurrencedisciplin.

Breaking

Breaking, også kendt som breakdance, opstod i 1960'ernes New York. Breaking var den første dansestilart i hip hop kulturen, og den er kendetegnet som en akrobatisk dansestilart hvor man bevæger sig op og ned fra gulvet. Breaking opstod i forbindelse med en ny musikgenre, der havde et tydeligt beat og hvor dj'en scratchede og lavede inspirerende nye "breaks" i musikken. I breaking er der fem elementer

- toprock (dans på fødderne)
- uprock (når danseren bevæger sig op og ned fra gulvet)
- downrock (dansen på gulvet)
- freezes (Hvor man holder en stilling statisk)
- powermoves (akrobatiske tricks som salto eller headspin).

Breakere er ofte sammen i dansecrews, hvor de træner og battler til konkurrencer. I en breakbattle konkurrer crews om at være de bedste, og dommerne er enten publikum eller erfarne break dansere. I 2019 blev breaking officielt en olympisk disciplin, og breaking vil være med når de Olympiske lege afholdes i 2024.

Dancehall

Dancehall er en ghettokultur på Jamaica, der for alvor voksede frem i slutningen af 1970'erne og starten af 80'erne. Dancehall er altså mere end blot en måde at bevæge sig på, det er en del af den jamaicanske streetkultur, og dækker over musik, dans, påklædning, sprog mm.

Ser man på dansebevægelserne i dancehall, er fælles for alle disse, at de udtrykker attitude, flow og frihed og at dansen har afsæt i Jamaicanerens hverdags-og følelsesliv.

For at forstå hvad bevægelserne i dancehall egentlige udspringer af, skal vi meget længere tilbage end til 1970'erne, vi skal helt tilbage til kolonitiden. Dengang bragte englænderne afrikanske slaver til Jamaica, og slaverne tog deres kultur med sig. Bevægelserne er nu blevet videreudviklet og henter inspiration fra flere steder i verden

Noget der er karakteristisk for dancehall er, at dansere finder deres egne trin, og navngiver dem. Willy bounce, er et eksempel på et trin, som musikeren Elephant Man efterfølgende har lavet en sang til, Gwara gwara som Rihanna bruger i sine koreografier, er et andet eksempel.

Musikken man danser dancehall til hedder afrobeat. Afrobeat startede i Nigeria som musikgenre i 1970 med den nigerianske kunstner Fella Kuti, der mixede jazz med nigerianske musiktraditioner og musikinstrumenter. Med musikken fulgte dansen, og specielt de traditionelle danse fra Nigeria blandet med stilarterne Moukosa og Soukous fra Congo, lagde i første omgang bevægelsesmåderne for genren, hvor fokus primært var på overkroppen og hofterne. Siden år 2000 har afrobeat for alvor udviklet sig. Det har vokset sig stort og henter inspiration fra hele Afrika, eksempelvis ved at inddrage Azonto trinet fra Ghana og Shoki fra Nigeria. I forlængelse af denne udvikling er dansen blevet langt mere varieret nu, hele kroppen er i brug og også energiniveauet varierer.

Jumpstyle

Jumpstyle kommer fra Belgien, og er en stilart hvor man, som navnet indikerer, ”hopper”.
Man danser for det meste til elektronisk musik med et højt tempo omkring 140 taktslag pr. minut (140 BPM). Stilen giver næsten følelsen af at være til en stor fest, hvor alle hopper sammen.
Jumpstyle blev til i starten af 2000’erne, men blev først rigtig populært, da det kom med i musikvideoer i 2005.
I dag er jumpstyle kendt i næsten hele verden, hvilket nok i høj grad skal tilskrives YouTube, der har gjort det muligt at udfordre og inspirere hinanden.
Jumpstyle danses ofte på gader og til fester. Stilarten tilhører en kultur, hvor du ikke skal have specielt tøj eller udstyr på, du kan danse, som du er. I jumpstyle handler det sjældent om at vinde. Det handler i stedet om at vise, hvad du har øvet dig på, og hvad du synes er fedt.

Kreativ dans (Improvisation)

Kreativ dans er også kendt som skabende dans, da bevægelser og udtryk kan skabes i et samspil mellem lærer, elev og udefrakommende inspirationskilder. Det er dermed ikke en dans hvor man efterligner en specifik koreografi. Målet med kreativ dans er at stimulere danserens til at bruge sin egen kreativitet og at ’opfinde’ bevægelser. Bevægelserne kan tage udgangspunkt i sport, fortællinger, vejret, maskiner, naturfænomener, hverdagsbevægelser m.m. De fleste danseformer er opstået ud fra improvisation. Hiphop er fyldt med eksempler på dette, f.eks. robotbevægelser, eller Electric boogie hvor man forestiller sig ”strøm der løber gennem et menneske”. Undervisningen i kreativ dans og udformning af koreografi finder ofte inspiration i Rudolf Labans bevægelsesteori, som giver redskaber til at udforske bevægelser yderligere via brug af rum, tempo, niveauer m.m. Improvisation sker i nuet, man improviserer. Der er tale om skabende handling hvor resultatet, ikke

er bestemt på forhånd. Improvisation som metode spiller en stor rolle i flere andre kunstformer som musik, teater og billedkunst.

Sportsdans

Sportsdans er som navnet angiver en konkurrencedisciplin, hvor der afholdes VM og EM samt nationale mesterskaber. Siden 2010 har Danmark vundet 10 guldmedaljer ved VM. Sportsdans er også kendt fra Tv-programmet "Vild med dans" og mange dyrker det som motion i fritiden. Sportsdans er delt op i Standard- og Latindanse.

Standarddans består af 5 forskellige danse: engelsk vals, tango, slowfox, wienervals og quickstep. Manden og kvinden har altid dansefatning og bevægelserne ofte bløde, fejende og svingende. En undtagelse er dog den temperamentsfulde tango som udføres i ryk. I standarddans bærer kvinderne lange romantiske kjoler, og mændene er iført kjole og hvidt.

Latin dans består af 5 danse: samba, cha cha cha, rumba, pasodoble og jive. Dansene kommer fra primært fra Sydamerika, og kendetegnes ved stor brug af torso-isoleringer og brug af hofter. Dansene er forførende og sensuelle. Kvinderne har tætsiddende kjoler der fremhæver kropsformen og mændene er ligeledes iklædt tætsiddende skjorter og bukser.

Ballet

Ballet begyndte som en samværsdans ved de europæiske hoffer i renæssancen. Inspirationen blev især hentet fra det italienske gadeteater og underholdning, som hurtigt spredtes blandt Europas hoffer med omrejsende danse- og fægtemestre. Ordet 'ballet' stammer fra det italienske ord 'ballo' - at danse. Ved det franske hof - under Ludvig d.13 - og specielt Ludvig d. 14 (solkongen), grundlagdes det første ballet akademi - og ballet gik fra at være amatørdans i en slotssal til en iscenesat og professionel disciplin. Under den romantiske periode (1800-tallet) opstod der et boom i interessen for balletten, som spredte sig fra Frankrig til hovedsageligt Danmark og Rusland. Det er især fortællingerne om sylfider, svaner, feer, som fortryller og forfører unge mænd, der har periodens interesse. For at få ballerinaerne til at se endnu yndigere og lettere ud, indførte man brugen af tåspidsskoene som hjælpemiddel. I Danmark kender du måske Den Kgl. Ballet på Kgs Nytorv. Teateret blev grundlagt i 1748 og med inspiration fra Italien og Frankrig, blev balletten grundlagt i 1771. Ballettens sprog er stadig fransk og alle trinene har franske navne. Balletteknikken varierer fra land til land, men består altid af en 'stangskole' ved barren (à la barre), og på gulvet uden baren (au milieu) og udgår altid ud fra "de 5 positioner", der stammer helt tilbage til Ludvig d. 14.

Moderne dans

Moderne dans startede i starten af 1900-tallet, som et oprør mod ballettens traditionelle kvindebillede. De første 3 kvinder som banede vejen for den moderne dans, var Loie Fuller, Ruth St. Denis og Isadora Duncan, som alle søgte at udtrykke sig gennem kroppens naturlige bevægelsesmuligheder. Specielt Isadora Duncan så kroppen som et tempel for sjælen, og hun var stor fortaler for at den klassiske ballet skulle forbydes og at man skulle smide korsettet og de unaturlige tåspidssko. Siden da er der kommet mange nye moderne teknikker til, f.eks. Martha Graham, José Limón, Alvin Ailey, Merce Cunningham der alle er skabere af moderne danse teknikker. Ballet og moderne dans er ikke længere rivaliserende udtryksformer, og begge låner i dag

meget fra hinanden stilmæssigt. Det centrale for den moderne dans dog stadig det personlige udtryk og bare tæer. Som i kreativ dans er der ikke noget rigtige eller forkert, men ofte er danserne veltrænede og dygtige til spring, partnerarbejde og gulvarbejde. I dag er moderne dans meget udbredt, og I har måske hørt om eller set kompagnier som Dansk Danseteater og Alvin Aileys kompagni.

Folkedans

Folkedans er et begreb for de danse, der traditionelt blev danset i sociale sammenhænge i slutningen af 1800-tallet i Danmark. I andre lande omtales den slags folkelig dans som 'traditions dans'. Oprindelig blev folkedans lært uformelt, der fandtes ikke danseskoler, men man lærte sig dansene under de festlige lejligheder hvor de blev danset. I Danmark findes der forskellige slags folkedanse som spænder fra sanglege, række og kvadrille danse til pardanse m.m. De upræcise overleveringer er blevet til mange regionale variationer. F.eks. kan man finde danse med samme træk rundt om i norden. Sønderhoning som er Danmarks ældste folkedans (fra Fanø), danses på musikkens 2. slag, hvorimod den i Røros i Norge under navnet Røros pols danses på 1. slaget. Dansestilen

menes egentlig at stamme fra Polen men er altså samtidig blevet til traditionelle folkedanse i andre lande. I dag kan folkedans også ses som koreograferet og iscenesat.

Musikforståelse

Rytme og puls

Når du klapper eller vipper med hovedet, markeres musikstykkets puls. Et pulsslag kan også kaldes et taktslag. Når du ”danser i takt til musikken,” betyder det at du markerer trinnet på taktslaget og eksempelvis sætter foden i gulvet. Hvis du er ude af takt, er du måske midt i trinnet når taktslaget lyder og det ligner at dansen ikke passer til musikken. Når I som gruppe fremviser en rytmisk dans, skal den danses i takt til musikken, således den passer til musikken og I kan danse synkront ”uden at kigge efter hinanden.”

Tempo

Musikkens tempo afhænger, af hvor mange taktslag der spilles pr. minut, på engelsk også kaldet beats per minute (BPM). Vi bruger BPM til at have en fælles forståelse for hvor hurtigt et nummer er. Et typisk hiphop-nummer ligger mellem 90-105 BPM hvorimod jumpstyle typisk danses til 140 bpm.

Stemning og udtryk

Et musiknummer har ofte en stemning og derfor skabes associationer til eksempelvis sol og sommer eller en regnvejrsdag. Til at skabe denne stemning og udtryk, benyttes forskellige virkemidler. Musikkens toneart, dur eller mol, angiver typisk om sangen opfattes glad (dur) eller vemodig (mol). Musikkens tempo, sangerens stemme, teksten, artikulation og musikkens instrumenter har også stor betydning for hvordan vi opfatter stemningen i musikstykket.

Musik bruges af koreografer, filmproducenter med mere, til at fremhæve et udtryk og stemning. Tænk på lydsporet i en gyserfilm eller en tegnefilm med Tom & Jerry. Ligesom en film har et lydspor der underbygger stemningen, skal I også bruge musikken til at fremhæve et udtrykket i jeres koreografi.

Formanalyse af en sang

Det meste pop og hiphop musik er opbygget af formled, som eksempelvis formleddene ”intro”, ”vers” og ”omkvæd”. Når jeres koreografi skal passe til en udvalgt sang, er det en god ide at lave en formanalyse.

En formanalyse giver overblik over sangens opbygning, herunder hvor mange taktslag de enkelte formled har og dermed hvor længe der skal danses i de enkelte formled. Hvis I skal skabe en koreografi der passer til en' udvalgt sang, bør I lave en formanalyse af sangen inden I koreograferer. På den måde undgår I at lave en' lang koreografi som senere skal laves om for at passe til sangen.

I nedenstående afsnit gives eksempel på hvilke formled der ofte findes i en sang

Eksempel på formleddene i en popsang:

Intro: Forspil

Vers 1: Formleddet ”vers” kommer flere gange i løbet af en' sang, versene har oftest forskellig tekst.

Omkvæd: Formledet ”omkvæd” gentages ofte flere gange i sangen.

Vers 2: Formledet ”vers” kommer flere gange i løbet af en' sang, versene har oftest forskellig tekst.

Mellemstykke: Dette stykke adskiller sig fra både vers og omkvæd og kommer typisk kun en' gang i sangen.

Omkvæd: Formledet ”omkvæd” gentages ofte flere gange i sangen.

Outro: Afslutning på sangen

Nedskriv hvilke formled der er i den sang I har valgt.

Nedskriv dem i rækkefølge ligesom i ovenstående

Formanalyse af en sang

For at færdiggøre formanalysen, skal I også tælle hvor mange taktslag der er i det enkelte formled Først når I kender varigheden at det enkelte formled, ved I hvor længe I skal danse

Når vi tæller taktslag i dans, tælles der til 8. Eksempelvis: I starter med at danse på taktslag 1 og danser 8 taktslag, herefter starter I forfra på taktslag 1.

I nedenstående formanalyse illustrerer hver streg 8 taktslag. Intro er således 16 taktslag, hvilket ville svare til 16 klap eller gå trin ind på dansegulvet.

Eksempel på formanalyse af ovenstående popsang

Intro: II

Vers 1: IIII

Omkvæd: IIII

Vers 2: IIII

Mellemstykke: II

Omkvæd: IIII

Outro: II

Færdiggør jeres formanalyse ved at sætte taktslag på de enkelte formled.

Sæt en streg pr. 8 taktslag

Musik og dans

Det handler om at få jeres koreografi, bevægelser og udtryk til at passe sammen med musikken. Lyd og bevægelse skal underbygge og forstærke hinanden ligesom i film og musikvideoer. Formanalysen er et vigtig og effektivt værktøj i denne proces.

Danseteori

Rudolf Laban

Danseteoretiker Rudolf Laban blev født i 1879, i det der dengang kaldes Østrig-Ungarn (kejserriget Østrig og kongeriget Ungarn). Igennem tiden er han blevet beskrevet som filosof, videnskabsmand, matematiker, arkitekt, kunstner og danser. Hans viden indenfor disse emner, og hans passionen for dans, skulle vise sig at revolutionere datidens syn på dans og bevægelse.

I 1900-tallet var udbuddet af dans ikke stort. På dansescenerne i Europa kunne man opleve ballet eller vaudeville (cancan og burlesque agtige danse), samt de folkelige danseformer f.eks. vals og folkedans som der dansedes ved festlige sammenkomster. Disse få danseformer udgjorde altså tilsammen det man opfattede som dans.

Labans grundtanke var at alle bevægelser kunne være dans, og at alle mennesker kunne danse hvor som helst og når som helst. Labans grundtanke blev med årene anerkendt og i dag findes dans som bekendt i et utal af former, lige fra gangnam style til mavedans og contemporary. Til at videregive de mange nye dansemåder og dansekoreografier, udviklede Rudolf Laban en metode til at nedskrive alle bevægelser (labanotation). Dette var relevant, da man dengang ikke havde samme nemme adgang til optageudstyr som i dag, og derfor ikke kunne optage dansekoreografierne.

Labans er også kendt for hans bevægelsesteori, BESS (Body, Effort, Space og Shape), hvilket betyder kroppen, dynamik, rummet og former. Denne teori benyttes i uddannelsessammenhæng til at skabe koreografier, analysere og sætte ord på dans.

Labans tanker har haft stor betydning for udviklingen af den moderne dans både i Tyskland og USA, og har stadig i dag stor indflydelse på feltet omkring bevægelse, koreografi og pædagogik.

Laban bevægelsesteori

Labans teori er skitseret med fire hovedelementer, Body, Effort Space, Shape og (BESS).

- **Body (Kroppen),** hvilke kropsdele er aktive under bevægelsen, hvor starter bevægelsen, hvordan forløber bevægelsen (løb, gå, rul, hop). Kroppens form, eksempelvis spids og tynd versus rund og bred
- **Space (Rummet),** hvordan bruges rummets mange dimensioner. Bytter danserne plads, arbejdes der i forskellige niveauer, højt oppe og langt nede, er bevægelserne tæt på kroppen(små) eller langt fra(store).
- **Effort (dynamik og hvordan udføres bevægelserne af danseren) -**

1. Time (Tid): Er bevægelserne eksempelvis hurtige eller langsomme
2. Space (Rum): Eks. hvordan bevæger du dig fra a til b i rummet. Linjer, kurver eller andet?
3. Flow (Dynamik): Er din bevægelse fx flydende eller hakkende?
4. Weight (Vægt): Er bevægelserne tunge, lette, energiløse, osv.

- **Shape (form):** Hvilke former laver du med dine bevægelser i rummet eller hvilken form står jeres gruppe i. Eksempelvis står jeres gruppe i en trekant formation, diagonalt i rummet? Bevæger du armene i cirkler og spiraler?

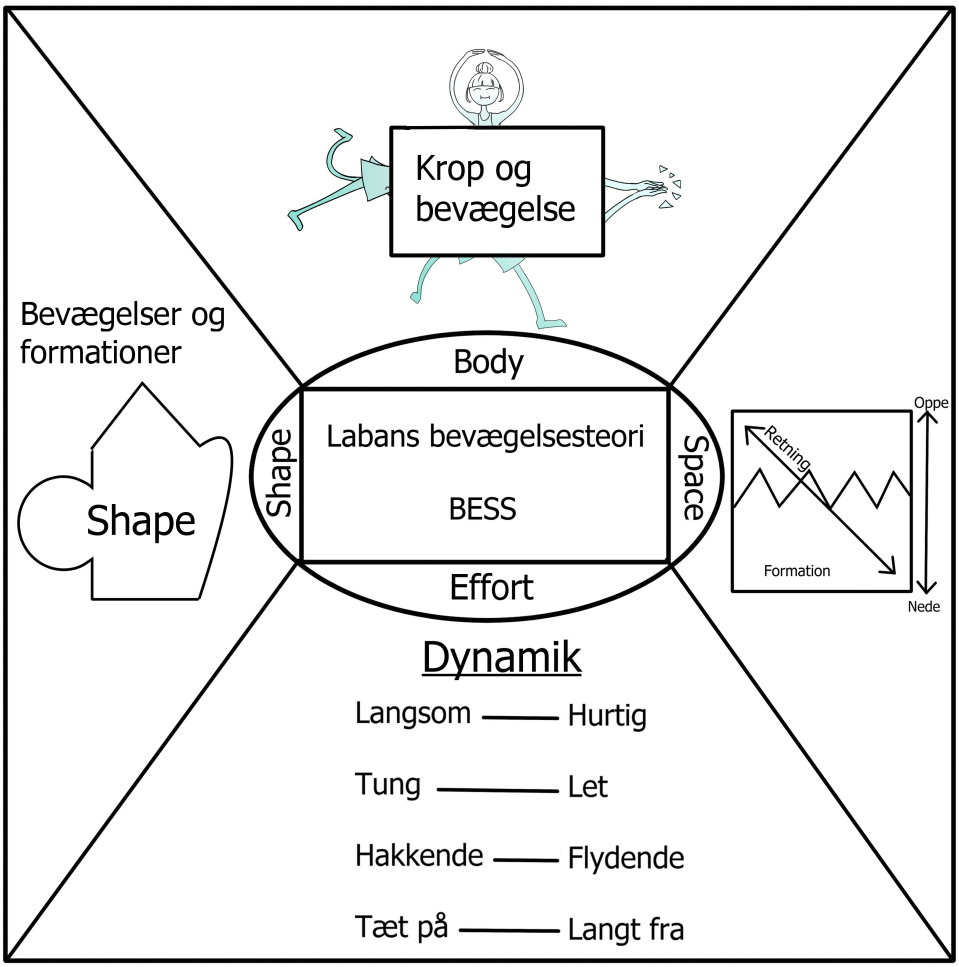

Illustration af Labans bevægelsesteori, BESS. Body, Effort, Space og shape

Koreografisk virkemiddel

Et koreografisk virkemiddel kan beskrives som et middel der får en koreografi til at virke bedre, eller mere efter koreografens hensigt. Hvis koreografen gerne vil udtrykke at man er sur, kan man derfor bruge et koreografisk virkemiddel der hedder ”vægt”, og udtrykke det ved trampe bevægelserne. Labans bevægelsesteori (BESS) kan bruges som guide til at arbejde kreativt med koreografier og indarbejde koreografiske virkemidler. I Badjango ”Challenge finder du koreografiske virkemidler som kan hjælpe jer til at arbejde kreativt med dansen og personliggøre den.

Dansehjulet

Labans teori er også forklaret i ”dansehjulet”, hvor der næsten bruges samme kategorier, men tages udgangspunkt i hv-spørgsmål.

- **Hvad** bevæges og hvilken form bevæger man kroppen i (Body og Shape)?
- **Hvordan** er bevægelses-dynamikken (Effort)?
- **Hvor** udføres bevægelserne (Space)?
- **Hvem** danser man med og hvad er relationen (Relation)?

I dansehjulet arbejder man ikke separat med begrebet ”Shape”, Shape er en del af kategorien ”bevægelse og form”. Til gengæld har man tilføjet kategorien ”relationer”, som ikke er en del af Labans BESS – bevægelsesteori.

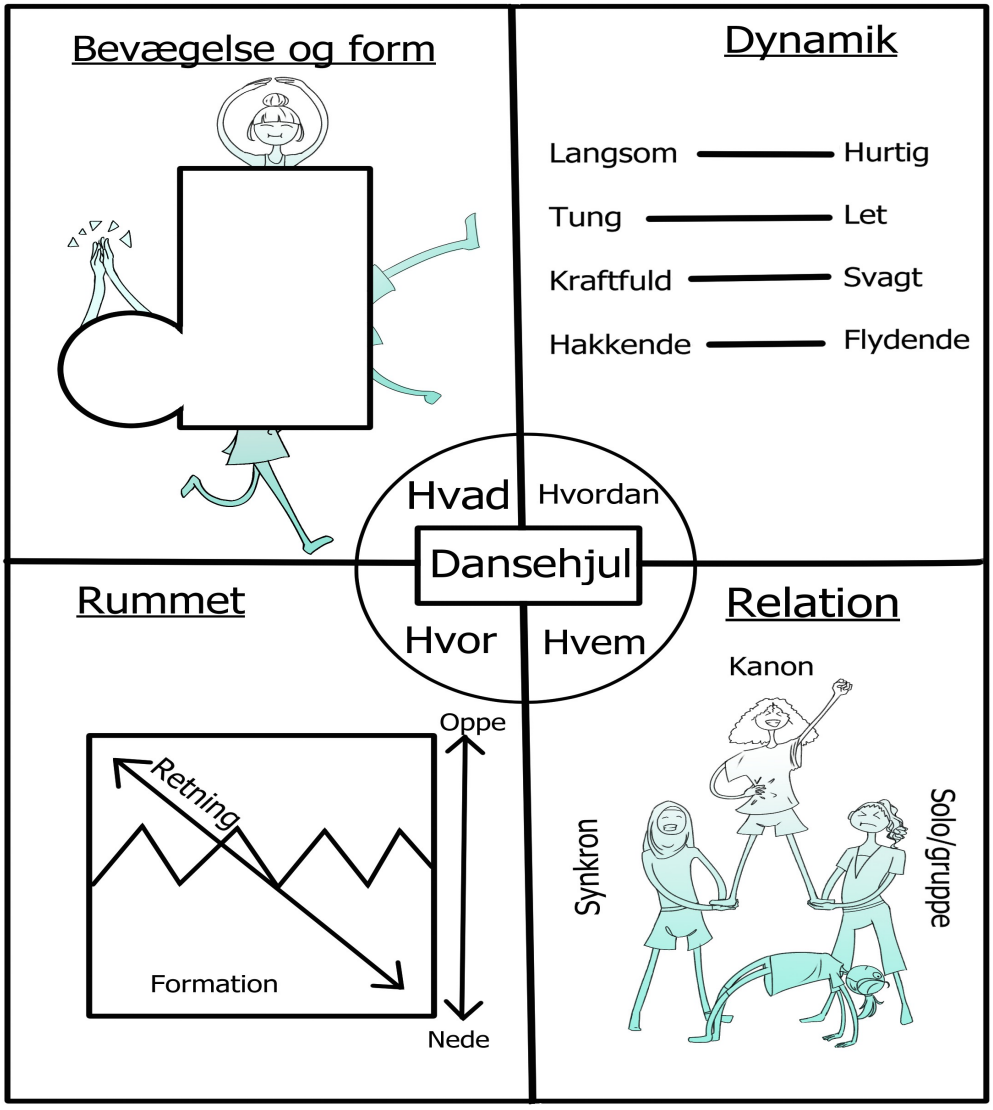

Illustration af dansehjulet, ”hvad, hvordan, hvem og hvor?”

Danseanalyse

For at kunne analysere og debattere dans, er det hensigtsmæssigt at opbygge et fagligt sprog og ordforråd inden for området. Et fælles sprog gør det enkelt og effektivt at give konstruktiv feedback, og opnå forståelse for hinandens valg. I denne analysemodel fokuserer vi på ord og begreber, som kan knyttes til Labans bevægelsesteori og dansehjulet.

Som inspiration til at analysere vores egen dans, og give andre feedback, bruger vi HV-spørgsmål

- Hvad danses der? (Kroppen). Beskriv hvilke bevægelser kroppen laver (løb, hop, rul). Hvilke kropsdele er involveret og hvor starter bevægelsen?
- Hvor danses der i rummet? (Rum) Beskriv forskellig brug af niveauer, dybde, opstillinger. Hvor står man i forhold til hinanden (tæt på eller langt fra) etc.
- Hvordan udføres dansen eller den enkelte bevægelse? (Tid, rum, dynamik og vægt)
- Hvem danser man med? (Relationer, konstellationer i grupper, solo, duet, trio, gruppe etc.)
- Hvilket udtryk bliver skabt? (Festligt, fjendtligt? Hvordan er udtrykket og relationen mellem danserne? Hvilken indflydelse har musikken på dansens udtryk? Bliver der skabt billeder eller symboler?) - Hvorfor er dansen interessant, eller måske kedelig (Hvilke koreografiske virkemidler gøres der brug af?

Udtryk og fortælling i dans

Udtrykket giver vores koreografi liv, og gør den både interessant at se på, og at udføre. Forestil dig en koreografi danset af robotter, uden ansigtsudtryk, og uden variation i bevægelseskvaliteterne eller i musikken. Det vil hurtigt blive kedeligt at se på.

For at gøre dans interessant at se på, vil der ofte være en fortælling /handling at følge med i. Danserne giver bevægelserne ”personlighed” og derved giver de karaktererne i dansen personlighed. Dette kan ske både bevidste og ubevidst, men er det der gør dansen interessant at se på. For at skabe og- eller tydeliggøre det personlige udtryk eller fortællingen i dansen, kan vi bruge en række virkemidler**.**

Nedenfor er følgende virkemidler forklaret:

1. Historie og handling
2. Musik
3. Bevægelseskvalitet
   Personligt udtryk - kropssprog og mimik.

1)

Historie og handling

Venskab og glæde: Indsæt partnerøvelser, hilsen fx. et highfive, eller giv hinanden credit ved tilråb, når en person har færdiggjort en solo.

Dansebattle og konkurrence mellem to grupper: Indsæt en sekvens, hvor I danser overfor hinanden og kæmper om at være den sejeste gruppe.

Sport: Imiter helt eller delvis en sportsbegivenhed. Det kan være længere sekvenser som fodbold, basketball, kampsport eller enkelte bevægelser som ”at fiske” eller ”bowle”.
Til inspiration brug fantasien, humor og Badjango Sporty.

2)

Musik

Musik kan medvirke til at tydeliggøre et udtryk, tænk på orkestret i et cirkus eller bagrundslydene en gyserfilm. Ligesom en film har et lydspor, der underbygger stemningen og sceneskift, så bør koreografien og musikken også passe sammen.

3)
Bevægelseskvaliteter

Hvordan I udfører bevægelserne er et simpelt men vigtigt element i forhold til at skabe et tydeligt udtryk. Hvis bevægelseskvaliteten ikke matcher musikken og handlingen, vil jeres udtryk ikke fremstå tydeligt.
Eksempel: Hvis I vil illustrere vrede og lyst til at slås, skal bevægelsen være store og voldsomme og ikke små og med svag kvalitet.

4)
Personligt udtryk - kropssprog og mimik

Jeres mimik og kropssprog er også med til at give koreografien udtryk. Når I er koncentrerede, kan I ubevidst komme til at virke indelukkede, og det kan være et problem, hvis jeres koreografi handler om venskab og glæde. Husk, at et tydeligt kropssprog er med til at fremhæve jeres fortælling.