Skab en koreografi

3-5 klassetrin

Introduktion til forløbet: Skab en koreografi 3-5 klassetrin

Denne undervisningsmanual er til underviseren. Den indeholder opvarmningsøvelser, musikforslag og øvelsesbeskrivelse til forløbet "skab en koreografi". Forløbet er på 4-5 moduler og taler ind i fælles faglige mål for idræt 3-5 klasse.

Færdigheds- og vidensområde: dans og udtryk

Eleverne arbejder inden for dette færdigheds- og vidensområde med grundlæggende, sammensatte bevægelser med fokus på dans og udtryk, fx ved at eleverne bevæger sig varieret til musik og skaber forskelligartede kropslige udtryk og dermed udvikler forståelse for musikkens tempo, puls og taktart.

Herigennem kan eleverne anvende og fremvise rytmiske, forskelligartede og sammensatte bevægelsessekvenser til forskellige musikformer. Eleverne tilegner sig viden om forskellige danse- og udtrykselementer. Reference: Emu.dk, idræt faghæfte 2020.

Inden du starter forløbet

Badjango
Badjango Dance Creator downloades på Appstore eller google play. Eleverne kan bruge ipads eller telefoner og logger ind med deres uni-login. Der anvendes en' ipad pr. gruppe på 4 elever.

For adgang til Badjango kontakt info@badjango.com eller 40212431

Eleverne kan med fordel hente Badjango inden idrætstimen.

Opvarmning
Opvarmningsøvelserne er tilpasset forløbet og fælles-faglige mål. Hvis du ønsker flere forslag til opvarmningsøvelser, kan du finde dem på www.badjango.com

Musik
Find musikken til øvelserne på spotify under øvelsens navn eller brug youtube linket på siden.

Demo
Se demo på www.badjango.com/demo

Oversigt over modul 1

Opvarmningscirkel
Partnerøvelse
Skab koreografi med Badjango og fremvisning

Opvarmningscirkel

Opvarmning i rundkreds med fantasifulde, sjove og udfordrende dansebevægelser, skaber tillid og godt humør.

Øvelsesbeskrivelse
Start og stræk sekvens
- Stræk armene til siden og gør dig så bred som muligt
- Sidebøjning: Stræk højre arm op over hovedet, og hæld vand ud af det venstre øre, skift og hæld vand ud af det højre

Hoppe sekvens
- Stå i cirklen og forestil dig der er en hoppebold i maven, der hvor den hopper "hopper du også". Bolden hopper i maven, armene, skulderne, hovedet. Til sidst hopper hele kroppen
- Ski hop
- Hop fra side til side, frem og tilbage og i firkant
- Kriss kros, hvor benene krydser foran og bagved hinanden

Balance sekvens
- Find balancen på det ene ben og forestil dig du er et græsstrå i vinden, der forsøger at holde balancen -selvom du bliver blæst rundt
- Stå højt oppe på tæerne og fald, så hurtigt som muligt, ned i hugsiddende på lærens kommando. Dette gentages til alle er lynhurtige. I kan skiftes til at bestemme, hvornår man skal falde ned i hugsiddende

Gulv sekvens
- Find ind i en kravleposition, knæ og hænder rører gulvet.
- Stående i kravle position, skyd ryggen op og ned som en kat og prøv om næsen kan nå navlen og derefter nakken, til bagdelen. Prøv at bevæg ryggen i alle retninger. Eksempelvis i cirkler eller forstil dig at ryggen er en kogt spaghetti
- Fra kravleposition, lader du hænderne blive i gulvet og strækker knæene, således du kommer ind i yogastrækket "downward dog". I denne position, kan du skiftevis strække benene op i luften. Med det strakte ben, kan du prøve at nå sidemandens numse med din fod
- Find tilbage i kravle positionen, og kravl tæt på hinanden således i står skulder ved skulder
- Giv hinanden et godt klø på ryggen. I kan også lege med andre bevægelser som at "klappe hunden" eller regndråber i hovedbunden
- Fra katte positionen, smelter i ned på jorden, og strækker helt ud i blyant form
- Rul fra den ene side af kroppen til den anden, som om i en træstamme der ruller sidelæns
- Med den rullende bevægelse og samlede arme og ben, møver I jer baglæns ud i en stor cirkel
- Sæt hænderne ud for brystkassen og "hop" op i hugsiddende position
  Fra hugsiddende, glider I så langt i kan baglæns på numsen
- Gå numsegang tættere på hinanden. I numsegang er det kun numsen der bevæger sig og hænderne må ikke røre gulvet
- Leg med følelsen af at være frisk med ret ryg og træt med krum ryg
- Stræk hænder frem efter tæerne, og se om de kan nå. Kan næsen nå tæerne?

Hoppe sekvens
- Ski hop
- Hop fra side til side, frem og tilbage og i firkant
- Kriss kros, hvor benene krydser foran og bagved hinanden
- 4 hop og derefter 360 grader rundt i et' hop
- Afslut
- Prøv at hoppe 360 grader rundt en' af gangen i kanon
- Send en highfive rundt

Musikforslag
Spotify: Opvarmningscirkel
Youtube: Tove Lo - Talking Body

Partnerøvelse

Korte partnerøvelser er gode til at ryste holdet sammen og kan efterfølgende indsættes i dansekoreografierne.

Gruppestørrelse: Parvis

Øvelsesbeskrivelse

- Lær eleverne parøvelse fra Badjango. Badjango > Dance > warm up > High Low eller for 3-4 klasse den nemmere version "Foot clap"
- Eleverne danser øvelsen til musik 2-3 gange, uden at skifte partner
- Når eleverne kan øvelsen skifter de partner. Tæl ned fra 5, således de skal skynde sig at finde en ny partner

Musikforslag

Spotify: Partnerøvelse Badjango
Youtube: Drake - Nice For What

Ingen stress
Hvis du har brugt mere end 15 min på "opvarmningscirkel", bør du springe partnerøvelsen over.
Der skal være minimum 30 min til at skabe koreografi i Badjango.

Skab koreografi med Badjango og fremvisning

Gruppestørrelse: 3-4 elever

Øvelsesbeskrivelse

- Eleverne åbner Badjango og logger på med deres uni login > Dance > Create dance > giv gruppen et navn som dansen gemmes under > vælg dansestil-art og sammensæt egen koreografi
- Det er forventeligt at eleverne når at sammensætte omkring 4 trin, som indøves og fremvises den første dansetime
- Trinene er inddelt i niveau 1-3 stjerner, hvoraf 1 stjerne er det nemmeste
- Eleverne er velkommen til at indsætte deres egne trin. Når de indsætter deres eget trin i koreografien, indsætter de Badjango trinnet "your own move". Her klapper avataren af eleverne der danser

Sådan virker Badjango

Få hjælp til at bruge Badjango, ved at trykke på "spørgsmåltegnet" i i Badjango. Create > ?

Fremvis

Inden eleverne gruppevis fremviser dansen snakkes om

- Hvad er et godt publikum?
- Hvad kan man forvente af dem der optræder? (at de gør så godt de kan)
- Fremvis dansen 2 gange i træk(så er der plads til at fejle første gang)

Værd at vide

Når eleverne sammensætter danse, er de første fire trin guidet. I denne guide kan de vælge mellem fire trin ad gangen. Når de har valgt og placeret et' trin til timeline, præsenteres de for fire nye trin. Efter de har valgt fire trin til timeline er dansen gemt og eleverne kan vælge mellem 300 andre trin.

Musik til fremvinsing:

Spotify: Fremvisning Badjango
Youtube: Bro - Sydpå

Snak om

Placer eleverne i en cirkel, og bed dem om at tænke på en' ting eller øvelse de kan huske fra undervisningen. En' ad gangen fortæller de hvad det er og evt. hvorfor de husker netop dette.

Til 3. og 4. klassetrin kan du anbefale de nemme og sjove kategorier:

"Skole OL " som indeholder bevægelser fra forskellige stilarter.

"Jangonite" som er en blanding af Fortnite og Badjangos egne sjove trin.

"Hip hop".

"Sporty" (velkendte sportsbevægelser der er lavet til dans).

Oversigt over modul 2

Opvarmning - Kongens efterfølger
Crewbillede
Byg videre på Badjango dansen og fremvisning

Opvarmning - Kongens efterfølger

Lad eleverne inspirere hinanden og skabe egne bevægelser til musikken.

Øvelsesbeskrivelse

- Eleverne laver klassisk "Kongens efterfølger". De bevæger sig i hele rummet og skiftes til at være forrest
- Elevernes bevægelser skal være inspireret af musikken du spiller
- Lad eleverne skifte partner et par gange, således de også prøver at danse med dem de ikke plejer at danse med

Musikforslag

Spotify: Kongens efterfølger
Youtube: Se QR koder og video

Højt tempo (hurtig):
Trentemøller - Moan

Ballet (let som en fjer):
Vivaldi - Spring

Ninja (stærk og kraftfuld):
Epic Japanese Music - Shadow Ninja

Afro:
Flavour - Time to Party (feat. Diamond Platnumz)

Hip hop (tung):
Nelly - Hot In Herre

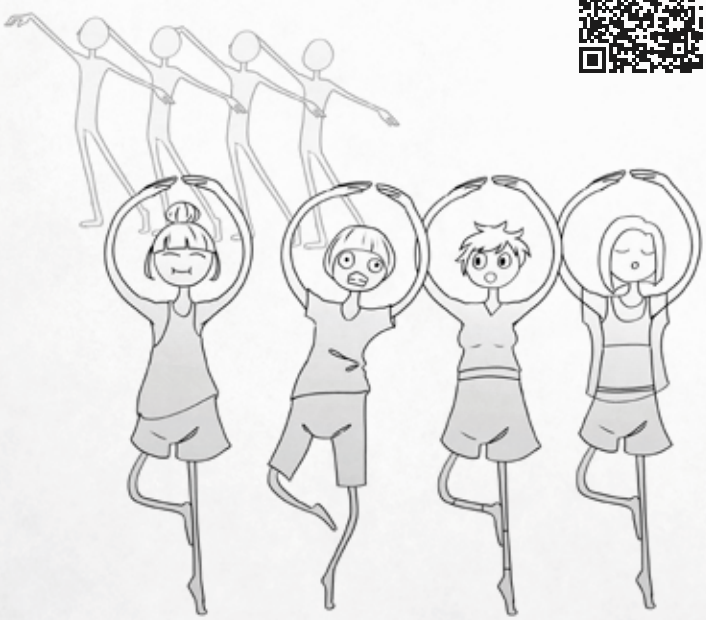
Fest:
One Direction - What Makes You Beautiful

Jumpstyle:
Italobrothers - Stamp On The Ground

Stille musik (langsom):
Flako - Gelis

Uhyggligt/zombie (hård og kantet):
Lorde + Son Lux "Easy"

Samba (blød og bevægelig):
Bellini - Samba De Janeiro



Crewbillede

Skab sjove opstillinger der kan indarbejdes i elevernes dansekoreografier.

Øvelsesbeskrivelse

- Eleverne skal lave en opstilling der kan tages et billede af
- De forreste bør være nede og de bagerste oppe. Ligesom et fodboldhold der fotograferes
- Eleverne må gerne indarbejde akrobatiske elementer og løfte hinanden, men det vigtigste er at de har masser af attitude og smil når billedet tages.
- Tag løbende billede af grupperne når de er færdige med deres opstilling. Vis eleverne billedet
- Afslut med at grupperne ser hinandens opstillinger

Eksempler på akrobatiske elementer: At stå i bro, split og spagat, Y, den ene hopper op på ryggen, menneske pyramide, bære hinanden.

Kort og godt
Brug 10 minutter på crew-billede opgaven, da længere tid sjældent gør resultatet bedre.

Byg videre på Badjango dansen og fremvisning

I dette modul arbejder eleverne videre med deres Badjangokoreografi.

Gruppestørrelse: Badjango grupper fra sidste modul

Øvelsesbeskrivelse

- Repetér Badjangokoreografien fra sidste modul. Log in > Dance > My dance > find dansen under gemt navn. Når eleverne har fundet deres dans skal de dobbelttrykke på den, for at redigere den og tilføje trin. Tilføj 1-3 trin på koreografien og skab en start og slutning. Eleverne kan bruge deres crewbillede som afslutning
- Eleverne vælger frit mellem alle trinene i Badjango

Eleverne er velkommen til at indsætte deres egne trin. Når de indsætter deres eget trin i koreografien, indsætter de Badjango trinnet "your own move". Her klapper avataren af eleverne der danser.

"Your own move findes øverst i alle danse kategorier".

Ekstra opgave
Gå ind i challenge og indarbejd koreografiske virkemidler i koreografien. Anbefal eleverne at bruge brikkerne med en' stjerne. Badjango > Skole OL challenge.

Fremvis

Eleverne fremviser deres koreografier med start og afslutning.

Musikforslag til fremvisning

Spotify: Badjango Dance Creator
Youtube: ICEKIID - Blondiner & Brunetter

Snak om

- Hvad synes eleverne om at nogle af dansene har start og slutning? Hvorfor?
- Introducer for brugen af koreografiske virkemidler, ved at fortælle;"At start og slutning også kan kaldes et koreografisk virkemiddel. Et koreografisk virkemiddel er et middel til, at få en dans til at fremstå mere interessant og underholdende, for både publikum og dem der optræder. Næste gang skal vi arbejde med koreografiske virkemidler

Oversigt over modul 3

Opvarmning - "Bytte-bytte plads"
Koreografiske virkemidler
Koreografer videre på Badjangodansen ELLER Statue improvisation

Opvarmning - "Bytte-bytte plads"

I "bytte bytte plads" lære eleverne noget om hinanden og viser lidt af dem selv.
Øvelsen kan bruges som navneleg.

Gruppestørrelse: Hele klassen

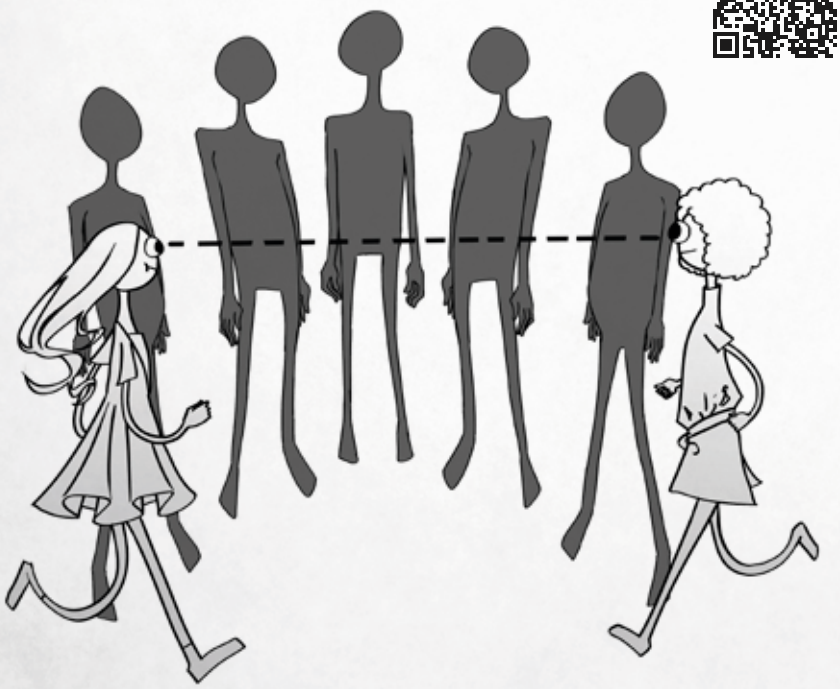
Øvelsesbeskrivelse
Stå i en rundkreds

- Eleverne søger øjenkontakt med hinanden og når de får øjenkontakt med en anden elev, bytter disse plads
- Når de to elever mødes fortæller eleverne deres navn til hinanden eller ex. deres livret
- Dette gøres indtil alle har byttet plads med en anden person
- Lav eventuelt den regel at man ikke må bytte plads med den samme person, på den måde inviteres alle eleverne til at søge øjenkontakt med forskellige i klassen

1. Når alle har byttet plads, skal eleverne ikke længere sige noget til hinanden når de bytter. Tempoet kan øges til løb, og du kan
2. udvide øvelsen ved at indarbejde disse udfordringer:

- Indsæt drejning eller rotation når cirklen krydses(drejning, vejrmølle, kolbøtte)
- Brug alle 3 niveauer(oppe i luften, nede på gulvet og midt i mellem)
- Bliv inspireret af geometriske former og skab bevægelser med en kropsdel, ex. Cirkler
- Bestem selv hvilket dansetrin der udføres, når der byttes plads.

Musik forslag
Spotyfi: Bytte-bytte plads
Youtube: Bruno Mars - Finesse (Remix) (ft. Cardi B)



Efter opvarmningen danser eleverne deres dans fra sidste modul.
Du sætter en sang på, og grupperne går i gang med at danse dansene samtidig.
Formålet er at de får dem genopfrisket, og elever der eventuelt har været fraværende kan se hvad de andre har lavet. Brug 5-10 minutter.

Efter de har danset deres danse, kan du vælge mellem at fortsætte det koreografiske arbejde med Badjango koreografien eller lave den kreativ danse-øvelse "Statue improvisation".

Koreografer videre på Badjangodansen

I dette modul præsenteres eleverne for koreografiske virkemidler og indarbejder dem i deres Badjango koreografier.

Gruppestørrelse: Badjango grupper

- Repetér Badjangodansen fra sidste modul.
  Log in > dance my dance > find dansen under gemt navn
- Gå ind i challenge og indarbejde koreografiske virkemidler. Badjango > Challenge

Niveaudifferentiering
Har du brug for at niveaudifferentiere og gøre det mere simpelt,
kan du bruge Badjango " Skole OL challenge".
I denne findes 12 simple koreografiske virkemidler.

Fremvis dansen
Når en gruppe har fremvist kan de andre elever gætte hvilke koreografiske virkemidler der er indarbejdet

Musikforslag
Spotify: Badjango Dance Creator
Youtube: Bro - Glad

Snak om
- Er der forskel på koreografierne fra sidste gang og til nu?
- Hvad er forskellen? Giv eksempler?
- Hvordan var det at være kreativ og indarbejde koreografiske virkemidler? Hvorfor?

Koreografiske virkemidler
Introducer for koreografiske virkemidler

Inspiration til snak om koreografiske virkemidler
Spørg eleverne; "Hvad synes I er en god dans?"De fleste synes en dans er god når man, ligesom i en god film, bliver overrasket og der er variation. Koreografiske virkemidler indarbejdes for at skabe variation i koreografien, således den er spændende at udfører og underholdende at kigge på. Giv eleverne eksempler på koreografiske virkemidler ex. crewbillede og kanon.

Til underviser: For mere information kan du læse teksten "Danseteori" i Badjango app'en eller under "teori" på badjango.com. Find eksempler på koreografiske virkemidler i Badjango "Challenge".

Statue improvisation

Improvisation i dans betyder at man skaber dans i nuet og bevægelserne er ikke indøvet. I improvisation er der en inspirationskilde. I denne øvelse er inspirationskilden former, figurer og musikken, der her skaber forskellige stemninger.

Gruppestørrelse: 4-30 elever
Varighed: ca. 20 min
Alder: 6-20 år

Øvelsesbeskrivelse

Stå i en rundkreds. Snak om hvilke geometriske figurer eleverne kender. Vis hvordan eksempelvis firkant, cirkel og trekant kan skabes med forskellige kropsdele:

Eleverne bør også arbejde med abstrakte figurer og skabe disse med kroppen. Når der arbejdes med at skabe abstrakte figurer og statuer, "findes der ikke rigtigt eller forkert".

I skal dog huske at statuen er lavet af hårdt materiale som eksempelvis sten, så musklerne skal spændes og kroppen være hård.

Underviseren går ind i midten og viser 2-5 abstrakte statuer: Tæl ned fra 3-2-1 og lad alle eleverne vise deres egne figurer samtidig. Figuren kan være:

- En af eleverne udvælges og placeres i midten af cirklen. Eleven står i sin statueposition. Sammen med underviseren finder de andre elever ud af hvor der er lufthuller i statuen. Hvis statuen f.eks. står i sprællemand, er der lufthul mellem benene, mellem hovedet og arme
- Nu bygger underviseren ind i elevens statue, ved at denne statue måske har benet placeret i lufthullet der findes mellem benene på sprællemanden.
- Uden at røre hinanden skal eleven der står i sprællemand "ud af jeres statueposition" og en ny elev kommer ind i cirklen og bygger ind i underviserens statue
- En' efter en', prøver eleverne at bygge ind i en statue, og selv være den der bliver bygget ind i.
- Når alle har prøvet en' ad gangen, afsluttes med at lave en stor statue med alle elever. Lad den enkelte elev løbe ind og lave statue mens underviseren tæller ned fra "3-2-1 freeze!" Husk rækkefølgen således den der stod som den første statue også er den som skal først ud

Stor	Eller	Lille
rund		Kantet
Tæt på gulvet		Højt mod loftet

Improvisation med partner

Eleverne gå sammen to og to. Den ene former sig som en statue og den anden bygger ind i statuen. På denne måde fortsætter man og skiftes til at bygge ind i hinanden.

Videreudvikling af øvelsen

- Indsæt en drejning(er) inden du bygger ind i statuen, det kan eksempelvis være en drejning på numsen eller på fødderne. Eleverne kan være tæt på eller lagt fra deres partner
- Forestil dig at du har blyanter for enden af fingerspidserne. Når du bevæger dig fra den ene statue position til den næste skal du tegne ruten med fingrene. Du må gerne bevæge dig væk fra din partner, dreje rundt eller lege med forskellige bevægelses hastigheder og dynamikker så det passer til musikken
- Find selv på flere

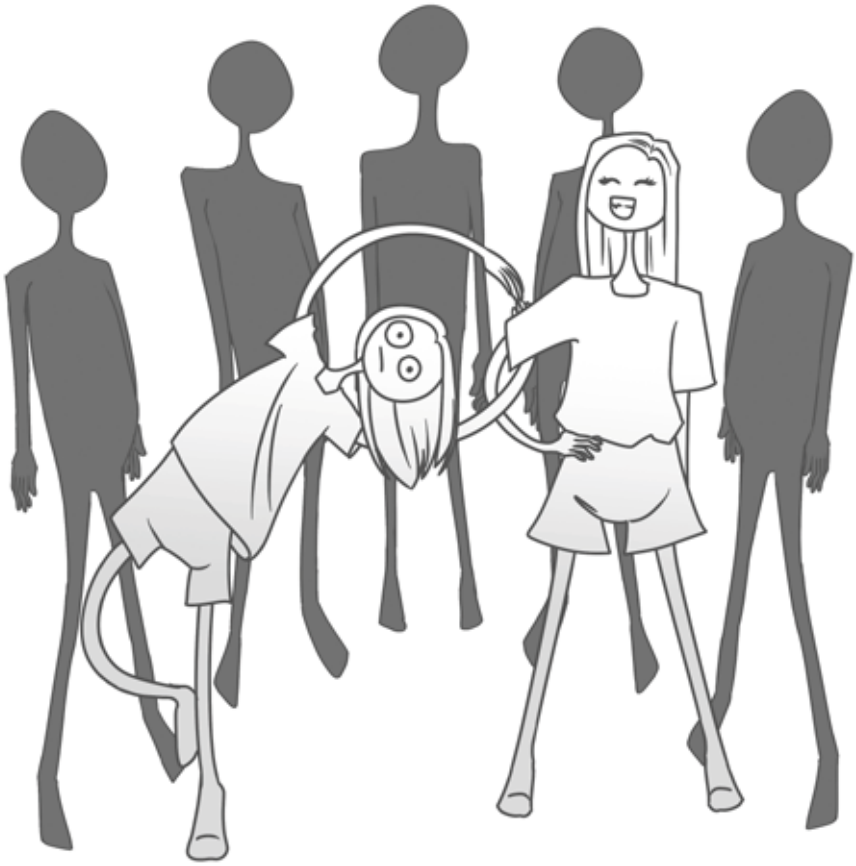
Musikforslag

Spotify: Statueimprovisation
Youtube: Se QR koder og video

Flako - Gelis

Solo ft. Demi Lovato (QR KODE VIRKER IKKE)

Lorde + Son Lux "Easy"



Oversigt over modul 4

Opvarmning - Ja-Nej-Ved ikke
Gæt et udtryk

Opvarmning – Ja-Nej-Ved ikke

I denne øvelse lærer eleverne noget om hinanden – og måske sig selv, mens de bevæger sig frit og alsidigt til musikken.

Gruppestørrelse: hele klassen

Øvelsesbeskrivelse

- Rummet er opdelt i 2 dele, (JA og NEJ).
- Når musikken spiller danses der, og når den stopper, stiller underviseren et spørgsmål som eleverne skal tage stilling til
- Hvis svaret er ja,placere eleven sig i ja feltet og tilsvarende ved nej

Vælg mellem disse spørgsmål

- Jeg cykler i skole
- Jeg er stærk
- Jeg har grinet i dag
- Jeg kan lide at danse kraftfuldt med energi
- Jeg laver lektier
- Jeg er forelsket i en anden person
- At danse gør mig frisk i kroppen
- Jeg er afhængig af min telefon
- Jeg har madpakke med
- Jeg har en hemmelighed
- Jeg har været forelsket
- Jeg er en god ven.
- Jeg bliver glad af at danse
- Jeg er ofte træt
- Jeg er modig
- Jeg er genert
- Jeg gør det samme som gruppen
- jeg føler mig nogengange udenfor
- Jeg bliver sur når nogen bestemmer over mig.

Danse -og musikforslag

Spotify: Ja-Nej-ved ikke
Youtube: Se QR koder og video

Hoppe/energi:
LMFAO - Sexy and I Know It

Svingtur med partner(e) dans:
LMFAO - Sexy and I Know It

Dans som en orm:
Gilli - Rica

Hold balancen på et ben og danse med krop og arme:
Gilli - Rica

Sportsdans (dans en sportsgren):
Gilli - Rica

Ninja (stærk og kraftfuld):
Epic Japanese Music - Shadow Ninja

Ballet (let som en fjer):
Vivaldi
- Spring

Så grimt du kan danse:
Fast Five
- Don Omar
Ft. Lucenzo
- Danza Kuduro

En springe-dans (springe på alle mulige måder):
Fast Five
- Don Omar
Ft. Lucenzo
- Danza Kuduro

Forvirret dans med mange retningsskift:
Fast Five
- Don Omar
Ft. Lucenzo
- Danza Kuduro

Gæt et udtryk

Indarbejd et udtryk i Badjango koreografi og lad de andre gætte hvad I udtrykke runder fremvsningen.

Snak om

- Hvad er et udtryk? Kan I give eksempler på udtryk fra eksempelvis emojies? Hvordan kan man se, hvilket udtryk de har?

Eksempler på følelser og tillægsord:

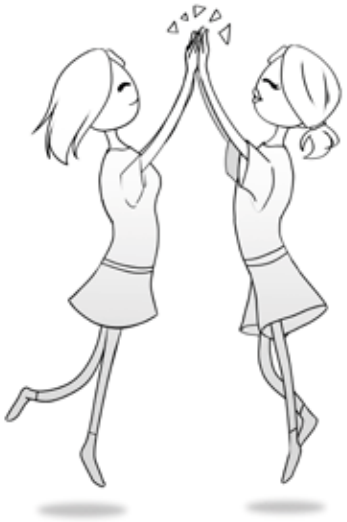
- Sur/glad
- Doven/aktiv
- Træt/frisk
- Genert/modig
- Sej
- Sjov

Gruppestørrelse: Badjango grupper

Øvelsesbeskrivelse

- Repeter og færdiggør Badjangokoreografien fra sidste modul, brug max 20 minutter. I kan også bruge statueøvelsen i denne udtryk leg
- Alle eleverne nedskriver på to stykker papir to tillægsord, et' på hver side, der beskriver et udtryk, humør eller følelse. Eleverne folder papirerne og lægger dem ind på midten i en bunke
- En repræsentant for hver gruppe trækker to sedler
- Gruppen vælger et' udtryk og indarbejder det i deres Badjango koreografi, ca. 5-10 min. De må ikke fortælle de andre udtryk de indarbejder

- Hvordan kan kroppen illustrere et udtryk? Eksempelvis stampe i gulvet eller hoppe af glæde?
- Hvordan kan man udtrykke sig i en koreografi, er der nogle koreografiske virkemidler man kan bruge?



Fremvis

Eleverne fremviser koreografien med udtryk, mens publikum skal forsøge at gætte hvad de udtrykker.

Snak om

Eleverne sidder i en cirkel og alle tænker på en' ting de kan huske fra hele danseforløbet. En' ad gangen fortæller de den' ting de bedst husker.

Grupperne bruger 5-10 minutter på at indarbejde et udtryk. Hjælp dem med at være kreative således de ikke kun arbejder med ansigtsudtrykket. Eksempelvis

- At falde i søvn som afslutning(træt)
- Ikke gide hilse på publikum når dansen er slut(snobbet)
- At komme op og skændes eller slår(sur)
- At give publikum et kram(glad) mm.

Modul 5 og 6

Hvis du ønsker at danse mere, kan du lave fællesdans med klassen.

Du finder to fællesdanse i Badjango. Log in > Dance > Dance now
2) "Can't stop the feeling" med Justin Timerlake
3) "Dabeda" med Hip som Hap

Dansene er inddelt i korte sekvenser som du og eleverne kan lære i selvvalgt tempo.

Du kan arbejde på følgende måder:

1. Mesterlære princippet hvor du viser eleverne dansen
2. Vejlederen: Eleverne arbejder i mindre grupper, og lærer hver 1-3 Badjangotrin. Når de har lært dem viser de det til resten af klassen, som derigennem også lærer trinene. Start med de første dansetrin i "fællessdansen" og når I kan alle trinene, så kan I hele dansen

Hvis du danser justin Timberlake, "Can't stop the feeling", skal du være opmærksom på at der er et forspil på 4*8 taktslag og Badjango dansen først starter efter forspillet, når sangeren begynder at synge. Du kan finde sangen på youtube. "Can't stop the feeling, med Justin Timberlake".