

# IDRÆT

## *Bevægelsesanalyse*

### KOREOGRAFI

---



#### **Velkommen til School To Go og dagens undervisning!**

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Bevægelses-analyser" i tre episoder, med de tre temaer "Motorik", "Koreografi" samt "Stilarter og udtryk". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

#### **Introduktion**

Forestil jer et stykke musik, hvor hver tone bliver til en bevægelse, og hvert taktslag fortæller en historie. I dag skal vi udforske, hvad en koreografi egentlig er – kunsten at skabe og udføre dans. Det handler ikke bare om at bevæge sig til musik, men om at fortælle noget med kroppen, om at bruge rummet, rytmen og energien til at skabe noget unikt.

En koreografi er som en opskrift, hvor bevægelserne er ingredienserne. Vi skal sammen opdage, hvordan vi kan bruge rummet omkring os, lege med tempo og retning og skabe kontraster, der fanger øjet og holder interessen. Det er her, dans bliver til mere end bare trin – det bliver en fortælling, en følelse, et udtryk.

I dag skal vi også finde ud af, hvordan vi kan arbejde sammen som en gruppe, hvor hver enkelt bevægelse bidrager til en større helhed. Vi skal lytte til musikken, mærke rytmen og lære, hvordan vi kan få vores kroppe til at kommunikere uden ord. Lad os lade kreativiteten flyde og bruge vores fantasi til at skabe noget, der både er sjovt og spændende. Er I klar til at tage de første trin ind i koreografiens verden? Lad os komme i gang!

Lad os først høre læringsmålene for episoden.

### **Mål for undervisningen:**

1. Jeg lærer hvad en koreografi er og kan bestå af
2. Jeg lærer om virkemidler inden for dans
3. Jeg kan lærer en kort koreografi
4. jeg for forståelse for hvordan jeg tæller takter
5. Jeg får færdigheder inden for emnerne Løb, spring og kast koordinering og dans og udtryk

Lad os nu gå i gang med emnet om koreografi.

### **Hvad er en koreografi?**

Koreografi kan forstås som den "opskrift" eller plan, som dansere følger, når de danser. Det er en række bevægelser, som en koreograf, personen der laver dansen, har sat sammen i en bestemt rækkefølge til en sang eller et musikstykke. Når du ser en gruppe dansere, der bevæger sig sammen i takt til musikken, følger de en koreografi, som de har øvet sig på forinden.

### **Koreografiske virkemidler**

Koreografiske virkemidler refererer til de forskellige teknikker og metoder, som en koreograf kan bruge for at skabe en danseforestilling eller en koreografi. Disse virkemidler hjælper med at formidle en bestemt stemning, fortælle en historie, eller give danseværket en særlig struktur.

## Eksempler på koreografiske virkemidler

### Rum:

- **Niveau:** Bevægelser kan udføres på forskellige niveauer, f.eks. lavt (kravlende eller rullende), mellemliggende (siddende eller knælende) eller højt (stående eller hoppende).
- **Retning:** Orienteringen i rummet, f.eks. fremad, bagud eller sidelæns.
- **Formation:** Placeringen af danserne i rummet, f.eks. i en cirkel, linje eller diagonalt.

### Tid:

- **Tempo:** Hvor hurtigt eller langsomt en bevægelse udføres.
- **Rytme:** Mønsteret af stærke og svage slag i musikken eller bevægelserne.
- **Pause:** Perioder med stilstand eller manglende bevægelse.

### Kraft:

- **Dynamik:** Intensiteten af bevægelsen, f.eks. blød, skarp, flydende eller hakket.
- **Energi:** Styrken bag bevægelsen, f.eks. eksplosiv, kontrolleret, slap eller spændt.

### Bevægelsens kvalitet:

Beskriver, hvordan en bevægelse føles, f.eks. flydende, afbrudt, skarp eller rund.

### Forhold:

- **Interaktion:** Hvordan danserne interagerer med hinanden, f.eks. ved at føre/følge, imitere eller skabe kontrast.
- **Formationsskift:** Ændringer mellem forskellige formationer eller placeringer i rummet.

### Motiv og udvikling:

Et bevægelighedsmønster eller en sekvens, der gentages eller udvikles gennem stykket.

### Kontrast:

Brugen af modsatrettede bevægelser, dynamikker eller placeringer i rummet for at skabe interesse.

### Narrativ:

At fortælle en historie gennem bevægelse, ofte anvendt i balletter eller moderne dans.

Koreografiske virkemidler giver en koreograf de redskaber, de har brug for, for at udtrykke sig gennem dans og skabe værker, der er interessante, meningsfulde og æstetisk tiltalende for publikum.

## Rytme

Hvordan tæller man rytmen i musik? Rytme er en af de vigtigste dele af musik, og at forstå, hvordan man tæller den, vil hjælpe dig, når du skal danse, spille et instrument, eller bare lytte til dine yndlingsange.

Taktslag: Når I lytter til et stykke musik, kan I ofte mærke en regelmæssig puls eller slag - det er musikkens hjerteslag! Dette er de grundlæggende taktslag. De fleste populære sange har en 4/4-takt, hvilket betyder, at der er fire slag i hver takt. I sådanne sange kan I tælle '1, 2, 3, 4' igen og igen med musikken.

Underdeling af slag: Nogle gange er der hurtigere noter mellem de store slag. For eksempel kan der være to hurtige noter mellem hvert taktslag. I sådanne tilfælde kan I tælle det som '1 og 2 og 3 og 4 og'. 'Og' repræsenterer den hurtigere note mellem de primære taktslag.

Forskellige taktarter: Husk, at ikke alle sange er i 4/4-takt. Nogle sange kan være i 3/4 som en vals, hvor I ville tælle '1, 2, 3' eller andre taktarter. Men for nu skal vi fokusere på 4/4, da det er den mest almindelige."

## Lyt og lær, en dans

Det kan være svært at lytte til dans - så luk øjnene og forestil dig den beskrevne koreografi. Du vil hører om virkemidler undervejs.

1. Startformation Rum: Eleverne starter i en cirkelformation med ansigterne vendt indad mod cirkelens centrum.

2. Introduktion Tid, Rum:

- 8 taktslag hvor eleverne langsomt marcherer på stedet Tempo.
- Derefter laver de en kvart vending mod højre hvert 4. taktslag, indtil de har vendt en fuld omgang Retning.

3. Hovedmotiv Motiv og udvikling, Bevægelsens kvalitet:

- Eleverne tager to skridt frem og laver et let hop med en arm strakt opad. Dette giver en følelse af glæde.
  - Derefter tager de to skridt tilbage og laver en rullende skulderbevægelse
- Bevægelsens kvalitet: blød og flydende.

4. Interaktion Forhold:

- Eleverne finder en partner. Den ene elev laver en bevægelse, som den anden imiterer efter 2 sekunder, skabende en "efterlignings-effekt".

#### 5. Dynamisk skift Kraft:

- Eleverne spredes ud i rummet og laver hurtige, skarpe bevægelser med armene, skiftende mellem høje og lave niveauer, skabende kontrast Kontrast.

#### 6. Afslutning Tid, Rum:

- Alle elever kommer langsomt sammen i cirkelformationen fra starten.  
- Musikken dæmpes, og eleverne laver blide, flydende bevægelser, som falder i tempo, indtil de alle ender med at sidde eller ligge på gulvet, når musikken slutter.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

### **Arbejdsopgaver**

1. prøv at danse dansen beskrevet i episoden med din klasse. Øv jer først et par gange, og så prøv med forskellig slags musik. Føles dansen anderledes fra sang til sang?
2. Diskuter i klassen hvad hvert skift af sang gjorde ved jeres dans
3. Gå nu sammen i grupper og lav jeres egen dans. I skal mindst bruge 4 koreografiske virkemidler i jeres dans. Opfør dansen for klassen. Klassen skal nu kunne se hvilke virkemidler i har brugt - skriv disse op på tavlen undervejs.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

## Ideer til læreren

- Studér Professionelle Koreografier: Se en danseforestilling enten live eller online og bed eleverne analysere den ved hjælp af de koreografiske virkemidler, I har gennemgået.
- Musik og Bevægelse: Lad eleverne eksperimentere med forskellige musikgenrer og se, hvordan musikken kan påvirke deres bevægelser og koreografiens stemning.
- Historiefortælling gennem Dans: Bed eleverne om at skabe en koreografi, der fortæller en kort historie eller udtrykker en bestemt følelse.
- Bevægelsesordbog: Lad eleverne skabe en "ordbog" over forskellige bevægelser, hvor de demonstrerer og forklarer hver bevægelse.
- Kritikerens Rolle: Efter at eleverne har præsenteret deres koreografier for klassen, kan de skiftevis tage rollen som "kritikere", hvor de på en konstruktiv måde giver feedback på hinandens værker baseret på de koreografiske virkemidler.
- Udforsk Rummet: Lav en øvelse, hvor eleverne udforsker forskellige måder at bevæge sig på i rummet, f.eks. diagonalt, i spiraler eller zigzag.
- Interaktion med Rekvisitter: Giv eleverne forskellige rekvisitter f.eks. stole, tørklæder, bolde og bed dem integrere disse i deres koreografier.