

## Stræk og bøj et eventyr

### Lærerark

#### Om undervisningen i Tivoli:

Undervisningen i Tivoli varer 90 min. Vi varmer kroppen let op og skifter så mellem dans, bevægelse og refleksion, således at eleverne udforsker eventyrtemaet fra flere vinkler. Vi fortsætter med en grundig opvarmning gennem Braindance øvelser, hvor eleverne får prøvet mange typer bevægelse af. Undervisningssystemet er udviklet af Anne Green Gilbert (USA), en af pionererne indenfor kreativ dans. Det går kort ud på at lade eleverne gennemgå de motoriske udviklingsstadier i en planlagt rækkefølge til musik. I Tivoli bruger vi det til opvarmning og skærpelse af sanser og kropskontakt, inden eleverne selv skal finde på bevægelser. Eleverne deles herefter op i grupper, og får udleveret en scene fra eventyret om Askepot, som de skal omsætte til dans. I løbet af processen med at skabe koreografi i grupperne arbejder vi med at give og modtage feedback, og arbejder videre med koreografien ved hjælp af de modtagne forslag. Vi runder dagen af med at vise vores koreografier for hinanden.

Forløbet kan stå alene, bruges i sammenhæng med nedenstående øvelser eller i forbindelse med et undervisningsforløb om fx eventyr. En eller flere af de følgende øvelser kan enten laves før eller efter forløbet i Tivoli, da det både kan bruges som en motiverende start på forløbet eller som indslag i den almindelige undervisning. Opgave 1 kan laves individuelt eller i grupper, og den laves skriftligt eller mundtligt. Aktiviteten i opgaveark 4 er direkte relateret til besøget i Tivoli, og kan derfor bedst laves efterfølgende.

Øvelserne er primært egnede til undervisning i faget dansk og idræt, men kan også inddrages i andre fag.

**Inden forløbet i Tivoli** vil vi gerne bede dig gøre to ting. Fordel eleverne i gode arbejdsgrupper, de skal være 5-6 i hver. Eleverne skal som afslutning i disse grupper omsætte en scene fra Askepot til dans. Læs folkeeventyret om Askepot højt for klassen. Du kan finde eventyret her:

[http://www.grimmstories.com/da/grimm\\_eventyr/askepot](http://www.grimmstories.com/da/grimm_eventyr/askepot)

**Vælger du at starte forløbet op inden besøget i Tivoli, er det en god ide at lave en brainstorm med eleverne. Tag gerne udgangspunkt i flg. spørgsmål:**

- Hvad er en bevægelse?
- Hvilke tillægsord beskriver en bevægelse?
- Hvilke tillægsord beskriver en følelse eller tilstand?
- Hvordan ser vi ud, når vi er glade, kede af det m.m.?



## ***Brug din fantasi til at beskrive en person fra Askepot***

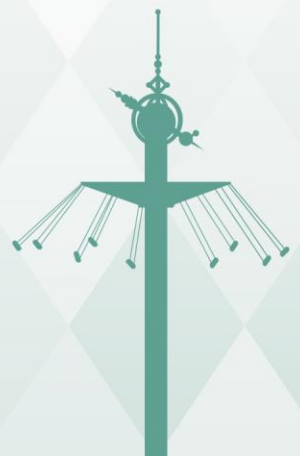
### **Hvad skal du bruge?**

- Papir og noget at tegne og skrive med.

### **Sådan gør du:**

Vælg enten Askepot, prinsen, stedsøster 1, stedsøster 2, Askepots far eller Askepots stedmor.

1. Hvordan synes du din udvalgte person ser ud? Lav en tegning af ham eller hende og fortæl klassen, din makker eller din gruppe om, hvordan han eller hun ser ud.
2. Brug de her spørgsmål til at beskrive din person:
  - Hvor bor han/hun?
  - Hvem er hendes/hans familie?
  - Hvem er hans/hendes venner?
  - Hvordan har han/hun det med de andre personer i eventyret?
  - Hvad synes han/hun er sjovt?
  - Hvad er han/hun bange for?
  - Hvad gør ham/hende ked af det?
  - Hvad gør hende/ham glad?
  - Hvordan var hendes/hans liv lige indtil, der var bal på slottet?
3. Ændrer det eventyret, at vi har forestillet os en masse om personerne?



## Dans dit navn

### Hvad skal du bruge?

- Noget at skrive med og dette ark
- Plads til at danse på (hvis I laver opgaven i klasselokalet, så stil borde og stole ud til væggen)

### Sådan gør du:

I skal arbejde to og to.

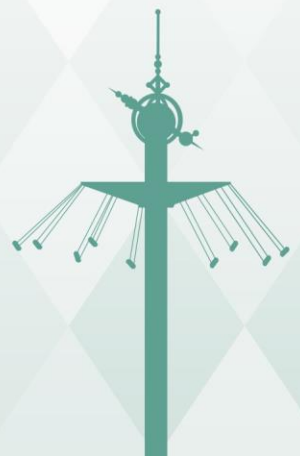
Sid sammen med din makker, men lav opgave 1 og 2 hver for sig.

1. Tag de 4 første bogstaver i dit navn, og skriv dem herunder, et bogstav i starten af hver linje. Find en bevægelse, der starter med det bogstav, du har. (Hvis du ikke kan finde en bevægelse til en af bogstaverne, må du gerne finde på en anden løsning).

Eksempel: R = Ryste

\_\_\_\_\_

2. Lav en dans med de fire bevægelser, du har fundet til bogstaverne.
3. Du og din makker skal skiftes til at vise hinanden jeres dans.
4. Slut af med tale sammen om følgende spørgsmål:
  - Hvordan var det at stille sig op foran din makker og danse?
  - Hvad var nemt? hvorfor?
  - Hvad var svært? hvorfor?
  - Kan du give din makker et godt råd til at gøre hans eller hendes bevægelse bedre?



## Spejl hinanden

### Hvad skal du bruge?

- Gulvplads. Ryd stole og borde ud til siden, eller sid overfor hinanden på stole.

### Sådan gør du:

I skal arbejde to og to

Én af jer er *leder*, den anden er *efterfølger*. I skal sidde eller stå overfor hinanden.

1. *Lederen* laver en langsom bevægelse, som *efterfølgeren* skal efterligne samtidig med *lederen*.
2. *Lederen* laver en lille serie af bevægelser (max 4 bevægelser), som *efterfølgeren* skal huske og gentage, når *lederen* er færdig.

I skal begge to prøve at være *leder*.

I kan også prøve at lave regler for bevægelserne. Skal de fx kun være hurtige eller langsomme. Eller skal det kun være bevægelser man laver siddende eller kun stående.

3. Til sidst skal I snakke om de her spørgsmål:  
Hvordan det var at bevæge sig samtidig med *lederen* uden at vide, hvad der skulle ske?  
Hvornår var nemt det at koncentrere sig?  
Hvornår var det svært?



Opgaveark 4 – ikke til omdeling til eleverne. Det er en aktivitet, der skal være lærerstyret.

## Braindance

Øvelsen kan både bruges som bevægelse i klassen eller opvarmning til idræt.

### Hvad skal I bruge?

Gulvplads - ryd borde og stole til side.

### Sådan gør I:

Stå gerne i en rundkreds. Nedenstående laves i rækkefølge – dog med fokus på vejtrækning hele tiden.

- Start med vejtrækning alene – fokus på skiftevis dybe/overfladiske vejtrækninger, puste ind i mave/brystkasse og puste ud til al luft er væk.
- Forskellige former for berøring – rør jer selv over hele kroppen med hænderne. Først trykke, dernæst vride, slå (let), prikke og til sidst børste.
- Fra center til yderpunkter – I laver jer selv til en lille kugle og åbner/strækker langsomt ud fra center af kroppen til fingerspidser/tæer, og modsat vej igen.
- Fra top til tå – strække/bøje/dreje/ryste rygsøjlen fra haleben til hoved.
- Øvre halvdel – brug kun overkroppen til at lave bevægelser som fx svinge/dreje/strække/bøje i forskellige retninger, højder og hastigheder.
- Nedre halvdel – brug kun underkroppen til at lave bevægelser som fx svinge/dreje/strække/bøje i forskellige retninger, højder og hastigheder.
- Højre del af kroppen – lav udelukkende bevægelser med højre del af kroppen fx strække/bøje/svinge. Husk horisontal øjenkontrol.
- Venstre del af kroppen – lav udelukkende bevægelser med venstre del af kroppen fx strække/bøje/svinge. Husk horisontal øjenkontrol.
- Krydsordination – find så mange måder som muligt at bevæge dig på kryds af kroppen, fx højre albue til venstre knæ, kravle på gulv, hoppe, danse. Husk vertikal øjenkontrol.
- Balancetræning/ Det vestibulære system – lav bevægelser, der gør dig svimmel: Drej/sving/svaj/ op/ned/frem/tilbage uden at fokusere med øjnene. Efter 15 sekunder stå stille, find balancen i 15 sekunder, gentag til modsat side.

