



SANGE TIL VERDEN – vejledninger til dans og bevægelse

FOR ENDEN AF ET EVENTYR

Vi tager ud på en rejse.

Tegn en rute med START - 5 STOP - og land ved START igen, så ruten kan gentages. Ved hvert stop/station viser I et billede af noget, I synes vi skal værne om og passe på her i verden. Tal om, hvad det kan være: Fiskene i havet. Træerne i skoven. Dyrene i skoven. Fællesskab

Nu rejser I jer op og afprøver ruten. Hvordan kan vi rejse til vores første station? Vi kan svømme ud i havet og være tæt sammen som en fiskestime. Hvordan skal vores første billede se ud? Vi står i rundkreds og holder i hånd. Vi bølger som havet, og fiskene danser i rundkredsen. De hopper højt, plasker med halen og svømmer dybt ned under havets overflade.

Nu rejser vi til vores næste station. Vi kan gå på en lang række på den smalle skovsti. Helt oppe på tæerne for ikke at træde på billerne, sneglene og hvad, der ellers findes i den bløde skovbund.

Vores andet billede er træerne i skoven. Nogle er helt små, andre store. Vi kan prøve at stå helt stille. Så kommer vinden, og vi svajer med. Vi prøver at danne ring og flette vores grene sammen.

Fortsæt ruten og dans alle børn samtidig eller én gruppe ad gangen.





SANGE TIL VERDEN – vejledninger til dans og bevægelse

SOMMEREN ER I HUS

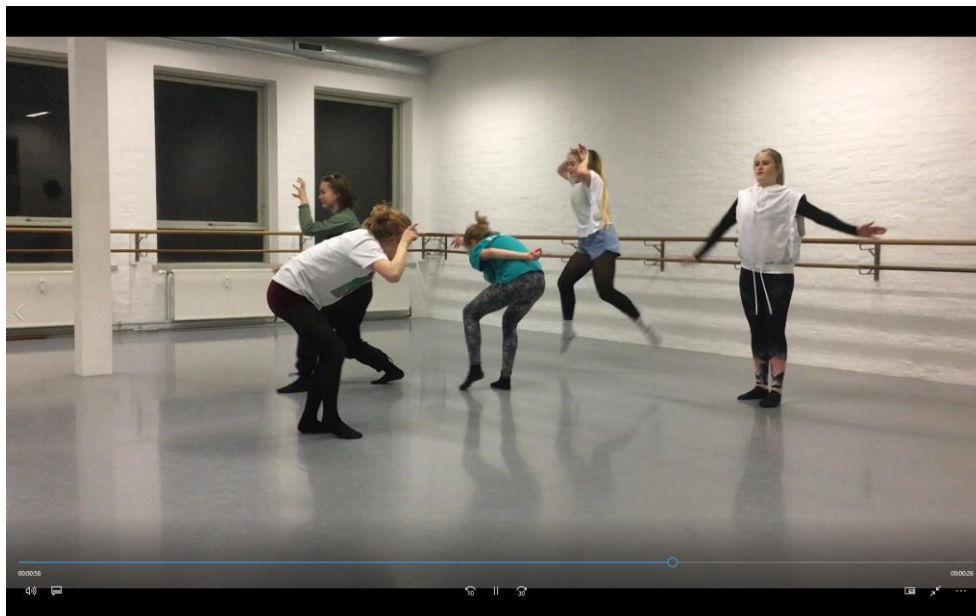
Der dannes billeder i vores hoved, når vi hører denne sang.

Giv billederne liv med jeres bevægelser, og udtryk dem med kroppen.

Hvordan føles det, når I ligger og slet ikke kan sove, og I drømmer jer væk? Prøv det af på gulvet. Måske ligger I spredt ud langt fra hinanden eller tæt sammen i en klump eller noget helt tredje.

I kan aftale en fast koreografi til omkvædet, som I danser, hver gang omkvædet kommer. Så skal I være hurtige til at finde jeres plads efter hvert billede/vers og danse den aftalte koreografi.

Vis de andre billeder/vers i sangen.





SANGE TIL VERDEN – vejledninger til dans og bevægelse

LILLE DU

Selvom vi bor i forskellige lande og har forskellige livsvilkår, er vi måske alligevel ikke så forskellige? Hvad gør dig rigtig lykkelig? Og hvad, tror du, gør børn i andre lande lykkelige?

Sæt jer sammen i grupper og mal på ét stort stykke papir, hvad der er allervigtigst for dig i dit liv - din mor, din frie fantasi, så du kan lege, dine venner etc.

Mal også, hvad, du tror, vil gøre flere mennesker i verden lykkeligere - er det mere mad, rent vand, fællesskab etc?

Gør nu maleriet levende - alle i gruppen står i en startposition, der udtrykker det, de har malet. Én efter én træder I ud af billedet og udtrykker jeres motiv.

Når I er færdige, bliver I suget ind i maleriet igen og står helt stille. Til sidst kan det være, at alle motiver bliver levende og danser sammen.





SANGE TIL VERDEN – vejledninger til dans og bevægelse

JEG LEVER OG ÅNDER

Lyt til teksten. At ånde - hvordan kan vi trække vejret sammen? Kan vi gøre det som én stor organisme? Hvordan føles det i forhold til at stå og trække vejret hver for sig? Mærk, hvordan det føles, når vi som solen bryder igennem skyerne.

Hvordan føles en stille morgenstund, hvor man sidder ligeså stille, og dagen først lige er begyndt, og alt kan ske? Prøv at give en bevægelse videre! Ligesom hviskeleg, men med bevægelser.

I står på en lang række og alle vender næsen samme vej. Den forreste finder på en bevægelse og klapper den næste i rækken på skulderen, så hun vender sig om. Nu viser du bevægelsen, og når du er færdig, vender du dig om igen. Din makker, som lige har set din bevægelse, klapper nu den næste i rækken på skulderen, og nu er det hans tur til at se bevægelsen. Og sådan fortsætter I hele rækken igennem, og til sidst viser den sidste i rækken bevægelsen foran alle. Derefter viser den første i rækken den originale bevægelse. Måske er den blevet ændret undervejs?





SANGE TIL VERDEN – vejledninger til dans og bevægelse

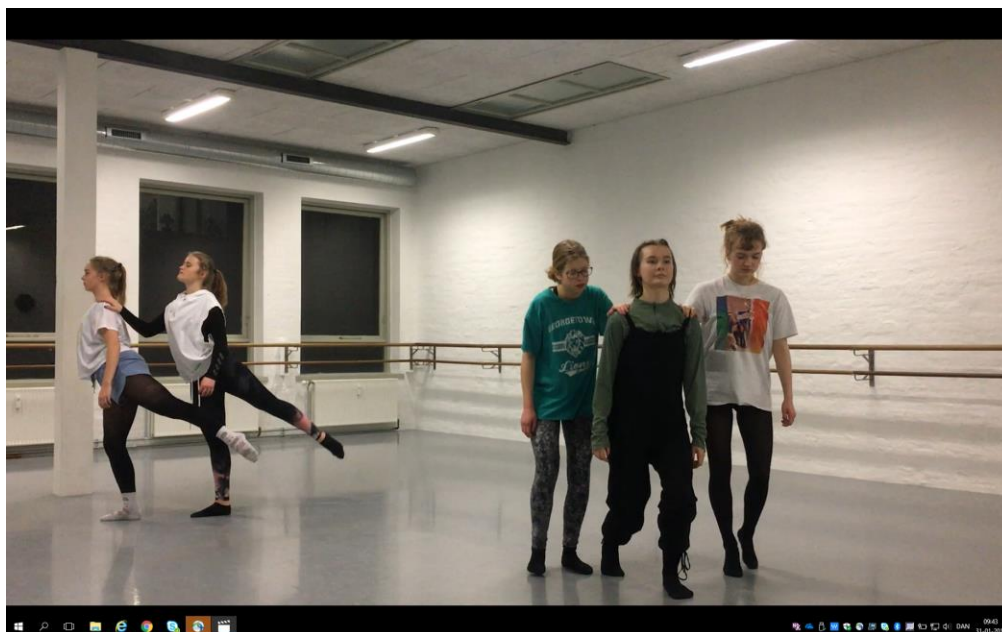
DRØM OM SELVHJÆLP

Vi sætter os i hinandens sted. Vi tager ansvar for hinanden og viser tillid.

I denne partnerøvelse prøver vi at formidle enkle bevægelser til vores makker, som har sin hånd på vores skulder og lukkede øjne. Kan han mærke, hvordan jeg bevæger mig, og kan han bevæge sig på samme måde?

Vi begynder i et roligt tempo og sørger for, at vores makker kan følge, hvad vi gør. Vi kan tage rolige skridt og svaje fra side til side, vi kan dreje rundt, bounce i benene som en yoyo, der udvikler sig til en hoppebold, hvor vi hopper op og ned - er vores makker stadig med? Vi kan bevæge os ned på gulvet og op igen. Vi kan også stå stille og stå på et ben - kan vores makker mærke, at vi løfter det ene ben?

Det er sjovt og overraskende, hvor meget vi kan mærke, hvis vi har rolige rammer, og vi føler os trygge.





SANGE TIL VERDEN – vejledninger til dans og bevægelse

LIVET I HAVET

Hvordan føles det at blive bevæget af vand? Vi arbejder med en makker eller i små grupper.

Jeg lægger mig ned på ryggen og slapper helt af. Min makker sidder ved siden af og tager fat bagved knæet og anklen og løfter roligt mit ben. Hun tegner nu cirkler med mit bøjede knæ. Små og større cirkler i varierende tempo. Jeg sørger for at være helt afslappet i kroppen, så jeg ikke spænder i musklerne. Hun lægger roligt mit ben ned igen og tager det andet. Herefter kommer turen til armene. Tag fat i håndleddet og støt under albuen og tegn cirkler med håndleddet. Stræk nu armen lidt mere og tegn store cirkler, som kommer fra skulderleddet. Nu kommer tre andre personer til, så begge mine ben og arme bliver løftet og bevæget samtidig. Så føler jeg virkelig, at hele kroppen bevæges i vand. Når de er færdige, ligger jeg et øjeblik og mærker, hvordan kroppen føles.

Vi arbejder med ét stort løft, hvor vi oplever at blive løftet og synke ned. Del klassen i to grupper, eller hvordan det passer bedst. I hver gruppe løftes én af alle de andre. Aftal på forhånd, hvem der løfter hvor på kroppen. Prøv forsigtigt. Når I føler jer sikre, kan I løfte jeres kammerat helt op over jeres hoveder og ligeså blidt lade ham synke ned igen.





SANGE TIL VERDEN – vejledninger til dans og bevægelse

TIL VORES JORD

”Forbruget er for stort til vores jord” – så hvordan skaber vi sammen en bedre balance?

Vi arbejder med enkle balanceøvelser to og to, som kan udvikle sig til enkle og mere krævende løft (som vises i videoen). Start fx med at holde hinanden i hånden, mens jeres fødder står tæt sammen og læn jer forsigtigt til hver sin side.

Se videoen og få mere inspiration til jeres danse og bevægelser.

