

# BARNEDANS

*Informasjon, utforming av undervisning og mål*

## **Informasjon:**

Vi ønsker at dans i Kulturbanken skal være en positiv opplevelse for alle. Vi ber derfor alle foresatte om å gå gjennom dokumentet «Kultur i dansesalen» sammen med barna, samt å forberede barna på følgende:

- **Foreldre/foresatte skal ikke være med inn i dansesalen** når undervisningen pågår. Vi ber likevel om at dere venter i foajeen, slik at barna føler seg trygge. Gi beskjed til underviseren om du ikke oppholder deg i foajeen.
- Det er viktig å **følge barna på do før dansetimen begynner** slik at dyrebar undervisningstid ikke forsvinner i tissepauser. Gi beskjed til underviseren om barnet ditt har spesielle behov, eller om dette blir vanskelig for ditt barn.
- Det eneste som skal være med inn i dansesalen er en **vannflaske**. Leker, bamser, sekker, mat og annen drikke blir igjen hos foresatte i foajeen.

## **Kleskode:**

- Klær det er lett å bevege seg i
- Vi danser barbeint eller med sklisokker / myke turnsko
- Vi anbefaler at langt hår settes opp (bort fra ansiktet)

# BARNEDANS

## Barnedans **UTØVE**

*anbefalt 5-7år*

Dette tilbudet er for barn som er glad i struktur og koreografi! Hovedfokuset er på danseteknikk, danseglede, og å utøve en satt koreografi på scenen.

### **Utforming av dansetimen:**

1. Vi begynner alltid timen med at underviseren henter barna ute i venteområdet og samler dem på en rekke. Barna leverer fra seg vannflaskene i «vannflaskeboksen». Rekken går samlet inn i dansesalen, mens alle hermer / gjør samme bevegelse som underviseren foran. Her får barna en anledning til å koble på konsentrasjonen, kreativiteten og dansegleden helt fra start!
2. Vi samler oss deretter i en sirkel hvor underviseren presenterer opplegget for timen, og barna kan få stille spørsmål.
3. Vi går raskt igang med en danselek som oppvarming. Denne varierer fra gang til gang.
4. **Deretter går vi over til ulike konkrete danseøvelser som fokuserer på danseteknikke prinsipper som rytme, musikalitet, dynamikk, fraskyv, vekt, balanse, kroppsbevissthet, romlig forståelse osv.**
5. **Vi kommer alltid til å arbeide med en eller flere koreografier. Spesifikke ferdigheter vi vil fokusere på er utstråling på scenen, intensjonen bak bevegelser, og samspill mellom alle på scenen.**
6. Vi avslutter timen med styrke, tøying, avspenning, fridans og/eller refleksjon. Underviseren vil se an hva barna trenger der og da!
7. Før elevene forlater rommet ønsker vi at barna sier hadet til læreren ved å enten gi en highfive, en «knoke», en klem, eller ved å gjøre et dansemove sammen! Vi har en plakat på døra, slik at barna lett kan peke på det de ønsker. Vi gjør dette for å sikre at underviseren har et personlig møte med alle elevene hver time!

### **Hva får barna ut av undervisningen?**

// Denne dansetimen gir barna et innblikk i dans og bevegelse gjennom **teknikktraining, koreografi og fremføring. Barna skal være innom:**

- Innblikk i bevegelsesprinsipper: *fraskyv, vekt, balanse, pust, dynamikk, forlengelse, rull, fall, slipp, hopp, rytme, kraft, sving, musikalitet, tid.*
- Innblikk i romforståelse: *nivå, plassering, retning, scenerom.*
- Forståelse av egen kropp i sammenheng med andres: *løft, lytting, samspill, simultanitet og synkronitet.*
- Erfaring med å fremføre dans i ulike scenerom / sceniske settinger.
- Innblikk i scenisk tilstedeværelse: *utstråling, scenisk uttrykk, utgang og inngang, plasseringer.*
- Ha et møte med ulike objekt, underlag, musikk og kostymer.
- Introduksjon til styrketrening, kondisjonstrening, bevegelsestrening, koordinasjonstrening og avspenning (alt dette i form av lek).

// Barna får utløp for energi og følelser i et trygt rom.

// Barna får et fellesskap, og kan bygge nye relasjoner gjennom felles interesser.

// Barna kan forstå seg selv i møte med verden gjennom dans. Små barn forstår, lærer og uttrykker seg helt intuitivt gjennom kroppen - kroppen er deres primære uttrykksmåte. Har du for eksempel lagt merke til at barn automatisk reagerer på musikk ved å hoppe, snurre, rulle - altså danse? I danseundervisning får barna et språk på hva de gjør med kroppen sin, og dermed øker kroppsbevisstheten deres.

// Barna utvikler viktige egenskaper innen samarbeid og kommunikasjon med andre.

// Barna arbeider med både fin- og grovmotorikk, og får trent koordinasjon, kondisjon, styrke og bevegelse.

// Viktigst av alt: **barna får oppleve tilhørighet, mestring og danseglede!**