

# HIPHOP / BREAKDANCE

*Informasjon, utforming av undervisning og mål*

Dette er et tilbud som gir elevene et innblikk i dansen fra den rike hiphop-kulturen, som opprinnelig stammer fra Afrika og Latin-Amerika. Breaking er den originale formen for hiphop, og kjennetegnes av akrobatiske triks, improvisasjon og raske bevegelser! Her får elevene en smakebit på alt fra battling til ulike koreografier innen hiphop-sjangeren.

## **Informasjon og regler:**

Gjerne gå gjennom dokumentet «Kultur i dansesalen» alene, eller sammen med en voksen på forhånd!

Vi ønsker å presisere disse tingene:

- *Vi er alle ansvarlige for å skape et godt miljø - positiv energi smitter!*
- Møt alltid presis til dansetimen. De første oppvarmingsøvelsene er svært viktige for å unngå skader. Kommer du for sent, er du derfor nødt til å spørre underviseren om lov til å få delta i resten av timen.
- Gi beskjed på SPOND om du ikke kommer til undervisning.

## **Du trenger:**

- Egen vannflaske
- Klær man kan bevege seg i
- Gode sko: helst sneakers/joggesko (OBS! Ikke lov med utesko)

## **Utforming av undervisningen:**

1. Vi begynner alltid med et navneopprop og en innsjekk. Vi bruker litt tid på at alle skal få si et ord om hvordan dagen deres er. Underviser spør «Hvilken farge / hvilket dyr / hvilken årstid (eller lignende) er du i dag?». Dette gir underviseren et bedre grunnlag for å tilpasse opplegget, og gir barna en mulighet til å bli hørt. Deretter presenterer underviseren opplegget for timen, og elevene kan stille spørsmål.
2. Oppvarming er svært viktig, og skal skje hver time. Dette kan være ulike leker eller øvelser som får opp pulsen, får i gang de store muskelgruppene, og ikke minst danseglæden!
3. Vi vil deretter gå over til rene hiphop- / breakdanceøvelser, både teknikktraining og koreografi. Arbeider vi mot en forestilling, vil vi fokusere mye på koreografi.
4. Styrke, tøying, avspenning og refleksjon skal også være en del av hver time! Opplegget vil variere fra time til time.
5. Vi har et ønske om at alle, både store små, sier hadet til læreren (og de andre i gruppa) ved å enten gi en highfive, en «knoke», en klem eller gjøre et «dansemove» sammen.) Vi gjør dette for å sikre at underviseren har et personlig møte med alle elevene hver time, og for å legge grunnlaget for et oppbyggende fellesskap!

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

// Elevene får en kroppslig og teoretisk forståelse av en svært bred sjanger innen dans. Elevene får en erfaring med følgende:

- Kroppen i bevegelse: *fraskyv, vekt, balanse, pust, dynamikk, forlengelse, musikalitet, retning, slipp, bounce, utstråling, attitude, kroppskontroll, akrobatikk, isolasjoner.*
- Romforståelse i dans: *nivå, plassering, retning, inngang og utgang.*
- Egen kropp i sammenheng med andres: *lytting, løft, samspill, synkronitet, simultanitet.*
- Å fremføre i ulike scenerom og i ulike sceniske settinger
- Styrketrening, kondisjonstrening, bevegelsestrening, koordinasjonstrening og avspenning

// Elevene får en introduksjon til flere ulike typer hiphopstiler, blant annet:

- *Breakdance*: fokus på rytme, grunntrinn og akrobatiske moves.
- *Kommersiell hiphop*: fokus på populærmusikk (tenk bakgrunnsdans til artister osv.).
- *Old school*: inneholder tradisjonelle, grunnleggende hiphopmoves.
- *House*: fokus på fotarbeid og rytme/groove.
- *Dancehall*: energisk og glad festdans fra Jamaica. Flere hundre dansetrinn med egne navn.
- *Popping og locking*: fokus på dynamikk, kroppskontroll og presisjon.
- *Heels*: feminin dansetil som foregår på hæler. Blander elementer av jazzdans og hiphopdans.
- *Whacking*: fokus på koordinasjon, historiefortelling, eleganse og raske armbevegelser.
- *Afro fusion*: en blanding av ulike afrikanske folkedanser. Stort fokus på ulike rytmer.

// Dans er en svært allsidig treningsform hvor styrke, utholdenhet, balanse, koordinasjon, bevegelse og eleganse går hånd i hånd. Målet er at krevende bevegelser skal se lette ut, så elevene blir godt trent!

// Elevene blir utfordret på kreativ oppgaveløsning, refleksjon og kritisk tenkning.

// Elevene får et fellesskap og kan danne nye relasjoner basert på felles interesser.

// Elevene utvikler viktige ferdigheter som er til nytte i alle situasjoner; blant annet disiplin, lytting og konsentrasjon.

// Elevene får god erfaring innen samarbeid og kommunikasjon med andre.

// Viktigste av alt: **elevene får oppleve tilhørighet, danseglede og mestring!**