

SAMTIDSDANS

Informasjon, utforming av undervisning og mål

Dette er et dansetilbud med mye kreativitet, skaperglede og energi! Samtidsdans handler om å utforske nye og annerledes bevegelsesmønstre. En samtidsdansklasse kan inneholde en blanding av bevegelseskombinasjoner (koreografi og teknikkøvelser), og skapende dans / improvisasjon i satte rammer.

Vi danser ofte til spennende, alternativ musikk, ikke nødvendigvis populærmusikk. Samtidsdans varierer stort i uttrykk, rett og slett fordi denne stilen, som begrepet tyder på, følger samtiden. Dette er en time hvor du blir utfordret på å finne ditt eget uttrykk i dansen, samtidig som du får mye inspirerende input fra underviseren.

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
- Vi danser barbeint

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) føler du deg som i dag?». Dette gir underviseren et bedre grunnlag for å tilpasse opplegget, og gir elevene 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 dansegleden!
3. Vi vil deretter gå over til mer samtidsdansspesifikke øvelser, både **bevegelseskombinasjoner og improvisasjon**. Arbeider vi mot en forestilling, vil vi også fokusere på **koreografi**!
4. **Styrke, tøying, avspenning og refleksjon** skal også være en del av hver dansetime! Opplegget vil variere fra time til time.
5. Vi har et ønske om at alle, både små og store, 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 har en plakat hengende på døra, slik at man lett kan velge hva man ønsker. 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 inkluderende sjanger innen dans. Elevene får en erfaring med følgende:

- Kroppen i bevegelse: *fraskyv, vekt, balanse, pust, dynamikk, forlengelse, musikalitet, retning, sving, slipp, rammer, transformere, abstrahere.*
- Romforståelse i dans: *nivå, plassering, retning, inngang og utgang.*
- Egen kropp i sammenheng med andres: *lytting, løft, samspill, synkronitet, simultanitet, gruppeimprovisasjon.*
- Å fremføre i ulike scenerom og i ulike sceniske settinger
- Styrketrening, kondisjonstrening, bevegelighetstrening, koordinasjonstrening og avspenning

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

// Elevene blir utfordra 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.

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