

A woman with long brown hair, wearing a bright yellow suit, is captured from behind, dancing in a dark room. She has her arms outstretched. To her left is a large black stage monitor on a stand. The background is dark with some stage equipment visible. The overall mood is artistic and dynamic.

*Allt hänger samman*

ALLT HÄNGER SAMMAN

UNDER-  
SÖKNING:  
KROPPEN

- Att lära sig  
genom kroppen

# DET HÄR ÄR VI

UNDER-  
SÖKNING:  
KROPPEN

Vi som initierat och arbetar med projekt Allt hänger samman kommer med olika bakgrund och kompetenser. Tillsammans har vi lång erfarenhet av fält inom både arkitektur, kultur, danskonst, kulturproduktion, lärande och undersökande. Vi hoppas att ni ska få konkret nytta och en positiv upplevelse för både lärare och elever med vår metod och material.



## Carl-Johan Rosén

### Nestor & Arkitekt

*Arkitekt SAR/MSA & Bildlärare*

Carl-Johan Rosén är utbildad vid Konstfack/ Teckningslärarinstitutet 1970 - 1974 och KTH/ Arkitektur 1979 - 1993. Han har under sitt yrkesliv undervisat i bild och arkitektur på bl.a. Grundis (Grundskolan för konstnärlig utbildning), Konstfack, Komvux och Norra Real.

Carl-Johan har alltid haft ett stort engagemang i skolan. Han har publicerat artiklar, organiserat konferenser och föreläst om skolbyggnaden och skolans roll i samhället i olika sammanhang.

## Malin Rosén

### Konstnärlig ledare

*Pedagog och mångsysslare*

Malin Rosén har studerat vid Stockholms universitet och på Lärarhögskolan i Stockholm. Malin har ett brokigt yrkesliv där hon bl.a. arbetat som producent, projektledare, skribent och handledare. Åren 2009 - 2021 drev hon egen verksamhet med meditation och mindfulness i centrum - ofta i kombination med olika konstnärliga uttryck. Malin är också grundare av idén till Allt hänger samman.



## Camilla Ertell

### Visuell kommunikation & Process

*Kommunikatör, grafisk formgivare, bildkonstnär*

Camilla Ertell är utbildad Fil Kand Medie- och kommunikationsvetenskap Lunds universitet men har under sitt arbetsliv vidareutbildat sig inom bl. a. form och bildkonst.

Visuell kommunikation, designkoncept och processledning i vid bemärkelse är Camillas kompetenser och hon drivs av frågor som kopplar hållbar samhällsutveckling med konstnärliga och innovativa metoder.



## Ulrika Blåeld Wedin

### Dansare och koreograf - utveckling kroppsbaserat lärande

*Dansare och koreograf*

Ulrika Blåeld Wedin är utbildad vid Balettakademiens yrkesskola i Stockholm 1987-1990. Sedan dess har hon varit verksam som koreograf och dansare med ett flertal produktioner bakom sig som presenterats både i Sverige och internationellt.

Hon rör sig mellan tvärdisciplinära möten, platsspecifika verk och scenföreställningar.



## Kerstin Gustafsson Ekh

### Projektledare

*Barnkulturvetare och producent*

Kerstin Gustafsson Ekh är utbildad barnkulturvetare vid Stockholms Universitet. Hon är sedan tidigare även utbildad fritidsledare.

Kerstin har ett levande engagemang i barn och ungas rätt till kultur. Hon har stor erfarenhet som kultur-administratör och har bl.a. arbetat som handläggare, producent, projektledare, verksamhetsutvecklare och kultursamordnare, hela tiden med barn- och ungdomskultur, samt kultur i skolan som fokus.



## Lukasz Krupinski

### Arkitekt & Medskapare

*Arkitekt SAR/SIR/MSA*

Lukasz Krupinski är utbildad arkitekt och anställd hos ÅWL Arkitekter. Han är även certifierad som Well AP och engagerad som fellow på The Centre for Conscious Design. Han har under senare år undersökt metoder kring neurovetenskap kopplat till arkitektur.

Hos Allt hänger samman är Lukasz en resurs för den fortsatta kopplingen till neurovetenskap då metoden är starkt kopplad till hur vi som människor upplever den byggda världen.



# UNDERSÖKNING: KROPPEN

- Att lära sig genom kroppen

UNDER-  
SÖKNING:  
KROPPEN

## Hur kan ni utforska arkitektur med rörelser?

Upplägg för undervisningstillfället ca 1,45 - 2 tim + paus

Lägg till pauser som är anpassade efter era behov.

Tiden för övningarna är bara ett riktmärke och kan varieras.

### INTRODUKTION

Berätta om undersökningen

5 min

### UPPVÄRMNING

Arkitekturstopp!

5 min

Guidad kroppsmedvetenhet

5 min

Husdansen

5 min

### ÖVNINGAR

Bygga med kroppen

15 min

Bygga med redskap

30 min

Eleverna får sedan välja:

15 min

Bygga MER

Dansa MER

Utforska MER

### REDOVISA

10 min

### AVSLUTNING

Samla eleverna och reflektera över undersökningen

10 min

## INNAN LEKTIONEN:

**SKRIV UT** - På sidan finner ni pdf-material

- Arbetsblad till eleverna: **Länk till samlingssida**

### FÖRBERED

- Läs igenom undersökningen och upplägget (denna pdf)
- Hur du vill introducera dansen?

Ta stöd av dansfilmerna *UNDERSÖKNING KROPPEN* - Instruktionsvideo *Husdansen* och *Husdansen*: **Länk till samlingssida** (filmer längst ner på sidan)

- Uppspelning av ljudfilen *Det första rummet & Kroppen som hus*: **Länk till ljudfil**
- Spotify spellista *Allt hänger samman* och låten *Leopard* av *Laleh*:

**Länk till samlingssida**

## Introduktion

Samla eleverna och ge dem lite kontext till undersökningen. Du kan utgå från den här texten, som också finns med på elevernas arbetsblad:

Vi lever våra liv i arkitekturen – just nu till exempel befinner du dig kanske i en gymnastiksal, det är arkitektur. Vi upplever alla rum och byggnader med våra kroppar och sinnen. I den här undersökningen ska ni få utforska gymnastiksalen och egna byggen med hjälp av rörelser.

Vi ska undersöka det yttre rummet.  
Och kroppen själv – huset som du bor i  
– ditt första rum – ditt inre rum.



## UPPVÄRMNING

### Arkitekturstopp

Arkitekturstopp är en variant av Dansstopp. Syftet med övningen är att höja pulsen och samtidigt börja utforska rummets arkitektoniska komponenter. Läs igenom förslagen till instruktionerna nedan – ta bort eller lägg till egna som passar er gymnastiksal. Välj en upptempolåt! Övningen blir roligare om ni håller ett högt tempo.



### Dansa fritt när musiken pågår

När musiken tystnar ska eleverna följa instruktionen så snabbt som möjligt.

1. Spring till ett hörn!
2. Ta dig så högt upp i rummet du kan!
3. Ställ dig i mitten av rummet!
4. Åla på golvet!
5. Luta ryggen mot en vägg!
6. Titta upp i taket!
7. Ta dig till en klasskompis!
8. Spring till den mörkaste delen av rummet!
9. Lägg magen mot golvet!
10. Gör hopsasteg till någonting mjukt!
11. Smyg längs med väggen!
12. Sitt på huk och peka med båda armarna mot ett fönster!



**Hitta på egna som är roliga att göra i er gymnastiksal!**



# ÖVNINGAR

UNDER-  
SÖKNING:  
KROPPEN

## KROPPSMEDVETENHET

### Guidning till det första rummet & kroppen som hus

Guidad övning till kroppsmedvetenhet. Syftet med övningen är att medvetandegöra hur kroppen går ner i varv efter hög puls, samt göra långsammare rörelser för att öka kroppsmedvetenheten. Här introduceras också kroppen som det första rummet – det viktigaste rummet, som vi behöver ta hand om för att må bra. Guidningen är också en genomgång av några rörelser i uppvärmningsdansen som följer.

Förbered ljudfilen. Lyssna igenom den innan så att du kan visa eleverna rörelserna som instrueras när ni gör den tillsammans. Stå så att alla ser och kan följa dina rörelser.



## RYTM OCH RÖRELSETRÄNING

### Uppvärmningsdansen

Syftet med dansen är att eleverna får värma upp olika delar av kroppen. Här får eleverna också använda takt, rytm och rörelser till musik, samt göra koordination- och rörelse -träning. Dansen utgår ifrån att likna kroppen vid hus. Den är uppbyggd kring låten Leopard av Laleh och följer verser och refräng. Refrängen har samma återkommande rörelser och verserna olika.

Titta på filmerna och lär dig dansen. Du kan också låta några dansintresserade elever få tillgång till filmerna i förväg och sedan vara med och visa de andra eleverna.

Några rörelser i dansen finns med i den guideade ljudfilen som eleverna just lyssnat på. Stå i en stor ring så att alla ser bra. Instruera rörelserna på det sätt som passar dig.

## Dansa!

## Bygga tunnlar med kroppen

Syftet med övningen är att träna på att samarbeta med kroppen och att medvetandegöra kroppens form, stabilitet och balans. Eleverna får hitta balanspunkter, stöd, lutningar osv. Det är också en lek med arkitektonisk form och kroppen som byggmaterial.

Dela in eleverna i grupper, minst 5 i varje grupp. Varje grupp ska komma på så många olika tunnlar som möjligt som de kan bygga med sina egna kroppar. De kan också använda sig av väggarna och annan fast inredning. Tunnlarna ska vara så stora att det är möjligt för dem att ta sig igenom – på något sätt! Låt dom testa sig fram själva och ge förslag först om de behöver. Avsluta med att hela klassen bygger de roligaste tunnlar tillsammans. Du tar dig först igenom alla tunnlar och sedan följer eleverna efter. Här kan det också va roligt om det går fort!

Om eleverna får idétorka ge förslag: T. ex bredbenta på rad, stå på händer och knän, i yoga hunden, ”bro bro breja tunnel”, bilda korridorer genom att stå mitt emot varandra, sitt på huk och håll i varandras händer, luta pannorna mot väggen, handflatorna högt upp mot väggen, handflatorna långt ner.

## Bygg med redskap

Syftet med övningen är att eleverna får en möjlighet att konstruera och utforska rumsliga element. Placera ut fyra stationer med redskap i rummet och dela in klassen i 4 grupper. Koncentrera byggerna i ena halvan av salen.

### Uppgift 1 - BYGGA

**Varje grupp ska bygga varsin konstruktion:**

- Tunnel
- Trappa
- Litet rum
- Stort rum



## Fortsättning övningar

Låt eleverna testa sig fram. Väggar, ribbstolar och annan fast inredning kan också vara en del av byggena. Tänk på säkerheten – välj redskap som passar konstruktionen och uppmuntra eleverna att testa stabiliteten medan de bygger. Om en grupp är väldigt snabb får de i uppgift att skapa en likadan konstruktion på ett nytt sätt.

### Tips på redskap:

- **Tunnel - ex:** tunna madrasser lutade mot väggen, tunna madrasser vilar på koner/ bänkar/ plintar
- **Trappa - ex på material:** bänkar, pallar, plintar, tjocka madrasser
- **Litet rum - ex:** plintar, bänkar, tunna madrasser
- **Stort rum - ex:** koner, skumformer, ärtpåsar, häckhoppshinder etc.

### Uppgift 2 - UTFORSKA

Nu är det dags för eleverna att utforska deras redskapsbyggen med rörelser. Använd gärna musik och ge dem olika rörelseförslag (hitta gärna på egna!).

### PROVA:

Att röra er i slow motion

Som robotar

Som om ni var i honung

Som om ni var lätta som fjädrar

Rör er nära golvet

Rör er nära taket

Rör er så tyst som möjligt

Rör er så snabbt som möjligt

Går det att: Krypa, hoppa, rulla, åla genom dem?

## Prova!

### Uppgift 3 - REDOVISNING

Varje grupp visar sitt bygge och alla elever får prova att ta sig upp för trappan, genom tunneln och in och ut genom rummen. Sedan får klassen röra sig genom och mellan alla konstruktioner.





## Dansa, bygg eller fundera MER – eleverna väljer själva

Här får eleverna välja om de vill fördjupa dansandet, byggandet eller göra undersökningar. Dela ut arbetsbladet och låt eleverna arbeta självständigt med stöd av dig. Gör dansfilmerna tillgängliga för eleverna som vill dansa mer. Tänk på att dela av salen så att både byggen och dansare får plats.

### Om ni vill

Prova att sätta ihop uppvärmningsdansen, även kallad Husdansen, med tidigare vardagskoreografier, så som ni gjort i andra undersökningar.

### Avslutande samtal & reflektion

Samla eleverna och lyssna  
på deras tankar från  
undersökningen

