

AMHängsman

ALLT HÄNGER SAMMAN

ÖVNING  
SKAPA EN  
KOREOGRAFI AV  
VARDAGSRÖRELSE

*fortsättning*

Gratisk form och illustration: Camilla Elte // Foto: Jessica Björkwall

SYMBOLFÖRKLARINGAR



LÅNG 30-45 min  
KORT 10-20 min  
RÖRELSE I FOKUS  
MERFÖRBEREDELSE  
BETYGSGRUNDANDE UPPGIFTER



## SYFTET

### SKAPA EN KOREOGRAFI AV VARADGSRÖRELSER / FORTSÄTTNING

Syftet med övningen är att lära eleverna om grunderna i koreografi, samt att de ska få prova på att skapa själva. Övningen främjar kreativitet och mod att uttrycka sig genom rörelse. Den syftar också till att hjälpa eleverna att få syn på att vi gör rörelser hela tiden (vardagsrörelser).

Att arbeta med vardagsrörelser är ett sätt att se kopplingen mellan arkitektur och koreografi.

**KOPPLAT TILL KURSPLANEN FÖR: Idrott och hälsa**

**LÅNG ÖVNING: 30-45 min**



Eleverna skapar sina koreografier utan musik. Läraren väljer en låt som alla dansar till när den första delen i koreografin är klar.

LÄNK: [Allt hänger samman spotifylista >>](#)

## ÖVNING



Nu ska ni sätta ihop era vardagskoreografier till en stor gemensam koreografi. Börja i samma grupper som tidigare.

### PLACERING I RUMMET

**Alla grupper väljer en plats i rummet**

### TRÄNA

Träna på era vardagskoreografier igen. Stötta och peppa varandra med det som är svårt och öva extra på just de momenten. Att dansa i grupp är ett lagarbete där alla behöver träna på att vara lyhörda och "lyssna" in varandras rörelser. Det är viktigt för att koreografin ska få flyt. När det blir riktigt bra både känns det- och ser ut som -att ni är en enda stor gemensam kropp.

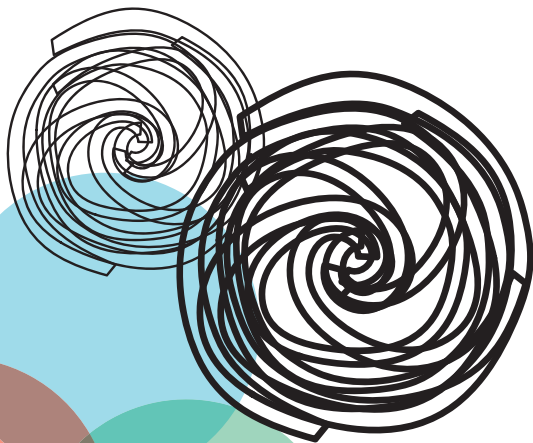
### SÄTT IHOP VARDAGSKOREOGRAFIERNA

Nu ska alla koreografier bli en enda stor dans.

Bestäm en ordning: Skapa en turordning för när varje grupp dansar. Enklast är att lotta.

**Träna: Öva tills ni kan ordningen utantill.**

**Avslut:** Skapa en kort gemensam koreografi på slutet genom att välja en rörelse från varje grupp. Gör en ordning och avsluta med att göra dessa rörelser tillsammans.



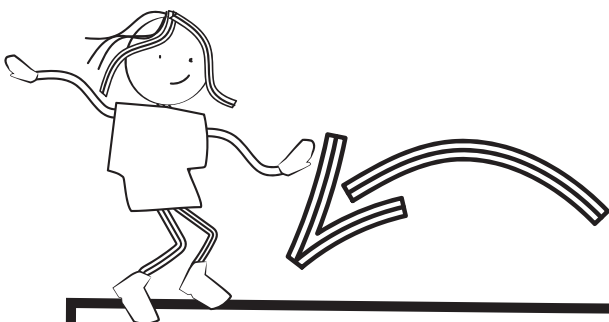
## ÖVNING

**Slutposition:** Ni kan också lägga till en slutposition där ni tillsammans bildar en staty. Hela klassen samlas tätt och väljer varsin position. Stå blickstill som om ni är en skulptur av sammansatta kroppar. Ni kan variera mellan att stå nära varandra eller längre ifrån.

**Träna på helheten:** Sätt på en låt och ha roligt!

LÄNK: Allt hänger samman spotifylista >>

LÄNK: Mer om dans - vad kan det vara >>



### AVSLUTANDE REFLEKTION

*Samtala två och två eller resonera alla tillsammans.*

*Tänk på att det inte finns rätt eller fel när du reflekterar!*

1. Hur var det att skapa en koreografi tillsammans hela klassen? Vad var lätt och vad var mer utmanande?
2. Vad lärde ni er som ni kan komma ihåg till nästa samarbete? Vad är viktigt att tänka på när man skapar tillsammans?
3. Är det skillnad på att träna dans eller någon annan sport? Vad är det för skillnader och likheter i så fall?
4. Ett exempel hur man kan se att övningen hör ihop med temat allt hänger samman är att jämföra koreografin med ett pussel där varje persons del av rörelser är viktiga för att kunna skapa helheten av koreografin. Kan ni komma på fler exempel hur övningen hör ihop med temat allt hänger samman?