

ALLT HÄNGER SAMMAN

ÖVNING
SKAPA EN
KOREOGRAFI
AV VARDAGS-
RÖRELSER

Grafisk form och illustration: Camilla Eitell - Foto: Jessica Björkwall samt Ulrika Blåeld Wedin

SYMBOLFÖRKLARINGAR



LÅNG 30-45 min
KORT 10-20 min
RÖRELSE I FOKUS
MER FÖRBE- REDELSE
BETYGS- GRUNDANDE UPPGIFTER



SYFTET

SKAPA EN KOREOGRAFI AV VARDAGSRÖRELSE

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 >>](#)



ARKITEKTUR OCH VARDAGSRÖRELSE

Från när vi stiger upp på morgonen tills vi går och lägger oss på kvällen rör vi oss i och mellan byggnader. Ofta tänker vi inte på hur vi rör oss - det är så självklart för oss. Vi kallar rörelserna vi gör i vardagen för vardagsrörelser. Ett sätt att lära sig om arkitektur är att titta närmare på just vardagsrörelserna. Arkitekturen och våra rörelser påverkar nämligen varandra. Våra hus bestämmer hur vi rör oss - vi går rakt i en korridor, svänger när det kommer ett hörn och lyfter våra fötter när vi springer upp för en trappa. Vi gör också olika rörelser i olika rum.

KOREOGRAFI

Koreografi är hur olika steg och rörelser sätts ihop till en dans. Den som arbetar med att skapa koreografier kallas koreograf. En koreografi kan byggas med alla typer av rörelser. Man kan skapa helt nya rörelser eller använda steg som redan finns inom olika dansstilar eller använda vardagsrörelser. Man kan säga att koreografin är samma sak för en dansare som noterna är för en musiker.

Både arkitekter och koreografer arbetar med rum och platser. En arkitekt planerar och utformar platser för våra kroppar och deras rörelser. En koreograf planerar och utformar rörelser i relation till platsen där koreografin ska utföras - på en scen, ett torg eller i en dansstudio.





ÖVNING

Nu ska ni skapa en koreografi av vardagsrörelser!

Arbeta i mindre grupper. Välj grupper utifrån vilka som vill arbeta med samma typ av vardagsrörelser.

Börja med att identifiera olika typer av vardagsrörelser

- Exempelvis specifika rörelser för olika platser i skolan; matsalen, korridoren, biblioteket, gymnasalen etc.
- Rörelser från intressen och aktiviteter, olika dansstilar, sporter etc.
- Generella vardagsrörelser som att klia sig, gäspa, rätta till kläderna, peka på något.

När du skapar en egen dans kan vilka rörelser som helst bli en del av koreografin!

SKAPA EN KOREOGRAFI

1. Bestäm er för ca 10 rörelser. Alla i gruppen väljer minst en rörelse var. Peppa och stötta varandra när ni väljer.
2. Gör en ordning.
3. Bestäm en tydlig startposition och slutposition för dansen.



Tänk på det här!

Det är bra om koreografin är ganska kort. Då blir det lättare att lära sig rörelserna och ordningen utantill. Ni kan upprepa den flera gånger och lägga in en rörelse mellan varje upprepning - så blir den längre och ni får mer flyt.

4. Sätt på musik och träna. Lyssna in musiken och tempot. Träna på att dansa samtidigt - som om ni tillsammans är en enda kropp!

LÄNK: Allt hänger samman spotifylista >>

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



PRESENTATION OCH REFLEKTION

Presentera era koreografier. Om det känns bra kan varje grupp dansa för sig. Det går också bra att dansa några grupper åt gången.

Diskutera hur ni arbetat, finns det likheter och/eller olikheter? Samtala om vad som var lätt och vad som eventuellt var svårt. Om någonting var svårt - hur skulle ni kunna göra annorlunda?

UTVECKLA KOREOGRAFIN

Välja alla eller något förslag nedan:

Förflyttning

Lägg till en förflyttning där en del av koreografin dansas i en annan del av rummet (exempel på förflyttningar: hoppa, smyg, spring, snurra, osv.). Avsluta på den platsen eller gör en ny till förflyttning tillbaka.

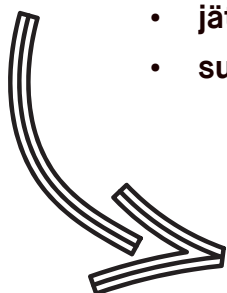
Riktning

Lägg till ett byte av riktning i rummet. Om alla tittar framåt kan ni vända er åt ett annat håll i rummet under en del av koreografin. Vänd sedan tillbaka igen.

Prova att dansa med olika känslor i kroppen

Prova att dansa som om ni alla är:

- **nyvakna**
- **jättearga**
- **superglada**



PRESENTATION OCH REFLEKTION

Avsluta med att alla grupper får visa sina koreografier och samtala om arbetsprocessen.



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 av att skapa en koreografi av vardagsrörelser? Vad var lätt och vad var mer utmanande? Om det fanns utmaningar, vad tror du att det berodde på?
2. Om du skulle få möjligheten att genomföra samma övning igen, vad skulle du göra annorlunda eller vad skulle du vilja utforska ytterligare?
3. Hur hänger den här övningen ihop med temat allt hänger samman?

