

Lektionsplan for Cirkus bevægelse og læring

Projektet lavet i samarbejde mellem Nadia Lydych
fra Greve Strands Badmintonklub og klasselærer i
1B. Mosedeskolen, Greve, Katja Andersen

Free Dance

Første nummer i forestillingen hed "**Free Dance**", og er en selv koreograferet dans.

Udførelsen:

- De 8 elever i gruppen var selv med til at vælge de forskellige dansebevægelser og i samspil med den eksterne underviser blev nummeret "Soldiers of love" med Lighthouse X valgt som nummer til dansen.

Træningen:

- 1. del:** Her var hele klassen med. Der blev snakket om musik og rytme. Og der blev lyttet til forskellige numre. Der blev lært at tælle takter til både hurtigt og langsomt musik og eleverne lærte en dans på 8 forskellige dansebevægelser udarbejdet af ekstern underviser.
- 2. del:** Her var gruppen på de 8 børn, som skulle udføre dansenummeret blevet udvalgt og de blev nu sat sammen i grupper af 2 og blev bedt om i grupperne om at lave en lille dans som skulle fremføres for de andre grupper. De skulle også finde 2 musiknumre. Et nummer med gang i (hurtigt nummer) og et roligt nummer (langsomt stykke musik).
- 3. del:** Her gik vi alle sammen og gik i gang med at finde nummer og sammensætte den endelige dans. Hvert barn fik lov til at komme med "et move"(dansetrin), som skulle med i dansen. Det var vigtigt, at alle bød ind med deres idéer og blev hørt og at alle fik noget med i nummeret/dansen, som var deres.
- 4. del:** Her blev dansen øvet igennem og koreografien blev finpudset. Der blev også øvet i at tælle takter og huske hvem, der skulle stå og gøre hvad.

Rekvisitter brugt: Boombaster, jack stik og Ipads til at finde musik.



Linjehopperne

Andet nummer i forestillingen blev kaldt "Linjehopperne". Og er koordinative og kognitive øvelser lavet, mens der på forskellig måde bliver hoppet hen over en streg/snor. Samt en del 2, hvor der bliver sjippet på forskellige måder. Begge dele med inkluderet læring.

Udførelsen:

- I første del blev de 8 elever i gruppen delt i to grupper af 4 og placeret i en række bag en ca. 8-10 meter lang snor. Derefter havde de fået forskellige opgaver. Nedenstående skema er en oversigt over, hvordan der blev hoppet i de 5 runder:



	1. Runde	2. Runde	3. Runde	4. Runde	5. Runde
Nr. 1 i hver række (1+2)	Hopper forlæns på skiftevis højre og venstre ben over snoren.	Hopper ligesom i runde 1. Nu rører højre hånd højre lår, når der landes på højre ben og venstre hånd rører venstre lår, når der hoppes til venstre	Nu hoppes rytmen højre/venstre samle-venstre/højre samle o.s.v. Hænder rører samme side ben. Ved samle rører hænderne begge lår.	Hoppe rytmen er stadig højre/venstre/samle – venstre/højre/samle o.s.v. Nu staver 1+2 deres navne mens de hopper rytmen og gerne deres efternavn også, eller så meget de kan, og begynder forfra.	Fri valg mellem øvelserne
Nr. 2 i hver række (3+4)	Hopper baglæns på skiftevis højre og venstre ben over snoren.	Samme som ovenstående, men nu rører højre hånd venstre lår, når der landes på venstre og venstre hånd rører højre lår, når der landes på højre.	Samme som ovenstående. Nu gøres det bare baglæns. Hænder rører samme side ben.	Samme som 1+2	Fri valg mellem øvelserne
Nr. 3 i hver række (5+6)	Hopper forlæns over snoren og krydser nu benene ind foran hinanden stadig skiftevis højre og venstre ben.	Samme som nr. 1 i denne runde. Nu hoppes der bare baglæns. Samme hånd til samme ben.	Hoppertyme er den samme. Forlæns, men nu med hænder der rører modsatte ben.	Samme hoppertyme. Nu tælles der til 20, mens der hoppes	Fri valg mellem øvelserne
Nr. 4 i hver række (7+8)	Hopper baglæns over snoren og krydser nu benene ind bagved hinanden stadig skiftevis højre og venstre ben.	Baglæns men modsatte hånd til modsatte ben	Samme rytme. Nu baglæns med hænder der igen rører modsatte ben.	Sammen som ovenstående, mens der nu tælles fra 20 og ned.	Fri valg mellem øvelserne

I anden del af nummeret bliver der sjippet.

- Først sjipper alle forlæns og derefter baglæns: Så hoppes der på højre ben og derefter venstre ben. Derefter har hvert barn fået nogle bogstaver og skal nu sjippe samme rytme som i første del – nemlig højre/venstre/samle, mens de siger 3 ord, der starter med deres bogstav. Første barn hopper og siger 3 ord der starter med A, næste barn hopper, mens det siger 3 ord med B o.s.v. Der bliver kørt 2 runder (to ture til hvert barn).

Træningen:

- **1. del:** Alle børnene i klassen prøver at hoppe de forskellige "hoppemåder", og der bliver også stavet navne, sagt alfabetet og talt til 20. Alle prøvede også at sjippe og sjippe på de forskellige måder. Der blev også prøvet at sjippe på kryds, men det var for svært.
- **2. del:** Her var grupperne blevet delt ind de 8 elever, der skulle udføre nummeret. Alle øvede de forskellige "hoppemåder". Men der blev også øvet i at sige ord, mens man hoppede med. For at finde ud af, hvad ordene skulle starte med, blev der her brugt bogstavterninger.
- **3. del:** Der blev stadig øvet i de forskellige hoppemåder, men nu begyndte vi også at øve sjippedelen. Børnene fik også de bogstaver med hjem, som de skulle kunne sige 3 ord med, mens de hoppede. Især de fagligt udfordrede elever havde gavn af at få lov at øve sig hjemme. Men udfordringen for alle blev, at huske de 3 ord mens de sjippede højre/venstre/samle.
- **4. del:** Nu blev de inddelt i de 2 rækker, som de skulle stå på til forestillingen, og de fik også at vide på hvilke måder, de skulle hoppe hver især. Nummeret blev også øvet i sin helhed flere gange, så børnene var trygge ved, hvem der skulle gøre hvad og hvornår. Eleverne fik også til opgave at øve deres ord hjemme og også gerne, mens de sjippede.

Brug af rekvisitter: Snore, kridt (til at strege op når vi trænede udendørs), sjippetorve, tal og bogstavterninger, kegler.



Billede fra sjippedelen i forestillingen



Billeder fra træningen med linjehopperne

Story-tellers

Denne gruppe arbejdede både med det at skrive og fortælle historier, men også samtidig at lave det om til et lille stykke, som skulle fremføres til forestillingen.

Udførelsen:

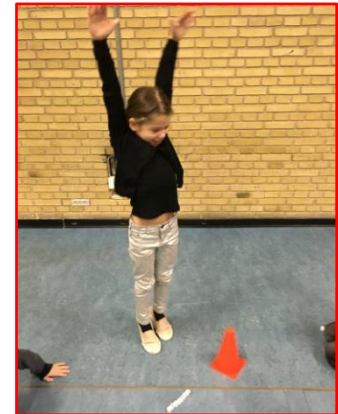
- To fortællere træder frem og begynder fortællingen om "Rapunzel og Spiderman". Det er en kort historie som "storyteller-gruppen" har skrevet i fælleskab. Mens fortællerne binder historien sammen, opfører de andre elever i gruppen scener fra fortællingen. Stykket er ca. 6-7 min. langt, og alle har en rolle.



Billeder fra stykket "Rapunzel og Spiderman"

Træningen:

- **1.del:** Træningen startede igen med hele klassen, der blev præsenteret for "story-cubes". Story Cubes er terninger, der har illustrationer på og som, når man slå med dem og de viser nye ting, gerne skulle hjælpe ens historiefortælling på vej.
- Eleverne blev delt ud i små grupper, og skulle nu skiftes til at slå med terningerne og derefter fortælle videre på en fælles historie. Man kan selv bestemme, om man skal skiftes hver gang eller om den samme person slår med flere terninger i træk eller ad gangen.
- Næste opgave var at starte på en ny fortælling ved hjælp af terningerne. Men denne gang skulle man prøve at bruge sit kropssprog til at underbygge det, man fortalte, og man skulle også prøve at tilpasse sin stemme, så det passede til det man fortalte.



Billeder fra træningen med "Story Cubes"

- **2. del:** Her blev eleverne delt ud i den gruppe, der skulle arbejde med "historiefortællingen". Og der blev i denne del af processen arbejdet med mange forskellige øvelser, hvor stemmen, kroppen, samarbejde og hukommelsen skulle trænes. Her er nogle af de øvelser, der blev arbejdet med:
- *₁En fjer bliver til fem høns
- *₂Gæt og Grimasser
- Gæt en kendt person eller en genstand
- Lav en fortælling i gruppen ved hjælp af Story Cubes
- Eksempler på hvordan vi arbejdede:.

***₁ En fjer bliver til fem høns:**

Samtale inden legen.

- Hvad er en samtale og hvad er sladder? Kan man have oplevet den samme episode, og have to forskellige opfattelser af, hvad der er rigtigt?

Legen

- Vi sidder i en rundkreds – Den første (i starten læreren) fortæller en historie til eleven ved siden af, resten af gruppen holder sig for ørene. Eleven fortæller historien videre til dennes sidekammerat o.s.v. Den sidste i gruppen fortæller historien højt.

Samtale efter legen

- Bagefter talte vi om, hvordan historien var oprindeligt, hvor den ændrede sig og hvordan den endte. Vi talte om, hvornår børnene sidst havde prøvet at en historie havde ændret sig, og om de havde regnet med, at historien ville ændre sig så meget.

*** 2 Gæt og Grimasser:**

Samtale inden legen

- Når vi taler sammen, så hører og læser vi både ord, kropssprog og tonefald. Normalt fylder ordene ca. 10 %, tonefald 40% og kropssproget fylder 50%.
- Vi talte sammen om, hvordan bl.a. en nyhedsoplæser vises på fjernsynet.

Legen

- Gruppen opdeles i to hold der dyster mod hinanden. Hver gruppe havde 5 min og så skiftede turen til det andet hold. En fra holdet trækker en seddel, og skal så gennem mimik og kropssprog vis sin gruppen, hvad der står på sedlen. Når gruppen har gættet det, får gruppen et point, og der må trækkes en ny seddel. Kan gruppen ikke gætte det, eller er den for svær at fremfører, må sedlen lægges tilbage igen og der må trækkes en ny seddel. I første runde var det sedler der var lavet af læreren.

Samtale efter legen

- Hvad var svært og nemt. Hvordan var det at stå foran sin gruppe. Hvilke tegn blev hurtigt genkendt og genbrugt.
- **3. del:** Her gik man i gang med at skrive teaterstykket. Først blev de delt op i to grupper – Pigerne og drengene - og så skulle de i fællesskab prøve at skrive en historie.
- **4. del:** Læreren samlede elevernes historier og begyndte at skrive historierne sammen, samtidig med, at der også blev snakket om, hvem der skulle have hvilke roller og hvad eleverne turde stille sig op og fremføre.
- **5. del:** her blev stykket finpudset, øvet og fik den endelige titel Spiderman og Rapunzel. I denne del blev der også malet kulisser. Maling af kulisser deltog hele klassen i.

Brug af rekvisitter: Story Cubes, kegler, papir, maling, pensler, plastik forklæder, store stykker papir til maling af kulisser.



Maling af kulisser til forestillingen

Team Ball

Fjerde nummer blev nummeret "Team Ball". Her skulle der kastes og gribes bolde på forskellige måder samtidig med, at der skulle staves, rimes og huskes. Der blev også lavet en samarbejdsøvelse.

Udførelsen:

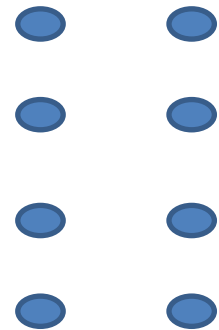
Nummeret bestod af to dele. Den første del var de 8 elever sat sammen to+to (4 par) og skulle kaste en stor bold til hinanden på forskellige måder.

- a) med højre hånd
- b) med venstre hånd
- c) med begge hænder
- d) studsede bolde
- e) med to bolde hvor den ene studser og den anden kaster

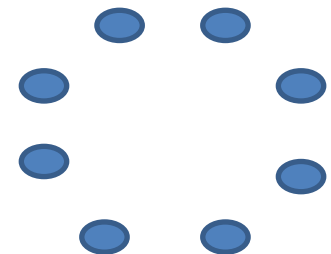
Derefter skulle hvert par gøre en bestemt ting, mens de kastede til hinanden.

- Par 1 skulle stave deres navne forfra og bagfra
- Par 2 skulle rime på ordene FÅR og NAT
- Par 3 skulle sige vokalerne forfra og bagfra
- Par 4 skulle sige konsonanterne
- Når ét par arbejdede, skulle de andre gå tæt sammen og enten holde sig i ro eller små kaste til hinanden.

Anden del af nummeret bestod af en samarbejdsøvelse, hvor eleverne stod i en cirkel med lidt afstand imellem sig. Nu fik de udleveret en grøn bold, som skulle kastes mellem alle eleverne, så den fik en bestemt rute. Den grønne bold blev kastet rundt i den samme rute mellem eleverne. Derefter blev den grønne bold erstattet af en rød. Den blev nu også kastet rundt mellem eleverne, men i en ny rute. Efter et par omgange med den røde bold, kom den grønne bold tilbage, og nu skulle eleverne kaste begge bolde rundt i deres respektive ruter.



Elevernes opstilling i første del af nummeret



Elevernes opstilling i anden del af nummeret

Træningen:

- **1. del:** Her var hele klassen igen med til at øve de forskellige ting, som nummeret indeholdt. Så der blev øvet i at gribe og kaste på forskellige måder. Samtidig blev der også øvet i at stave navne, sige vokaler, konsonanter, nævne så mange frugter, køkkenredskaber o.s.v.
- **2. del:** Nu blev eleverne delt ud i den gruppe, der skulle stå for nummeret. Der blev fundet makkerskaber så dem, der skulle være sammen to + to blev fundet, og der blev arbejdet med at lære at gribe og kaste rigtigt, mens man fik tildelt opgaver.
- De specifikke opgaver til makkerparrene blev også uddelegeret, hvem der skulle stave deres navne for- og bagfra, hvem der skulle rime, hvem der skulle sige vokaler for- og bagfra og hvem der skulle sige konsonanterne.
- Der blev også øvet i at stå i cirklen og få samarbejdsøvelsen til at køre.
- **3. del:** Der blev nu øvet de uddelegeret opgaver, men der blev brugt mere tid på at få samarbejdsøvelsen til at køre og huske de to boldes baner. Det blev besluttet, at børnene skulle stå på de samme steder, og boldenes baner skulle nu huske og læres til forestillingen.
- **4. del:** Her blev hele nummeret øvet igennem fra start til slut. Der blev også øvet hvilken rækkefølge parrene skulle komme på scenen i og hvem, der skulle stå hvor i samarbejdsøvelsen.

Brug af rekvisitter: Bolde



De fortællende stjerner

"De fortællende stjerner" blev 5. nummer. Her blev der fremført et klasse-rap, og der blev arbejdet med at huske og fremføre vers eller omkvæd af en selvvalgt dansk tekst.

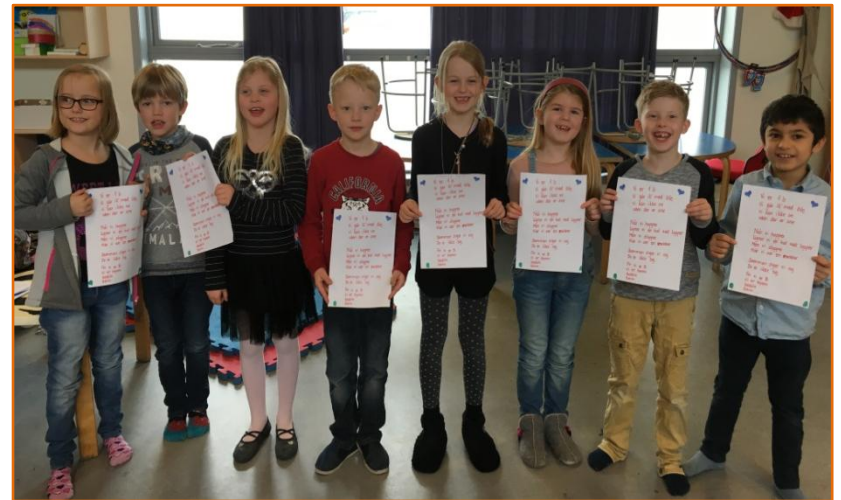
Udførelsen:

De 8 elever startede med at fremføre det klasse-rap, som hele klassen havde lavet i fællesskab i den første del af træningen. Der blev også lavet hånd og kropsbevægelser, som passede til det eleverne rappede.

Derefter gik eleverne frem en for en og fremsagde et selvvalgt omkvæd/vers af en dansk sang.

De valgte numre var:

- "Jutlandia" af Kim Larsen
- "Lille store verden" af Rasmus Seebach
- "DU DU DU" af Flora Ofelia (3 elever var gået sammen om dette vers)
- "Den sure nabo" af The Cone Zone
- "Ild i mit liv" af PULS
- "Million" af Joey Moe
- Til sidst blev nummeret afsluttet med at de endnu engang fremførte deres klasse-rap.



Eleverne fra de fortællende stjerner med deres nedskrevne klasserap

Træningen:

- **1.del:** Først var hele klassen i gang. Der blev lyttede til Rasmus på 7 år samt læst nogle rap sange, digte (første langsomt så hurtigt). Der blev snakket om det at rime og rappe.
- Derefter lavede klassen deres eget Rap (det kom både til at indeholde enderim og bogstavrim), som efterfølgende er blevet en god start eller afslutning på forskellige ting.
- **2. del:** Her var hele klassen også i gang med at øve ”rappet” og samtidig prøve i små grupper at finde håndtegn og bevægelser, der passede til.
- **3. del:** Nu blev de 8 elever, der skulle være i dette nummer samlet og blev bedt om at finde et vers/omkvæd af en dansk sang, som de godt kunne lide. Det var for nogen en svær opgave, og der var også tre elever, der havde ønske om at gå sammen om samme vers. Opgaven blev også givet som hjemmeopgave.
- **4. del:** De 8 elever skulle i fællesskab og med inspiration fra det tidligere arbejde i grupperne finde de bevægelser og håndtegn, som skulle være med i ”rappet”. Både tekst og bevægelser blev indøvet.
- **5. del:** Nu blev der øvet i at kunne sin tekst udenad, og der blev også arbejdet med at bruge stemmen rigtigt samt kigge på publikum, når man fremsagde sin tekst. Klasse-rappet blev øvet hver gang både med at rappe og lave håndbevægelserne. Eleverne fik igen besked på at øve deres tekster hjemme.
- **6. del:** Hele nummeret blev nu sat sammen, som det skulle være, og der blev øvet på at gøre tingene i rigtig rækkefølge, ligesom der også blev øvet i at kunne sin tekst samtidig med at man snakkede højt og tydelig og kiggede op.

Brug af rekvisitter: Boomblaster, I-pads til tekstsøgning,

1.B's klasserap:

Vi er 1. B.

Vi går ik' med ble

Vi kan ikke se

Uden der er sne

Når vi hopper

Ligner vi en hel sæk lopper

Men vi stopper

Når vi ser en mobber

Sammen si'r vi NEJ

Du er ikke sej

For vi er B

Vi er byens

bedste

børn

De flyvende ærteposer

"De flyvende ærteposer". Her arbejdede man med at kaste og gribe mindre ting som ærteposer på forskellige måder og lave huskeøvelser. Desuden var der samarbejde om at lære tabeller.

Udførelsen:

I nummerets første del stod alle 8 elever med hver to ærteposer i hånden. Nu viser de så 4 forskellige måder at kaste/gribe ærteposerne på. Den eksterne underviser beder dem vise de forskellige kastemåder en ad gangen.

- Begge ærteposer kastes lige op i luften og gribes igen
- Begge ærteposer kastes lige op i luften og gribes med krydsede hænder
- Begge ærteposer kastes lige op i luften fra samme leje/højde, den ene skal højere op end den anden. De skal gribes i sammen leje/højde.
- Begge ærteposer kastes ind foran kroppen og gribes med den modsatte hånd.
- Underviser siger nu tallene fra 1- 4 i vilkårlig rækkefølge og eleverne skal nu huske hvilken øvelse, der havde hvilket nummer og lave den på gældende øvelse.

Derefter får øvelserne farver i stedet for, så:

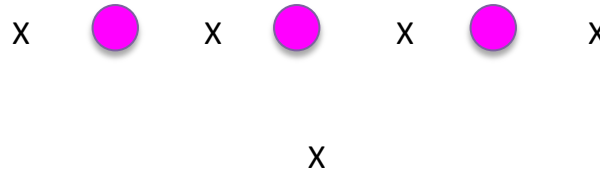
- 1 bliver rød
- 2 bliver blå
- 3 bliver grøn
- 4 bliver gul

Nu skal eleverne igen huske de rigtig øvelser. Denne gang bare på hvilken farve, de har.

Til sidst blander underviser tal og farver. Eleverne skal stadig huske de rigtige øvelser.

I anden del af de flyvende ærteposer, skulle eleverne arbejde sammen om at sige 2-5-10 tabellen.

- Børnene blev placeret på følgende måde:



Tre elever blev placeret i en hulahopring (de pink cirkler), og de fik til opgave at jonglere på forskellige måder under gennemgangen af de 3 tabeller. Resten af eleverne blev placeret imellem (ved X'erne), og de skulle kaste en ærtepose hen over dem, der jonglerede, mens de sagde det næste tal i rækken af den tabel, de var ved at sige.

På den måde kom hvert barn til at sige to tal i hver tabel, da ærteposen kom igennem 10 stationer.

- I første runde skulle de sige 2- tabellen, og dem der jonglerede, skulle jonglere med to ærte poser, mens de drejede en $\frac{1}{4}$ omgang hver gang.
- I anden runde var det 5-tabellen og her skulle dem der jonglerede stå på et ben, men de jonglerede/kastede med en eller to ærteposer.
- I tredje runde skulle de sige 10-tabellen og dem der jonglerede måtte nu selv vælge, hvad de ville lave.

Træningen:

- **1. del:**
- Her var hele klassen i gang, og det blev med øvelser for at tilvænne eleverne til ærteposerne kombineret med læring.
- Først varmede de op ved at gennemgå 10 fysiske øvelser, som blev brugt i øvelserne senere.
- Eleverne blev delt op i små grupper, som stod i den ene ende af salen og i den anden ende lå alle bogstaverne placeret. De skulle nu løbe op bag en kegle og kaste ærteposen for at ramme et bogstav. Opgaverne skiftede undervejs, så man kom til at lave følgende ting, når man ramte et bogstav:
- Sige et ord, der startede med det bogstav
- Sige et ord, der sluttede med det bogstav, man ramte, og resten af gruppen skal prøve at rime på det ord, der bliver sagt.



- **2. del:**
- Her var hele klasse igen i gang.
- Opstillingen fra sidst blev gentaget, men denne gang lå der hulahopringe oppe i den anden ende, som de skulle prøve at ramme med en ærtepose:
- I ringene lå nu billeder, f.x. af en mave, så opgaven blev, at man skulle løbe op og kaste ærteposen efter et billede og løbe tilbage og sige, hvad det forestillede.
- Samme som i øvelsen før, men nu skulle man rime på det billede, man ramte (f.x. mave → have).
- Billederne blev taget ud, og nu skulle de prøve at ramme hulahopringen. Hvis de ramte måtte de løbe ned og trække to små brikker (med bogstaver på) fra en pose og lægge dem hos gruppen. Hvis de ikke ramte hulahopringen, skulle de løbe tilbage slå med tal terningen, som ville fortælle hvilken en af de fysiske øvelser fra sidst, de skulle lave, alt efter hvilket tal den rullede.
- Det gik ud på at ramme og derved samle så mange bogstaver som muligt. Når tiden var løbet ud, skulle man i gruppen prøve at bruge så mange af de bogstaver som man havde samlet til at stave så mange ord som muligt.
- Her blev der også prøvet at øve med ærteposerne i de 4 forskellige kastemåder, som i det nummer, der skulle fremføres i forestillingen.



- **3. del:**
- Nu var de 8 elever, som skulle udføre det endelige nummer, blevet udpeget, og vi gik i gang med at øve numre til forestillingen med ærteposerne. Der blev øvet i at kaste og gribe både med en og to hænder. Eleverne fik også to ærteposer med hjem, så de kunne øve sig derhjemme.

- **4.del:**
- Der blev stadig øvet med ærteposerne, men nu blev tal og farver sat på. Den sidste del af nummeret var ikke helt planlagt, så eleverne fik her selv lov til at være med til at give input til nummeret til tabellerne.

De fik meget medbestemmelse i alle dele af nummeret omkring indholdet, men underviser bestemte hvem, der skulle placeres hvor. Det blev prøvet igennem, om deres idéer virkede i praksis.

I denne del blev der også øvet tabeller 2 og 2

- **5. del:**
- Nummeret blev nu øvet igennem i fuld længde. For nogle af eleverne, var det svært at huske rækkefølgen i farverne, så det blev besluttet, at lægge hulahopringe op foran i den rækkefølge farverne havde i første øvelse. Så havde de lidt at læne sig op ad.

Det blev også øvet at skifte mellem de to numre og at stille sig på de rigtige pladser. Tabellerne blev ligeledes øvet i den rigtige rækkefølge, så eleverne vidste hvor de skulle stå og hvilke tal de skulle sige.

Brug af rekvisitter: ærteposer, hulahopringe, store bogstaver, små bogstaver, fysiske øvelsespapir, talterninger, farveterning, kegler.



Billeder fra træningen til ærteposenummeret

Optagede film fra forestillingen

Free dance: <https://youtu.be/v0Me6vOWtyU>

Linjehopperne 1: <https://youtu.be/zaABPi2wv5Y>

Linjehopperne 3: <https://youtu.be/OdFSmxrYt8c>

The Storytellers: https://youtu.be/73_9YmuN2HE

Team ball 1: <https://youtu.be/TGrmfDTfdmY>

De fortællende stjerner: <https://youtu.be/woXEeFrf5t0>

De flyvende ærteposer: <https://youtu.be/7xSUqqjOfA4>