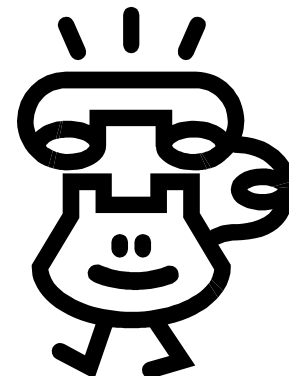


TELEFONNUMMERDANSEN

KOMPETANSEMÅL: Idrettsaktivitet og dans/Idrett og dans
Egenprodusert dans fra ungdomskultur – samarbeidsoppgave som fremføres/presenteres

- Et opplegg i kategorien MUSIKKLEK/DANS
- Kan benyttes på mellomtrinn/u.skole/vid.g skole og oppover
- Del elevene opp i grupper på 4-5 .
- Elevene plukker ut et mobilnummer fra gruppa
 - Alt. mobilnummer til eldste/yngste/høyeste/laveste elev benyttes
- Hver gruppe får et ark med beskrivelse av hva tallene betyr
- Lærer setter på valgt musikk og lar elevene få en viss tid til å lage dansen.
- Gruppene viser så dansen for hverandre og gjetter tlf. nummer



Forslag videreutvikling - "kreativ dans"



- Lærer setter på ny musikk – ny sjanger – elevene gjennomfører samme dans til ny musikk

- Benytt
 - Alternativ 2 : rettet mot gymnastikken
 - Alternativ 3 : rettet mot turnaktivitet spesielt
 - Alternativ 4 : lag egne alternativer rette mot andre idretter/bevegelser

Alternativene

Alternativ 1:

1. Skjelve
2. Balanse
3. Rulle rundt tverraksen
4. Hvilestilling
5. Figur/frys
6. Løp
7. Fall
8. Rotasjon/dreining rundt lengdeaksen
9. Hopp
0. Gang/skritt

Alternativ 2:

1. Akrobatisk element
2. Piruett/dreining
3. Fall
4. Hopp
5. Stilling
6. Balanse på hverandre
7. Løft av hverandre
8. Hvilestilling
9. Løp
0. Gang/Skritt

Alternativ 3:

1. Akrobatisk element med dreining om tverraksen
2. Piruett /dreining rundt lengdeaksen
3. Akrobatisk element med dreining om sagitalaksen
4. Hopp med sats på det ene benet-landing på det andre
5. Balanse på tå
6. Akrobatisk svevelement
7. Håndstående
8. Gang/skritt
9. Kroppsølge
0. Hopp med sats og landing på to ben

Alternativ 1:

1. Skjelve
2. Balanse
3. Rulle rundt tverraksen
4. Hvilestilling
5. Figur/frys
6. Løp
7. Fall
8. Rotasjon/dreining rundt lengdeaksen
9. Hopp
0. Gang/skritt



Alternativ 2:



1. Akrobatisk element
2. Piruett/dreining
3. Fall
4. Hopp
5. Stilling
6. Balanse på hverandre
7. Løft av hverandre
8. Hvilestilling
9. Løp
0. Gang/Skritt

Alternativ 3:



1. Akrobatisk element med dreining om tverraksen
2. Piruett /dreining rundt lengdeaksen
3. Akrobatisk element med dreining om sagitalaksen
4. Hopp med sats på det ene benet – landing på det andre
5. Balanse på tå
6. Akrobatisk svevelement
7. Håndstående
8. Gang/skritt
9. Kroppsbølge
0. Hopp med sats og landing på to ben

Forslag til timeopplegg

- Innledning
 - Oppvarming med hoppetau
 - Lærer leder aktivitet
- Hoveddel
 - Telefonnummerdansen
- Avslutning
 - Stafett
 - Tre elever på hvert lag. En "fraktes" raskest mulig fram/tilbake over salen. Bytter – 1 runde.
 - Avspenning/Uttøyning

