

DANSFABRIKEN

DANS FÖR BARN



Föreningen tar fram material och struktur för sina dansklasser riktade till barn tillsammans med erfarna och engagerade ledare, förskollärare och Dans för hälsa instruktörer.

Här används bildstöd för att barnen själva ska kunna följa med i lektions-innehållet, bilderna stannar kvar längre än det talade ordet. Detta ger dansarna en ökad möjlighet att bearbeta och processa vad planen är för vår träff, jämfört med om de enbart får informationen muntligt. Superviktigt för vissa barn, bra för alla barn.

Övningarna, som för deltagarna är tänkta att uppfattas som lekfulla, innehåller viktiga förberedande nycklar för dansteknik.

För många barn är det här första mötet med föreningsliv, vi lägger stor vikt vid att välkomna in till rörelseglädje & gemenskap.

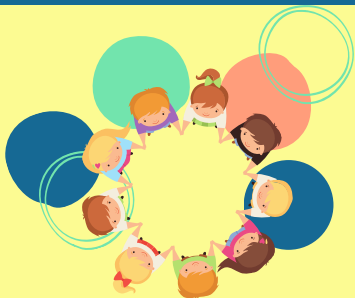
Ambitionen är att så dansfrö som gror och spirar livet ut!

DANSFABRIKEN UTGÅR FRÅN SIN VÄRDEGRUND OCH MANIFEST I ALLA FÖRENINGENS AKTIVITETER, VARE SIG DESSA ÄR RIKTADE TILL BARN, UNGDOM ELLER VUXEN

DANSFABRIKEN

DANSFABRIKEN

DANS FÖR BARN



2. UPPVÄRMNING

Uppvärmningsdanser med upprepande koreografi

Våra uppvärmningsdanser är i stort sett samma varje dansklass för att skapa trygghet genom kontinuitet. Vi ökar svårighetsgraden successivt vad gäller musikalitet och koordination, eftersom uppvärmningarna upprepas varje vecka ges dansarna möjlighet att klara av mer och mer för varje gång.

Liknelser som flygplan, en sol eller vifta på svansen är vårt sätt att översätta dansteknik till något barnen kan relatera till och känna igen. En sol kan vara en balansövning med avslutande release. Vifta på svansen kan betyda att vi släpper loss i höfterna eller gör en förberedelse till "isolations" som det kallas på dansspråk.

Vi tror på att det är i leken vi lär oss, när vi får lov att vara kreativa och utforska rörelser, känslor och mönster samtidigt som vi är i en tillåtande och fantasifull miljö.

4. AKTIVITET

Dansaktivitet med innehåll av improvisation, utforskande & skapande

Varje danstillfälle avsätter vi tid för en dansaktivitet. Här utforskar vi olika typer av musik och/eller dansstilar. Här ges dansarna utrymme till att dansa fritt eller med en ram att förhålla sig till. Paketeringen av aktiviteten kan vara alltifrån att bygga en rymdraket för att åka till olika planeter och dansa på olika sätt, till att ha ett dans-disco med tillhörande tema.

För vissa barn kan det uppfattas som lek, vilket är helt i linje med hur vi önskar att dansarna uppfattar aktiviteten. Det betyder inte att vi leker bort danstid, lite generaliserat kan man säga att all dans faktiskt är just lek. Barnen är experter på det här, ju högre upp i åldrarna vi kommer desto mer behöver vi öva på att "leka", leva oss in i olika roller för att dansa uttrycksfullt osv.

6. AVSLAPPNING

Nedvarvning, avkoppling, andning och stretch

För att komma ned i varv gör vi avslappnande övningar i slutet av dansklassen. Det kan vara en övning som fokuserar på barnets andning eller en övning som hjälper dansarna att stretcha ut delar av kroppen. Vi ser detta som en viktig del av en dansklassen då stora delar av den går i ett högt tempo i fart och fläkt. Då är det minst lika viktigt att låta kroppen få landa några minuter och hitta lugnet igen, innan det är dags för hemgång.

1. SAMLING

Samling på pluttar i cirkel, närvaro med sång och dans till musik

Pluttarna hjälper till att avdramatisera eventuella hinder in i salen, ett hjälpmedel för att avleda nervositet eller oro vid separation från förälder/vuxen. Det kan vara en trygghet att fokusera på en fysisk sak som visar var jag ska sitta i en annars stor danssal.

Samlingen ger ledarna möjlighet att "checka in" med varje barn. Alla dansarna får sitt namn uppropat och vi börjar dansklassen med glad musik och enkla rörelser för att skapa känslan: "jag klarar av uppgiften". På så vis stöttar vi barnens tro på deras förmåga.

3. DIAGONALER

Dans i förflyttning, längsta linjen i rummet

Diagonaler kan översättas till "gå på linjen" eller göra "tåget", återigen för att översätta övningen till något dansarna förstår. En vagn i ett tåg kan inte köra om varandra eller köra på varandra, samtidigt som alla vagnarna kör likadant. Ett enkelt sätt för dansarna att skapa en bild över hur övningen går till utan att fokusera på regler och förbud.

Diagonalen används för att öva danssteg och teknik i förflyttning, momentet upprepas flera gånger över linjen för att öva på innehållet. Det är inte säkert att vi väljer just diagonalen som sträcka, det kan även vara en linje rakt över golvet, men begreppet "diagonal" är bra för dansarna att höra eftersom det är vad vi kallar det här momentet under klassen högre upp i åldrarna.

Vi använder ofta teman för att fånga dansarnas intresse. Ett exempel är att vi är ute på utflykt och får uppleva olika väder. En övning över golvet kan då vara att försöka gestalta hur regnet ser ut i dansform. Regnet formar sedan vattenpölar som vi hoppar över. Detta kan i dansens värld t ex vara grunderna till ett hopp som kallas för "grand jeté".

5. KOREOGRAFI

Konsten att skapa en dans

Tillsammans övar vi på ett dansnummer vars syfte är att visas upp för publik. Vi skapar en saga tillsammans med rörelseschemat för att göra det enklare för barnen att komma ihåg mönstret av vilket danssteg som kommer i vilken ordning. Ibland kan även improvisation vara en del av koreografin med tillhörande story. Då får barnen dansa utifrån sin egen fantasi till den känsla/musik/rytm som infinner sig.

7. SAMLING

Hejdå-ramsa i ring

För att förstärka känslan av att ingå i en gemenskap avslutar vi alltid våra dansklasser med en gemensam dans-ramsa. Som ett sista avslut i positiv anda!

