



SWINGDANS

Swingdans er et fellesnavn på flere pardanser som blir danset både som konkurransedans og sosial dans over store deler av verden. Grunntrinn i swing egner seg godt i Fysak.

► UTSTYR:

Musikkanlegg
Passende musikk
(se lenker)

► PASSER FOR:

Alle elever på alle trinn



FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



▶ GJENNOMFØRING

▶ ØVELSE 1 – Å FINNE TAKTEN

Still opp i en ring med dansepartnerne stående slik at den som skal bli ført ser ut av ringen og den som skal lede ser innover i ringen.

Den som leder holder albueene inntil kroppen og holder frem hendene med håndflaten opp og holder fingrene bøyd oppover, den som skal bli ført stiller seg opp tilsvarende men legger sin venstre hånd i dansepartnerens høyrehånd og sin høyrehånd i dansepartnerens venstrehånd.

Den som leder starter med å sette sin høyre fot et skritt frem, samtidig vris høyre skulder frem. Dansepartneren gjør det samme.

Når hendene holdes inntil kroppen vil automatisk den som blir ledet trekkes mot dansepartneren.

Den som leder tar så et skritt tilbake og drar med sin høyre hånd partneren tilbake, samtidig kan man skyve fra med venstre. Man er nå tilbake i utgangspunktet.

Øvelsen er fin til å trene på nærhet, samspill og det å finne takten. Dette fungerer også som en grunnstilling man kan gå tilbake til dersom man blir i utakt.

Øvelsen kan varieres med ulik rytme på musikken og ved at man ruller f.eks. personen som står innerst en partner til høyre/venstre.



► ØVELSE 2 – Å FØRE OG BLI FØRT:

Her stiller de som skal bli ført opp på en linje.
Vi går en tur på 1-2-3-4.

1. Venstre fot vriss til venstre.
 2. Høyre fot følger etter og forbi venstre fot, man er nå delvis vridd bort fra partneren.
 3. Venstre fot forflyttes en gang til og peker nå mot dansepartneren.
 4. Høyre fot flyttes inntil venstre fot (her er det lurt å ikke sette mer enn tærne ned) og man er nå tilbake og er vendt mot partneren.
1. Foten som ikke er ordentlig satt ned starter turen tilbake som gjennomføres på samme måte.
 2. Når man kommer tilbake settes heller ikke siste fot ordentlig ned. På den måten er man klar for ny tur med en gang.

Dansepartnerne stiller opp som i forrige øvelse. Den som leder har i utgangspunktet ingen trinn, men må plassere seg ved å ta skritt til sidene slik at man har kontroll på dansepartneren. Bli det for stor avstand blir det vanskelig og tungt å stanse partneren på slutten av en tur.

Den som leder legger sin venstre hånd på dansepartneren sin høyre skulder. Ved å dra/skyve skulderen gis det tegn til at man har startet føringen. La høyre hånd forsiktig gli over ryggen for å signalisere at man er der for å stanse dansepartneren. Partneren stanses ved at man holder sin høyre hånd mot partnerens venstre overarm. Man gjentar deretter turen med motsatte trinn/hender slik at man kommer tilbake til utgangspunktet.



GJENNOMFØRING

ØVELSE 3 – ENKEL TUR

Still opp som i øvelse 1. Begynn med å finne en felles takt.

Den som leder slipper taket med sin høyre arm når partneren dras mot, samtidig løftes venstre hånd opp, høyre hånd tar tak i partneren venstre overarm og leder dansepartneren på en tur under armen. Nå senker leder albuen inntil kroppen sin og låser dermed dansepartneren fra å kunne fortsette en tur til.

Ved å trekke partneren tilbake gjentas turen motsatt vei. Høyre hånd kan nå ta tak i dansepartnerens hånd og gå tilbake til grunnstilling eller å benytte høyre hånd for å stanse ved å ta tak i overarmen for å deretter sende en tur til.

Man kan også velge å veksle over til øvelse 2 for å lede uten å holde hender.

Variant 2:

Turen starter på samme måte men når partner kommer tilbake fører leder med sin venstre hånd dansepartnerens hånd ned mot sin høyre hånd. Leder vrir seg litt mot venstre og holder håndflaten rett ut fra sin høyre hoft.

Når partnerens hånd er ledet ned mot denne hånden skyves dansepartneren ved at man vrir hoften litt til og man starter deretter en tur tilbake.

Her kan man velge å gå tilbake til øvelse 1, 2 eller 3.



► ØVELSE 4 – ENKEL TUR, BYTTE AV HÅND:

Starter som på øvelse 3. Når leder har løftet opp sin venstre hånd og ledet overarmen med sin høyre, flyttes denne opp til venstrehånd.

Her byttes hånd slik at danseparet nå er sammenkoblet med høyre-høyre.

Albuen skal ned på slutten av turen for å låse dansepartneren.

Ved å trekke og løfte opp armen sendes partneren på tur tilbake.

Når turen er over skal man låse dansepartneren ved å vri seg litt til venstre og holde hånden opp i vinkel slik at man møtes albue mot albue.

På denne måten låses dansepartneren og turen stanses.

Ved å skyve albuen fremover kan partneren sendes tilbake. Man kan da velge å beholde høyre-høyre eller å skifte tilbake til venstre hånd.





Det er flere musikkstykker som egner seg, så her er det helt opp til den enkeltes egen smak og preferanser.

► MUSIKKFORSLAG:

Beach Boys – Help Me Rhonda

<https://open.spotify.com/track/4LdF8GUZhPznh2gMsdjWpN>

The Archies – Sugar, Sugar

<https://open.spotify.com/track/4GAI8BxeMgrvhZNEU59UfR>

Queen – Crazy Little Thing Called Love

<https://open.spotify.com/track/68Xvr6rd9xrVqJItrmn7o4>

Cliff Richard & The Shadows – Lucky Lips

<https://open.spotify.com/track/71ShUKCCe4Jo55bHQzUDEQ>



FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: www.fysak.net

SE VIDEO:

Scan qr-kode for å se instruksjonsvideo av denne aktiviteten

