

12 ugers bevægelsesforløb – ”Kroppen som musikalsk udtryk”

Målgruppe: 4.–7. klasse

Varighed: 12 uger (1–2 dobbelttimer pr. uge)

Sted: Gymnastiksal eller bevægelsesrum

Trivselstema: Bevægelse, kropsglæde, fællesskab

Undervisningsforløbet:

Uge	Tema	Indhold
1	Intro – Vi bruger kroppen som instrument	Body percussion (ERT): klap, stamp, klik – alene og i fællesskab. Rytmelege: “Følg rytmen”, “Ekkoleg”. Brug af simple stomp-instrumenter (kasser, rør, spande).
2	Musikalsk bevægelse – Vi danser sammen	Introduktion til rytmisk bevægelse til musik: hiphop, afro, samba. Fælles opvarmningsdans. Improvisation: “Frys i musikken”, “Spejldans” i par.
3	Koreografi & rytmisk samarbejde	Små grupper laver enkle bevægelsessekvenser. Fokus på tempo, timing og fælles rytme. Mini-opvisning i grupper + positiv feedbackrunde.
4	Følelser i bevægelse	Øvelse: Hvordan danser vrede? Glæde? Mod? Koreografisk eksperiment: Udtryk en følelse i bevægelse og lyd. Gruppedialog: Hvad sker der i kroppen, når vi bevæger os?
5	Udvidet rytmik & stomp	Stomp-øvelser med rekvisitter (kasser, rør, flasker) Grupper sammensætter en kort rytmisk performance. Fokus på ledelse og samarbejde i grupperne.
6	Intro til scenesammensætning	Overgang fra øvelse til opvisning: sammenhæng, overgange, roller.

		Fælles brainstorm: Hvad skal med i vores store performance? Eksperiment: Sæt bevægelse og lyd sammen i korte sekvenser.
7	Struktur & opbygning	Klasserne planlægger struktur på deres opvisning: intro – midte – afslutning. Koreografi, rekvisitter og rytmer tilpasses. Eleverne vælger roller: dansere, trommeslagere, instruktører, DJ m.m.
8	Finpudsning og tryghedsøvelser	Fokus på sammenhæng, timing og selvtillid. Tryghedsøvelser: “Alle fejler – og det er okay”, “Kæmpe ja-hat”. Generalprøve med feedback og justeringer.
9	Præsentation for hinanden	Inddeling i to hold: det ene optræder, det andet giver feedback. Fokus på anerkendelse og positiv kommunikation. Mulighed for justeringer efter feedback.
10	Generalprøve – den store gennemkørsel	Samlet gennemspilning med fuldt setup. Fokus på overgange, koncentration og gruppeansvar. Klargøring af evt. tekniske hjælpemidler (højttaler, musikfiler).
11	Opvisning / forestilling	Opvisning for parallelklasser, forældre eller SFO. Fejring af alle præstationer og roller. Optagelse af opvisningen (valgfrit) til brug i evaluering/refleksion.
12	Refleksion og afslutning	Samtaler: Hvad har vi lært om os selv og hinanden? Kropslig refleksion: Genskab din yndlingsbevægelse og fortæl hvorfor. Diplom, tak og evt. fælles afslutningsdans eller stomp jam.

Formål

- Øge fysisk aktivitet gennem kreativ bevægelse
- Styrke elevernes trivsel, selvværd og kropsbevidsthed
- Fremme samarbejde og empati via musikalsk samskabelse

Pædagogiske principper og trivselstilgang

- **Tryghed og fællesskab**
Forløbet bygger på leg, samarbejde og gensidig respekt. Eleverne lærer gennem fælles oplevelser og fysisk udtryk, hvilket skaber tryghed og fællesskab.
- **Deltagelse og medskabelse**
Eleverne bidrager aktivt til koreografier og stomp-performances, og deres idéer inddrages i struktur og indhold. Det skaber medejerskab og ansvar.
- **Kropslig mestring og selvtillid**
Fokus på kropslige udtryk og rytmer styrker børns bevidsthed om egen krop og evner. Anerkendelse og sceneerfaring giver selvtillid og motivation.

Praktisk

- **Lokale:** Gymnastiksal eller stort klasselokale uden møbler
- **Materialer:** Rekvisitter til stomp (papkasser, plastrør, spande, flasker), højttaler, evt. projektor
- **Musik:** Egnet børne- og ungdomsmusik med tydelige rytmer (afrobeat, hiphop, funk, latin)
- **Dokumentation:** Billeder, video, elevernes refleksioner

Hvordan forløbet understøtter trivselskommissionens centrale anbefalinger:

Trivselskommissionens mål	Hvordan forløbet lever op til målene
Mere fysisk aktivitet og bevægelsesglæde i børn og unges liv - prioritering af bevægelse i folkeskolen.	Fysisk aktivitet på en kreativ og tryk måde gennem musik. Opbygger Empati, forståelse og ansvar via samarbejde om bevægelse og rytmer.
Øget fokus på krop og bevægelse i dagtilbud og mere leg i hverdagen.	Øger daglig bevægelse på en sjov og engagerende måde.
Prioritering af undervisning i krop og identitet.	Skaber tryghed gennem kropslig udfoldelse i trygge rammer. Styrket fællesskab og selvtillid gennem optræden.