

12 ugers musikforløb: “Mit Vers – Min Stemme”

Målgruppe: Udskoling (8.-10. klasse)

Varighed: 12 uger, 2 lektioner om ugen

Sted: Skolelokale med adgang til tablets/computere eller lokale med mulighed for optagelse

Trivselstemaer: Fællesskab, identitet, stemme, selvtillid, kreativt udtryk, spontanitet

Undervisningsforløbet:

Uge	Tema	Indhold
1	Intro & fællesskab	Icebreakers og raplege (fx rim-battle, beat-box-stafet). Introduktion til forløbet og fælles spilleregler. Fokus på tryghed og fællesskab.
2	Rapkultur & inspiration	Vi dykker ned i rapkulturens historie, forskellige stilarter og kunstnere. Eleverne deler deres yndlingsrap og begrundet hvorfor.
3	Beats & flow	Workshop i at finde og arbejde med beats. Fokus på takt, timing og flow. Brug af gratis værktøjer som BandLab eller Soundtrap.
4	Tekstskrivning – egne ord	Skriv raptekster med udgangspunkt i egne oplevelser, holdninger og følelser. Fokus på identitet og storytelling.
5	Stemmen og performance	Udforskning af stemmebrug, levering og attitude. Øvelser i udtryk og mikrofonteknik. Rollespil og spejling.
6	Mini-creation 1	Eleverne skaber deres første korte rap (fx 8-12 linjer) solo eller i små grupper. Optagelse eller fremførelse.
7	Feedback og fællesskab	Præsentation af værker. Fokus på anerkendende feedback og fælles refleksion over processer og udtryk.
8	Freestyle – at turde slippe kontrollen	Øvelser i freestyle-rap. Lege og spontane rim, fx "ord fra hatten". Fokus på selvtillid og kreativ frihed.
9	Mini-creation 2	Nyt værk – mere selvstyret. Elever vælger tema og form. Solo eller samarbejde. Mulighed for at inkludere freestyle.
10	Forbered performance	Træning i sceneoptræden: kropssprog, kontakt, selvtillid. Lav cover-art, evt. video og øv på fremførelse.
11	Showcase/koncert	Fremførelse for klassen, forældre eller inviterede. Uformel og tryk stemning.
12	Refleksion & afslutning	Hvad har vi lært? Evaluering, trivselssamtale og snak om fremtidige muligheder med rap og performance.

Formål:

- Styrke elevernes selvtillid og udtrykskraft gennem rap og freestyle
- Skabe et trygt og kreativt fællesskab med plads til forskellighed
- Give eleverne ejerskab over deres egne fortællinger og stemmer
- Understøtte mundtlighed, rytmik, og kreativ skrivning

Pædagogiske principper

- **Fællesskab og tryghed:** Gruppestyrkede lege og feedbackkultur skaber tryghed
- **Medbestemmelse:** Elever vælger indhold, form og samarbejde
- **Kreativitet og mestring:** Fokus på individuel udvikling og spontanitet styrker motivation og læringsglæde

Praktisk

- Gratis værktøjer som BandLab, Soundtrap eller Beatstars
- Brug af telefon/mikrofon til optagelser
- Undervisning kan gennemføres uden musikalske forkundskaber – det handler om stemme og mod

Hvordan forløbet understøtter Trivselskommissionens centrale anbefalinger:

Trivselskommissionens mål	Hvordan forløbet lever op til målene
Styrk fællesskaber og relationer i unges fritidsliv.	Rap og freestyle dyrkes i fællesskab med leg, feedback og optræden – det skaber nye relationer og tillid.
Øg medbestemmelse og inddragelse af unge.	Eleverne vælger selv temaer, stil og samarbejdspartnere – de har kreativt ejerskab over processen.
Skab variation og mening i unges aktiviteter.	Forløbet kombinerer tekst, lyd, performance og improvisation – så alle kan finde deres styrker.
Understøt det brede trivselsbegreb.	Eleverne arbejder med egne fortællinger og følelser – det styrker identitet og følelsesmæssig bearbejdning.
Styrk den forebyggende indsats i fritidstilbud/skolen.	Ved at styrke unges stemme, mod og selvtillid virker forløbet som en kreativ og tryk trivselsindsats.