

## 12 ugers bevægelsesforløb – Dans og bevægelse

Målgruppe: 14-18 år, 7. – 10. klasse

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

Sted: Gymnastiksal eller bevægelsesrum

Trivselstema: Bevægelse, kropsglæde, fællesskab

### Undervisningsforløbet

#### Uge 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).

#### Uge 2

##### Musikalsk bevægelse – Vi danser sammen

Introduktion til rytmisk bevægelse til musik: hiphop, afro, samba. Fælles opvarmningsdans. Improvisation: “Frys i musikken”, “Spejldans” i par.

#### Uge 3

##### Koreografi & rytmisk samarbejde

Små grupper laver enkle bevægelsessekvenser. Fokus på tempo, timing og fælles rytme. Mini-opvisning i grupper + positiv feedbackrunde.

#### Uge 4

##### Følelser i bevægelseortælling

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?

# Uge 5

## Udvidet rytmik & stomp

Stomp-øvelser med rekvisitter (kasser, rør, flasker) Grupper sammensætter en kort rytmisk performance. Fokus på ledelse og samarbejde i grupperne.

# Uge 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.

# Uge 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

# Uge 8

## Fokus på sammenhæng, timing og selvtillid.

Tryghedsøvelser: "Alle fejler – og det er okay", "Kæmpe ja-hat". Generalprøve med feedback og justeringer

# Uge 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.

# Uge 10

## Opvisning / forestilling

Opvisning for parallelklasser, forældre eller SFO. Fejring af alle præstationer og roller. Optagelse af opvisningen (valgfrit) til brug i evaluering/refleksion.

# Uge 11

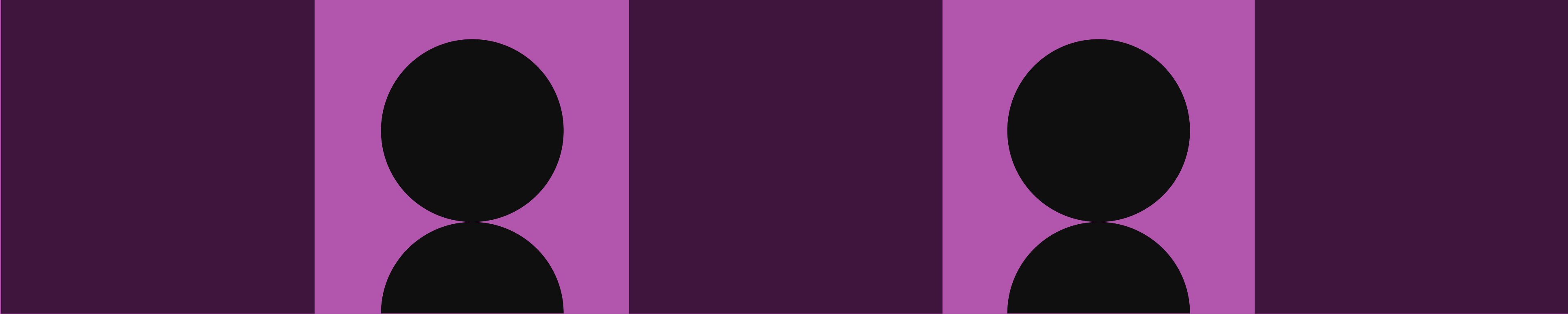
## Refleksion og afslutning

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.

# Uge 12

## Refleksion & afslutning

Hvad har vi lært? Evaluering, trivselssamtale, drømme og videre muligheder.



## Formål

- Øge unges trivsel gennem kreative fællesskaber og identitetsskabende aktiviteter
- Skabe trygge rum, hvor unge kan udtrykke sig og føle sig hørt
- Styrke sociale relationer og samarbejdsevner

## Pædagogiske principper og trivselstilgang

### Fællesskab og tryghed

- Opstart med fællesskabsskabende aktiviteter og spilleregler skaber et trygt rum
- Anerkendende feedback og samarbejde styrker relationer og tillid

### Medinddragelse og selvbestemmelse

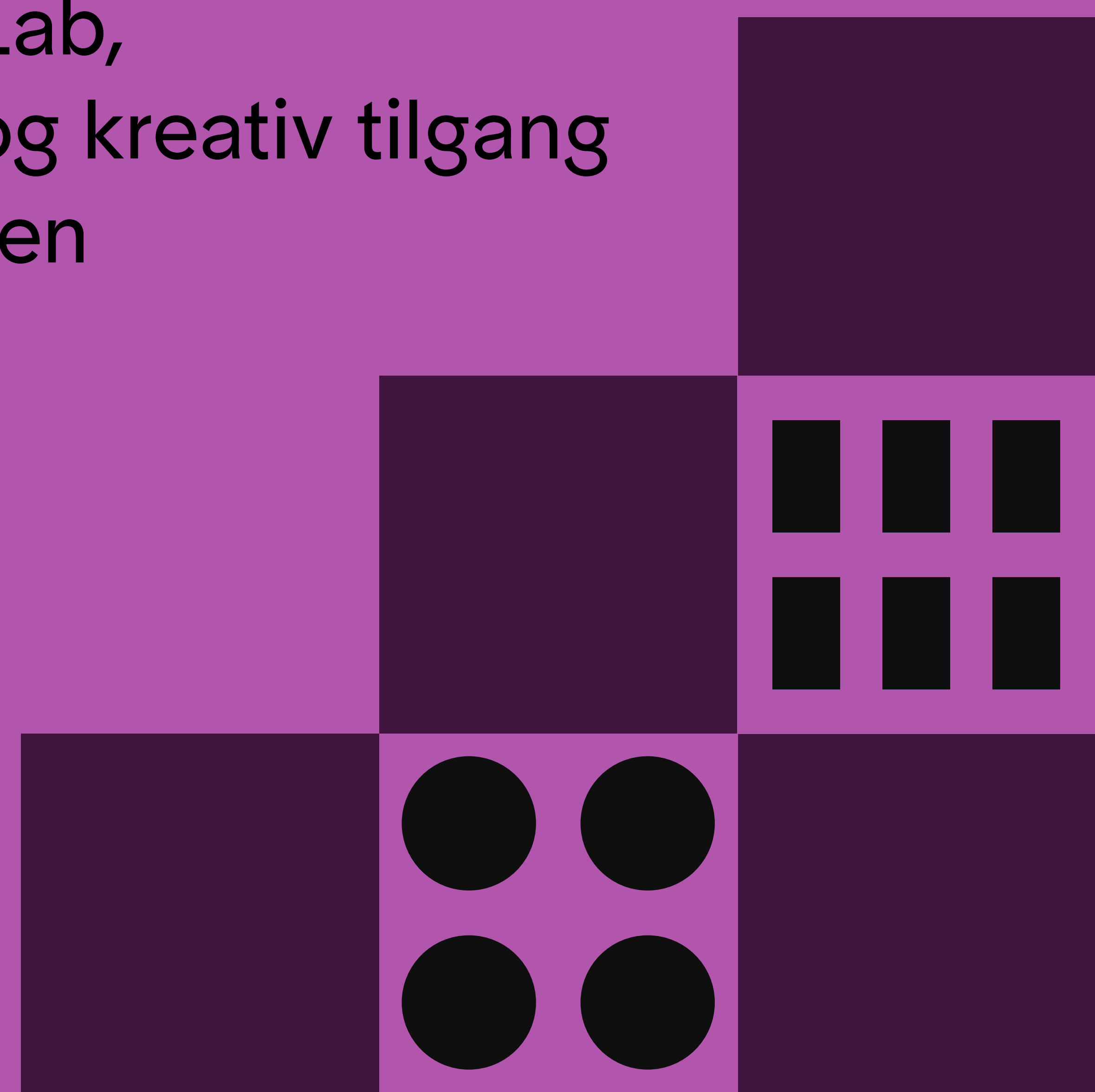
- Unge vælger genre, udtryk og samarbejder.
- Projektorienteret tilgang: de unge er "kunstnere" med ægte medejerskab

### Kreativitet og mestring

- Forløbet fremmer mestring og selvværd gennem kreativ produktion og
- anerkendelse. Mulighed for at arbejde med egne fortællinger giver følelsesmæssig
- bearbejdning

## Praktisk

Forløbet kræver ikke professionelt udstyr – gratis digitale værktøjer (BandLab, Soundtrap, Voicemos etc.) og kreativ tilgang er nok. Eleverne medbringer egen computer eller låner af skolen.



# Hvordan forløbet understøtter trivselskommissionens centrale anbefalinger:

## Trivselskommis- sionens mål

Styrk fællesskaber og relationer i  
unges fritidsliv.

Øg medbestemmelse og inddragelse  
af unge.

Skab variation og mening i unges  
aktiviteter.

Understøt det brede trivselsbegreb.

Styrk den forebyggende indsats i  
fritidstilbud.

## Hvordan forløbet lever op til målene

Musikfællesskabet er rammen om nye  
relationer og tryghed.

Unge designer deres egne værker,  
vælger udtryk og styrer processer.

Musikforløbet favner forskellige  
læringsstile og interesser, med plads  
til både teknik, tekst og performance.

Fokus på identitet, følelsesmæssig  
bearbejdning og glæde gennem  
kreativitet støtter mental trivsel.

Forløbet virker forebyggende ved at  
skabe meningsfulde fællesskaber og  
identitetsskabende aktiviteter i  
rummelige og inkluderende miljøer.