

DansVariation

Dansövningar



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



Studieförbundet
Vuxenskolan

Foto: Jacob Siwek och Martin Naclér
Illustration: Viktoria Siwek
Idé och produktion: Cecilia Tzaou,
Viktoria Siwek och Cecilia Wihlborg
Tryck: januari 2021



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**



*teater
släva*



**Studieförbundet
Vuxenskolan**



Alla kan dansa!

I det här häftet hittar du roliga dansövningar.

Alla dansövningar i detta häfte finns på film på internet:

www.dansvariation.se/ovningar

Om du sitter i rullstol eller inte kan röra delar av kroppen kan du dansa med andra kroppsdelar istället.



Att vara dansledare

När man leder dans är det bra att:

- Titta på och prata med alla deltagare i gruppen.
- Förklara och visa innan hur en övning går till.
- Titta på deltagarna när de dansar.
- Tänk på att några deltagare kanske vill vänta med att dansa.
- När övningen är klar säg: Tack, bra jobbat!

A black and white photograph showing a group of people, mostly women, standing in a circle on a light-colored wooden floor. They are holding hands, suggesting a group exercise or a team-building activity. In the center, a woman with glasses and a dark tank top stands with her arms outstretched, touching the shoulders of two women on either side. Another woman in a striped shirt is in the foreground, leaning forward and holding hands with others. The background is dark, making the participants stand out. Two lines of white text are overlaid on the image: "Samla alla i en ring" in the upper middle and "Se till att alla är med" in the lower middle.

Samla alla i en ring

Se till att alla är med

Samling

Ledaren samlar alla i en ring.

Sedan säger ledaren:

Hej

Välkomna

Jag heter _____

Namn rörelse



Namn rörelse

Alla står i en ring.

Ledaren gör en rörelse och säger samtidigt sitt namn.

Alla i ringen härmar ledaren.

Nästa person i ringen gör en egen rörelse och säger sitt namn.

Alla härmar.

Låt alla prova en egen rörelse och säga sitt namn. Alla härmar.

Se övningen på film på www.dansvariation.se/ovningar

Värm upp kroppen



Värm upp kroppen

Det är viktigt att bli varm i kroppen när man ska dansa.

Börja dansa tillsammans i ring.

Ledaren visar rörelserna. Alla härmar.

Använd dina muskler och ta i.

Förslag på rörelser: hoppa, boxas i luften, ta dig upp och ner från golvet.

Se övningen på film på www.dansvariation.se/ovningar



Mjuka upp kroppen

Mjuka upp kroppen

Rör på en kroppsdel i taget.

Gör mjuka och runda rörelser.

Ledaren visar. Alla härmar.

Börja med händerna.

Sedan gör du mjuka rörelser med:

Armar, axlar, bröstkorg, höfter, fötter.

När du rör på fötterna kan du stå på ett ben.

Då övar du också balans.

Se övningen på film på www.dansvariation.se/ovningar



Nu är uppvärmningen klar.

Alla är varma i kroppen.

Dags att göra dansövningar.



**Hälsa med olika
kroppsdelar**

Hälsa med olika kroppsdelar

Gå runt i rummet till musik.

Titta på alla du möter.

Hälsa och ta i hand.

Sedan hälsar ni med armbågarna.

Efter det hälsar ni med axlarna.

Sedan hälsar ni rygg mot rygg.

Se övningen på film på www.dansvariation.se/ovningar

A person is shown from the back, wearing a black t-shirt and black cargo pants. They are standing on a light-colored wooden floor with their arms extended horizontally to the sides. The background is a solid black wall. The text "Hårda och mjuka rörelser" is overlaid in white on the person's back.

Hårda och mjuka rörelser

Hårda och mjuka rörelser

Ledaren visar.

Ledaren går snett genom rummet från hörn till hörn.

Detta kallas diagonalen.

Ledaren dansar mjuka rörelser och rör sig i diagonalen.

Alla dansar mjuka rörelser i diagonalen.

Sedan dansar ledaren hårda rörelser i diagonalen.

Alla dansar hårda rörelser i diagonalen.

Det går också bra att prova att dansa hårda och mjuka rörelser när du står still på samma plats.

Se övningen på film på www.dansvariation.se/ovningar

Fågelformation



Fågelformation

Ledaren står längst fram.

De andra står utspridda i rummet och tittar på ledaren.

Ledaren dansar långsamt.

Alla andra härmar.

Ledaren vänder sig om.

Alla vänder sig om.

Nu står en annan person längst fram i rummet.

Den personen är nu ledare.

Alla följer den nya ledaren tills den vänder sig om.

Alla vänder sig om och följer den som nu står längst fram i rummet.

Se övningen på film på www.dansvariation.se/ovningar



Dansdialog

Dansdialog

Två personer dansar tillsammans.

Den ena dansar.

Den andra står still.

Sedan byter man.

Ledaren och en till person visar övningen.

Sedan hittar alla en kompis man kan dansa med.

Alla dansar två och två.

Se övningen på film på www.dansvariation.se/ovningar



**Snabba och
långsamma rörelser**

Snabba och långsamma rörelser

En person sköter musiken och växlar mellan snabb och långsam musik.

Ledaren och en till person visar övningen först.

Den ena personen dansar snabba rörelser när den snabba musiken spelas.

Den andra personen dansar långsamma rörelser när den långsamma musiken spelas.

Musiken växlar och en i taget dansar snabbt eller långsamt. Sedan ska alla hitta en kompis att dansa med.

Alla dansar två och två.

Alla får prova att dansa både snabbt och långsamt.

Se övningen på film på www.dansvariation.se/ovningar



Avsluta danspasset

Ledaren samlar alla i en ring.

Sätt på lugn musik.

Alla sitter eller ligger på golvet.

Alla blundar och vilar.

På slutet säger ledaren:

Bra jobbat!

Tack för idag!

Förslag på musik

Värm upp kroppen

Jiriba "Sun"

Mjuka upp kroppen

Orchestra Baobab "Autorail"

Hälsa med olika kroppsdelar

Django Reinhardt "Brazil"

Hårda och mjuka rörelser

Hårt: Björk "I miss you"

Mjukt: Meredith Monk "Ellis Island"

Fågelformation

René Audrey "Séduction"

Dansdialog

Dutch Swing College Band "Creole Jazz"

Snabba och långsamma rörelser

Snabbt: Dr Nelle Karahlic "Duj Sandalen"

Långsamt: Dr Nelle Karahlic "Long Vehicle"

Det går att hitta alla dessa låtar på Spotify.
De flesta låtarna går också att hitta på Youtube.

Vad är DansVariation?

DansVariation är inkluderande dans. Det är dans för alla.

DansVariation har under 2019 till 2021 utbildat personer med intellektuell funktionsvariation att bli dansledare.

I detta häfte har vi samlat övningar som våra dansledare har lärt sig att leda. Vi hoppas att fler kan använda dem och börja dansa tillsammans

DansVariation har varit finansierat av Allmänna Arvsfonden och drivs av Studieförbundet Vuxenskolan Stockholm i samarbete med Teater Slava.

Hemsida: www.dansvariation.se

Kontakt: stockholm@sv.se

Vi som arbetat med projektet:



Cecilia Tzaou
Projektledare, pedagog



Viktoria Siwek
Projektledare, pedagog



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN





**Studieförbundet
Vuxenskolan**