

LÄRARHANDLEDNING DANS

ETT VERKTYG FÖR FÖRSKOLA OCH GRUNDSKOLA



FÖRORD

Dans är ett språk. Genom rörelse kan vi uttrycka känslor, tankar, fantasi och identitet – ibland på sätt som ord inte räcker till för. I förskola/grundskola kan dans bli ett naturligt sätt att mötas, kommunicera och utforska världen tillsammans. Den rymmer både fysisk aktivitet och estetiska läroprocesser, och kan skapa utrymme för lek, samspel, kreativitet och lärande i vardagen. Alla språk är viktiga – även dansens språk.



Barnen ska ges tid, rum och ro till eget skapande. De ska få möjlighet att utforska, reflektera kring och beskriva sin omvärld. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva, gestalta och kommunicera genom olika uttrycksformer som bild, form, drama, rörelse, sång, musik och dans.

Läroplan för förskolan, 2025, s.9

Den här handledningen är tänkt som en enkel och inspirerande introduktion för pedagoger som vill börja använda dans i sin verksamhet. Det viktigaste är att våga prova, vara nyfiken och skapa kontinuitet.

Dans kan vara både enkel och kraftfull. Små återkommande ritualer, som att börja och avsluta på samma sätt, kan skapa trygghet och igenkänning. Improvisation och eget utforskande ger barnen utrymme att utveckla sin fantasi, sitt kroppsliga uttryck och tillit till den egna förmågan. Att härma och följa varandra är också en viktig del av lärandet; genom att observera, prova och upprepa hittar barnen sina egna sätt att röra sig och uttrycka sig. Dom hittar också nya sätt att samarbeta och förstå sig själva och andra. I improvisation finns inga rätt eller fel, utan bara en massa möjligheter.

I den här handledningen får du verktyg, inspiration och mod att låta dansen ta plats som uttrycksform, mötesplats och som en självklar del av undervisningen.

Denna handledning är uppdelad i tre delar; Start, Improvisation och Avslut. I varje del hittar du förslag på övningar samt hur du kan utveckla dessa. Längst bak hittar du Rörelseanalysen, ta hjälp av den för att utveckla dom olika övningarna. Eller låt rörelseanalysen bli en inspiration till olika teman att utforska.

ÖVNINGAR

Här kommer förslag på rörelseövningar. Du är fri att vrida och vända på dom hur du vill. Det viktigaste är att du vågar utforska övningarna tillsammans med barnen och göra det kontinuerligt.

Börja med en övning och lägg sedan till en övning för varje vecka. Stanna gärna kvar vid övningarna under en tid, låt barnen få tid på sig att prova samma övningar många gånger. Rutin och repetition är en viktig nyckel för att låta barnen hitta sitt språk/uttryck i dansen.

Innan varje övning, förklara vad som ska hända, vad ni ska fokusera på/utforska men våga sedan testa er fram och se vad som händer. Det är själva utövandet som är viktigt att få i gång.



START

Här ligger fokus på hur ni kan starta er stund för rörelse.

Använd gärna musik när ni ska gå in på led – det kan hjälpa till att förstärka det rörelseord eller tema ni vill utforska.

GÅ PÅ ETT LED

Samla alla barn, för att skapa en känsla av "detta gör vi tillsammans", gärna utanför rummet ni ska dansa i och ställ upp på ett led. Läraren längst fram. Gå in i rummet, det är dags att gå på en äventyrsled – gå raka, gå slingriga vägar i rummet med hjälp av rörelseorden nedan. Landa i en cirkel.

- Exempel på rörelseord: marschera, smyga, krypa, stampa, hoppa, gå på tårna, gå på hälarna, cykla, klättra osv.
- Utveckling: ha en tematik när ni går in, exempelvis: djur, rymden, djungeln, havet osv.

STARTRAMSA

Ni är samlade i en cirkel, förslagsvis på golvet. En startramsa kan vara ett bra tillvägagångssätt för att samla barnen och deras fokus. Nedan följer en startramsa som ni kan använda. Upprepa den gärna 2-3 gånger.

*Sakta upp i taket (händerna rör sig sakta upp mot taket)
sakta ner i golvet (händerna rör sig sakta ner mot golvet)
sakta ut till sidorna (händerna stäcker sig ut till sidorna)
och snabbt bakom ryggen (händerna samlas bakom ryggen)*

- Utveckling:
 - Välj att bara göra rörelserna, utan att säga ramsan.
 - Byt ut ordet sakta till nytt ord; gör rörelserna snabbt, hårt, mjukt osv.
 - Gör ramsan stående i stället för sittande.
- Utveckling:
 - Ta en ramsa som ni kan och lägg till rörelser.



IMPROVISATION

I denna del kommer vi att fortsätta med utforskandet kring rörelser och uttryck genom improvisation. I improvisation finns det inga rätt eller fel, utan en massa olika tolkningar och möjligheter. Istället för att hänga upp sig på hur det ser ut, så ligger fokus mer på hur det känns inifrån samt att guida/hjälpa barnen att hitta sitt uttryck, sina vägar.

Det viktiga är att våga utforska tillsammans med barnen – våga testa – vrida och vända på orden – se dom olika vägar och tolkningar som finns i rummet.

OLIKA KROPPSDELAR DANSAR

Få igång kroppen genom att låta dom olika kroppsdelarna stå i fokus. Läraren ropar ut en kroppsdel – denna kroppsdel ska då röra sig och resten av kroppen ska försöka vara stilla. Pausa musiken och säg en ny kroppsdel som ska röra sig. Ta hjälp av rörelseanalysen för att komma på olika kroppsdelar, stora som små.

- Utveckling: Låt barnen få komma med förslag på kroppsdelar.
- Utveckling: Ropa ut en kroppsdel och bestäm en hastighet, form eller kraft, exempelvis en snabb arm, en långsam fot, ett mjukt huvud osv.

DANSA MED REKVISITA (SJALAR)

Att använda sig av rekvisita är en bra ingång till att komma igång med rörelser. Det kan sätta igång rörelser genom att fokus inte i första hand ligger på kroppen utan på rekvisitan/tinget – det kan vara en lättare ingång/brygga till rörelse. I följande förslag används sjalar.

- Alternativ 1, Måla med sjalar: Dela ut en sjal till alla. Säg att detta är en penselsjal som vi ska måla med. Låt sjalen måla stora penseldrag, små penseldrag, snabbt, långsamt.
- Alternativ 2, Kasta och fånga sjalar: Dela ut en sjal till alla. Nu ska vi kasta och fånga sjalen på olika kroppsdelar. Börja med att kasta sjalen och fånga i armarna – lek med hur högt du kan kasta och hur nära golvet du kan fånga sjalen. Sen kan ni börja fånga den på olika kroppsdelar; huvudet, foten, ryggen, rumpan osv. Upprepa varje "kast och fånga" på varje kroppsdel några gånger.
- Kombinera alternativ 1 & 2. Börja måla med sjalarna i olika hastigheter för att sedan kasta och fånga den på en kroppsdel. Upprepa.

DANSSTOPP

Det finns många olika alternativ att köra dansstopp. Se till att ha en bra spellista med variation av musik.

- Alternativ 1: Låt barnen få dansa som dom vill. När musiken stoppas så ropa ut hur dom ska röra sig, exempelvis "dansa snabba rörelser". När musiken startar så dansar dom sitt snabbaste. Fler exempel: långsamma rörelser, hårda rörelser, mjuka rörelser, stora rörelser, små rörelser osv.
- Alternativ 2: Låt barnen få dansa som dom vill. När musiken stoppas så säg hur barnen ska stanna. Antigen kan ni visa bilder på olika statyer som dom ska härma. Eller "två fötter och en hand i golvet".
- Alternativ 3: Låt barnen dansa två och två eller tre och tre och hitta en gemensam staty när musiken stoppas.

SPEGELBILD

Spegelbild går ut på att följa och härma men också att följa samt leda (beroende på vilken nivå man väljer). Sprid ut barnen i rummet och se till att alla är riktade åt samma håll.

Läraren ställer sig framför barnen och gör långsamma rörelser. Barnens uppgift är att följa och härma, så att dom blir lärarens spegelbild. Här går det att upprepa samma rörelser om och om igen eller byta långsamt mellan olika rörelser.

- Utveckling: Para ihop barnen två och två, mittemot varandra. Händerna mot varandra, genom ett osynligt klister. När musiken startar ska barnen tillsammans flytta sina armar/händer. Här ligger fokus på samarbete och långsamma rörelser, att ge och ta.
- Utveckling: Barnen är två och två. Istället för att händerna sitter ihop så ska det nu finnas mellanrum/luft mellan händerna. Nu ska person A få göra långsamma rörelser med armarna och person B ska följa efter. Byt roller.
- Utveckling: Låt hela kroppen få röra sig, i ett långsamt tempo. Hur kan huvudet röra sig? Fötterna? Axlarna?



MOTSATSORD

Att utforska ytterligheter/det motsatta är ett effektivt sätt att arbeta med olika uttryck och kvaliteter. Välj musik som passar rörelseorden/teman. Låt barnen först få testa ett av rörelseorden, ex. robot – hur rör sig en robot? Hur känns det i kroppen? Testa tillsammans. Låt barnen testa det motsatta, exempelvis hur rör sig slime? Hur känns det i kroppen? Testa nu att göra detta till musik. När robotmusiken är på, så rör alla sig som robotar. När slimemusiken är på, så rör alla sig som slime. Starta och stoppa musiken, lek med tiden.

- Exempel på motsatser: robot & slime, små fåglar & stora fåglar, tunga fötter & lätta fötter, kokt & okokt spaghetti osv.

TVÅ HÖRN

En vidareutveckling på motsatsord. Dela upp gruppen i två hörn. Smyg fram till ena gruppen och berätta/visa bild på vad dom har förvandlats till, i detta exempel robotar och den andra gruppen slime. När robotmusiken startar, så får robotarna röra sig ut från sitt hörn och röra sig runt i rummet som en robot. När musiken slutar, så springer alla snabbt tillbaka till sitt hörn. Låt sedan slimemusiken komma i gång och slime får röra sig ut i rummet. Lek sedan med musiken – hur länge får dom röra sig som robot eller slime. Byt sedan hörn med varandra, så att alla får testa att vara båda rörelseorden.

- Utveckling: Utgå från ett tema och utöka till fyra hörn – olika djur kan vara ett tema att utforska.
- Utveckling: Låt barnen själva få komma på ett tema/motsatsord samt val av musik.

VÄGG TILL VÄGG ("FÖRBJUDET ATT GÅ")

Samla alla barn vid en vägg. Nu ska dom röra sig från den väggen, över golvet, bort till nästa vägg men det är förbjudet att gå. Fråga barnen vad det finns för olika sätt att röra sig. Låt barnen få tänka ut vilka andra sätt det finns att röra sig över på. Är det svårt att komma på? Härma någon annans rörelser.

När barnen har kommit över till andra sidan så får dom veta att dom ska tillbaka men denna gång är det förbjudet att gå och springa.

Så för varje gång dom kommit över ska ni plocka bort ett rörelsesätt – ni gör en lång "förbjudet-lista".

AVSLUT

AVSLAPPNING

Precis som det är viktigt att komma i gång och få upp puls är det lika viktigt att få komma ner i varv, att få slappna av i kroppen. Här ska det finnas en chans för vila. Antingen kan ni samla alla barn i en cirkel igen och be dem lägga sig ner. Eller så ligger dom utspridda i rummet. Dom kan välja att blunda eller fokusera på en punkt i rummet. Ha gärna långsam musik i bakgrunden.

- Alternativ 1: Hitta en position att ligga still i. Ta några djupa andetag och andas ut. Spänn armarna allt vad du kan i 5 sekunder. Slappna sedan av. Spänn benen allt vad du kan i 5 sekunder – slappna av. Spänn rumpan allt vad du kan i 5 sekunder – slappna av. Spänn ryggen allt vad du kan i 5 sekunder – slappna av. Spänn hela kroppen i 5 sekunder – slappna av. Låt kroppen få vara stilla ett tag innan ni långsamt kommer upp till sittande.
- Alternativ 2: Hitta en position att ligga still i. Ta några djupa andetag och andas ut. Spänn hela kroppen allt vad du kan i 5 sekunder – slappna av. Upprepa detta 4-5 gånger. Låt sedan barnen få ligga stilla. Gå runt i rummet och låt ett tygstycke få flyga över dom. Tygstycket kan både flyga högt uppe och flyga över en kroppsdel.
- Alternativ 3: Hitta en position att ligga still i. Ta några djupa andetag och andas ut. Be sedan barnen att spänna sina ben allt vad dom kan, som om det vore okokta spaghetti och sedan slappna av. När dom nu slappnar av så får benen bli som kokta spaghetti, alldeles mjuka.

RUNDAN (REFLEKTION)

Samla alla i en cirkel igen. Innan ni säger tack för denna dansstund ska ni köra rundan. Den går ut på att ställa frågan till barnen "hur känns det i din kropp just nu, efter rörelser?" så får dom träna på att sätta ord på vad dom känner just nu. Det kan räcka med ett ord eller en hel mening. Låt alla barn få komma till tals. Har dom svårt att hitta ord, ge lite mer tid att tänka och återkom till dom när ni gått varvet runt.

Avsluta rörelsestunden med att räkna till tre och försök få alla att göra en gemensam klapp. Här måste ni samarbeta och lyssna in varandra för att få det att låta som en enda klapp.



TIPS PÅ MUSIK

Här kommer förslag på musik som ni kan använda i utforskandet med övningarna. Använd gärna instrumental musik – det kan lättare skapa olika ljudbilder/ljudlandskap. Filmmusik är ofta en guldgruva när det kommer till olika tempon, hastigheter, känslor mm.

Start – på ett led

- Baby Elephant Walk - Henry Mancini
- The 59 street Bridge Song - The Instrumental Orchestra
- Opening Travel Music (instrumental) - Era Glaciale

Långsam musik

- While the Cold Winter Waiting - trentemøller
- En timme i Ungern - Väsen
- Monster - Detektivbyrå
- I grevens tid - Bazar Blå

Snabb musik

- Om du möter varg - Detektivbyrå
- A quai - Yann Tiersen
- Tamacun - Rodrigo y Gabriela

Tematik

- Robot: Life in the Arcade (From Wreck-It Ralph) - Henry Jackman
- Robot: Chords - Kleerup
- Slime: Slajmgången - SVT
- Slime: Sleeping Trees - John Ocean
- Fåglar: Flow of the Forest - Sleepfield Recordings
- Spion/agent: Mission Impossible Theme - Michael Giacchino
- Spion/agent: Pink Pather Theme - Henry Mancini
- Rymden: Also sprach Zarathustra - Richard Strauss

TIPS PÅ MER LÄSNING

- Ett steg i taget – en lärarhandledning i dans och rörelse för barn och unga (Västra Götalandsregionen)
- Vi pratar om dans – upplev dansföreställning tillsammans, ett samtalsstöd (Region Gävleborg)
- Tips på rörelsesånger på Youtube eller Spotify: Kom igång sång, Honki Tonki, Springa springa med flera.

Rörelseanalysen

KROPP

Delar - *huvud, hals, axel, handled, armbåge, hand, finger, höft, bäcken, torso, ryggrad, mage, ben, knä, fot, tå, häl, osv.*

Relationer - *över, under, omkring, genom, ovanför, nedanför, mellan, bredvid, nära, långt bort, in, ut, tillsammans, åtskilda, sammankopplade, osv*

Former - *rak, böjd, kantig, vriden, symmetrisk, osymmetrisk*

Balans - *balanserad, obalanserad*

KRAFT

Energi - *skarp, mjuk, skakig, gungande*

Vikt - *tung, lätt, aktiv, passiv*

Flöde - *fritt, bundet*

TID

Hastighet - *snabb, mellan, långsam*

Rytm - *puls, mönster, gruppering, andning*

RUM

Plats - *personligt utrymme, generellt utrymme.*

Storlek - *stor, mellan, liten*

Nivå - *hög, mellan, låg*

Riktning - *framåt, bakåt, höger, vänster, upp, ner*

Väg - *kurvig, rak, sicksack*

Fokus - *enskilt fokus, generellt fokus*

KONTAKT

Linnéa Persson, danssamordnare barn och unga
072-147 83 03

linnea.l.persson@regiongavleborg.se