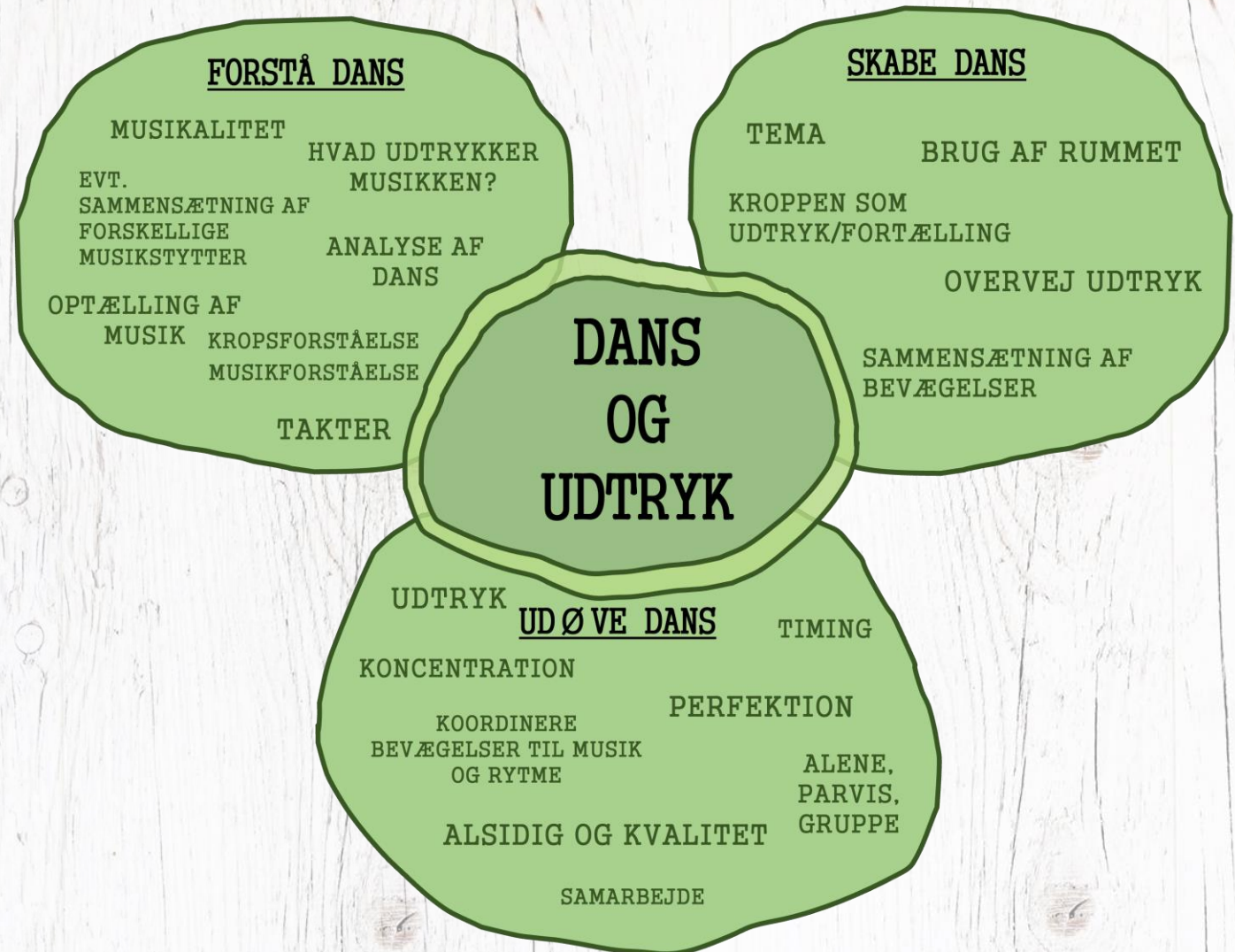


DANS OG UDTRYK

- AT UDØVE dans handler om at lære og udføre bevægelser alene og sammen med andre. I skal kunne koordinere bevægelser til musik, og I skal arbejde alsidigt og med kvalitet.
- AT SKABE dans handler om at udvikle ideer og bevægelser og at udvælge og sammensætte dem til jeres egne koreografier og udtryk.
- For at FORSTÅ dans skal I lære noget om danse-analyse og musikforståelse.



BESS-KONCEPTET

BODY - EFFORT - SPACE - SHAPE

KROPPENS BASIS - MULIGHEDER
- HVAD KAN KROPPEN?



HELE KROPPEN
Total bevægelse
→ Hele kroppen
Var en del i
bevægelsen



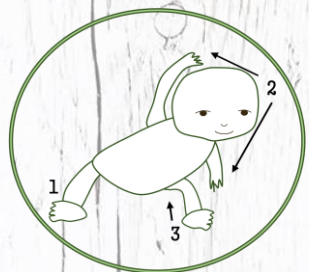
Isoleret bevægelse
eks. har udfald.



Kroppens
Bevægelses-
retninger



Kroppens led



→ Igangsættende
→ ledede

- 1: Igangsætning
- 2: Udfører bevægelse
- 3: Afslutter bevægelse

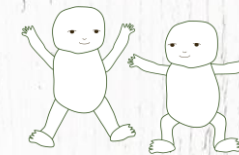
LABAN

NIVEAUER
I RUMMET

BEVÆGELSES NIVEAUER



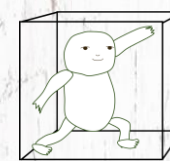
Lavt bev. plan



Mellem bev. plan



Højt bev. plan

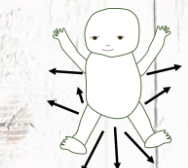


Det personlige rum

SFÆRER



Det generelle rum



Retninger i rummet

KROP

RUM

VÆRKTØJS-
KASSE

UDTRYK
&
ENERGI

FORM

FORMER
TIL
INSPIRATION



Bevægelse i rummet

FORMER
RUNDT I
RUMMET

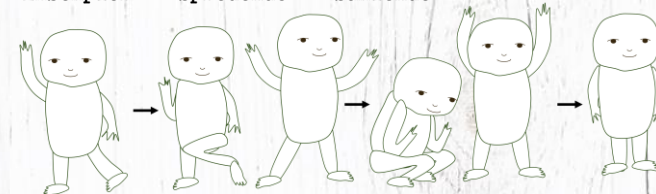


FORM MED
KROPPEN

Form udtryk og form i rummet



Eksempler → spredende → samlende



4 ELEMENTER

VÆGT: TUNG / LET

TID: LANGSOM / HURTIG

RUM: → DIREKTE / FLEKSIBEL VEJ

FLOW: BUNDET FLOW / FRIT FLOW

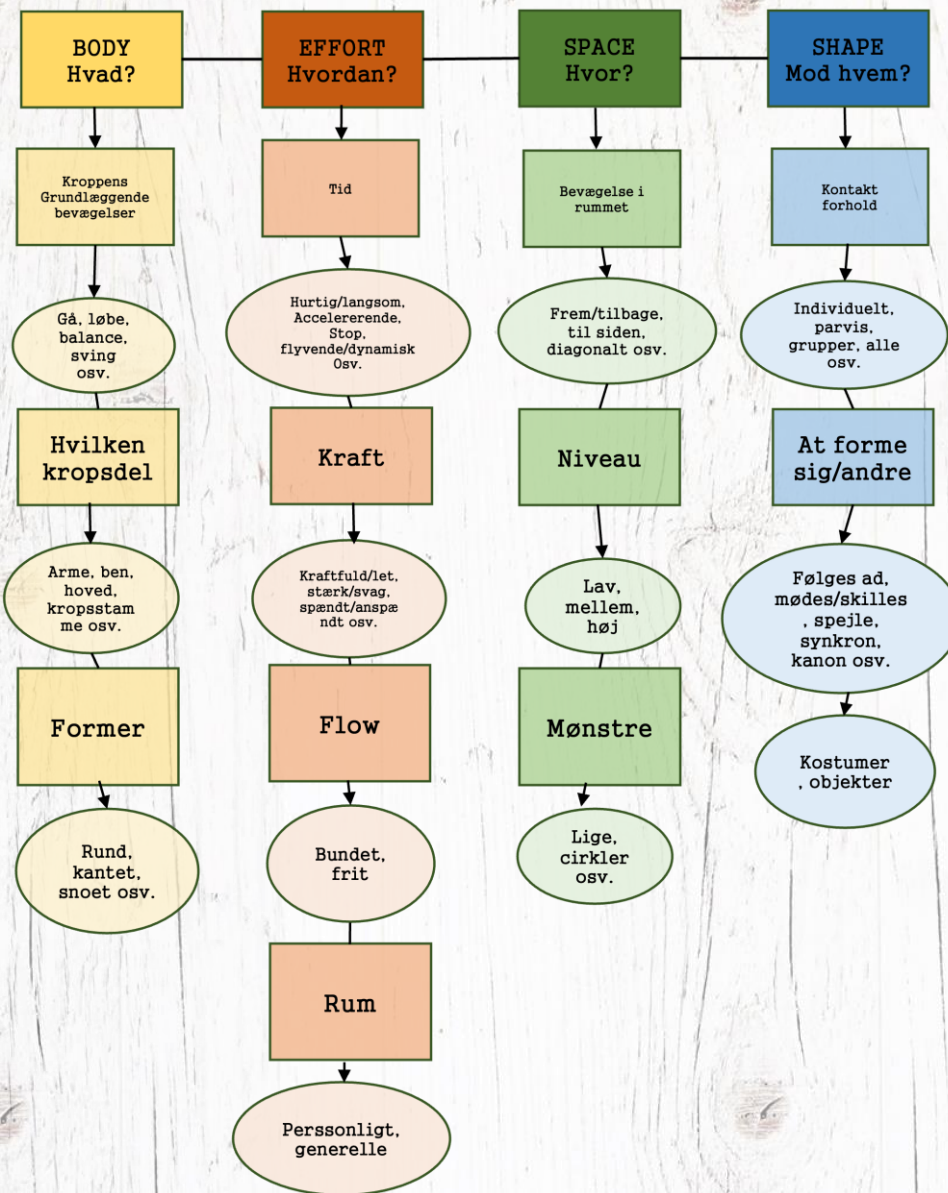
KONTRASTER – GIVER ENERGI & VARIATION

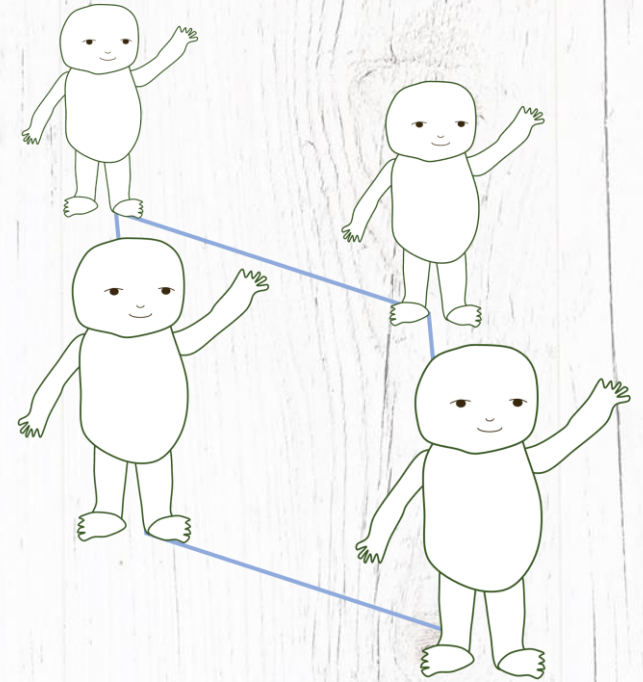
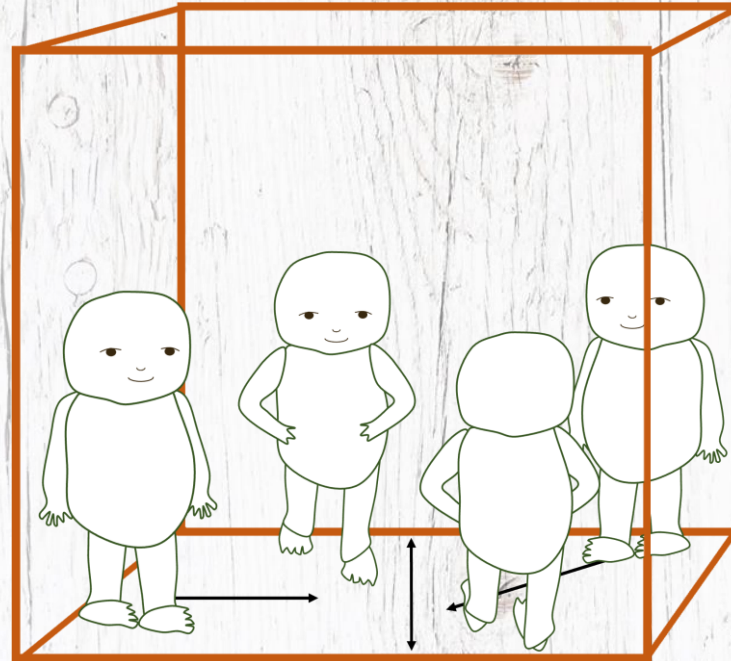
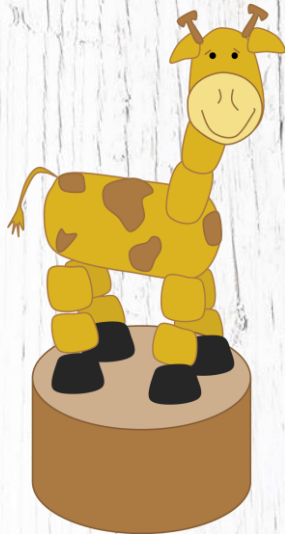
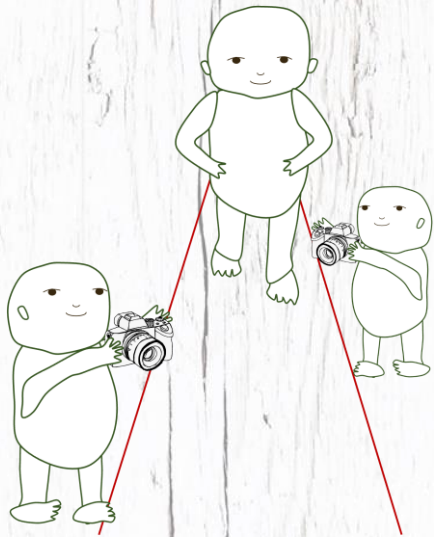
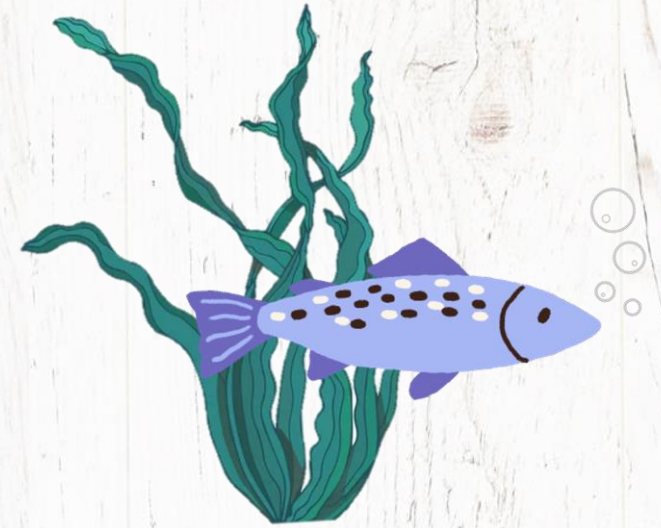
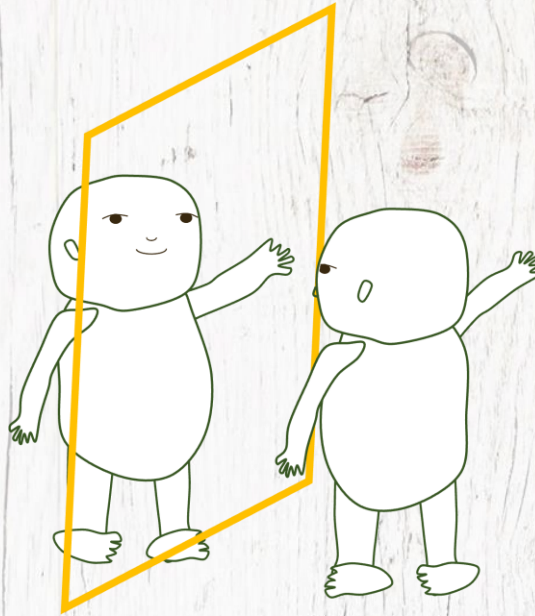
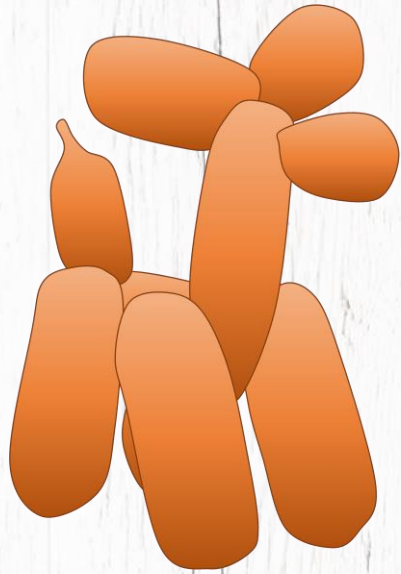
FLAD ENERGI

SKIFTENDE ENERGIER



LABANS BEVÆGELSESSYSTEM





BODY-KROP

Hvilke kropsdele indgår i dansen?



EFFORT-DYNAMIK

Er bevægelsen kraftfuld eller let?
Hurtig eller langsom?



LABAN

Dans og bevægelse



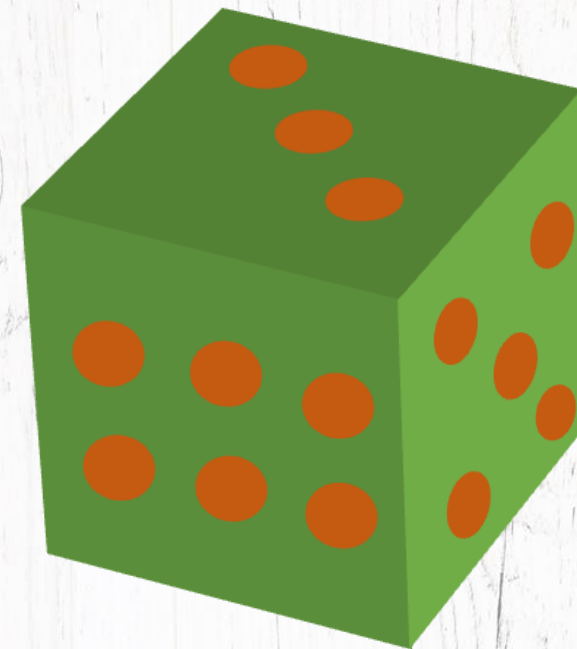
SHAPE-FORM

Hvilke figurer tegner bevægelsen?
Kroppens form?



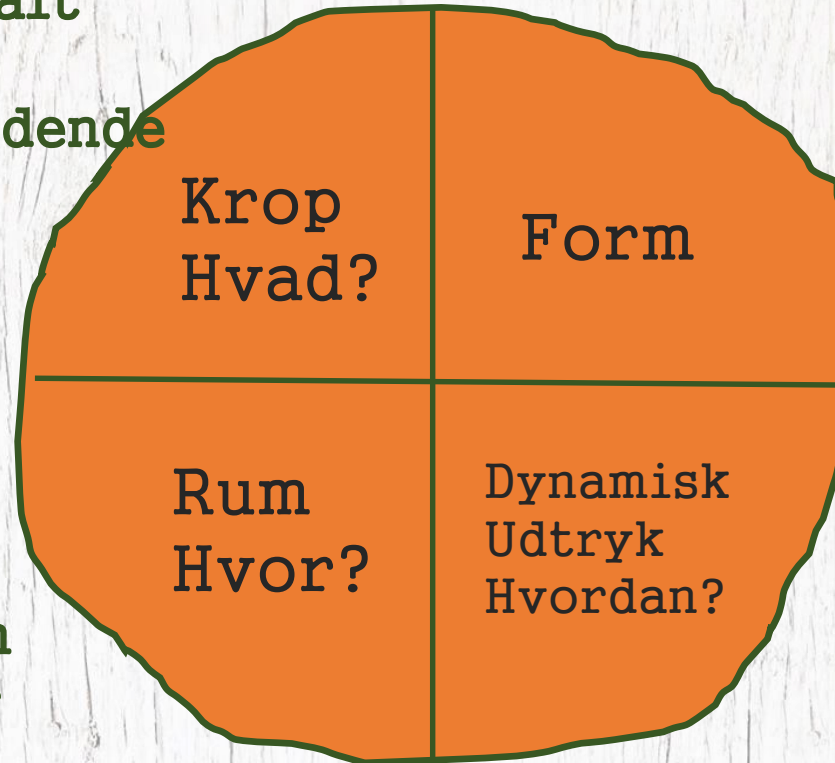
SPACE-RUM

Det personlige eller generelle rum?
På hvilket niveau foregår det?



LABAN – en oversigt

- Kropsbevægelse totalt
Successiv, isoleret
- Igangsættende og ledende
kropsdele



- Samlende / spredende
- Sporformer
- Positiv og negativ form

- Det generelle rum
- Det personlige rum
- Planer og niveauer
- Zoner

- Tid, Rum, Vægt, Flow