

Navn	Opgave	nr i 358
1. Inga sørensen	Nummer 15 Vendsyssel Ledes til praktik og legestue	544
2. Niels Hansen	Opgave om enlige med Arly Vælg dans til legestue	
3. Arly Hansen	Opgave om enlige med Niels Vælg dans til legestue	
4. Grethe Ladefoged	Opgave om folk, der sidder ned, med Else Vælg dans til legestue	
5. Else Marie Gram	Opgave om folk, der sidder ned, med Grethe Vælg dans til legestue	
6. Ove Rasmussen	Mallebrok Mors/thy Ledes til praktik og legestue	127
7. Gurli Pedersen	Trommelvals Ledes til praktik og legestue	256
8. Kirsten Rahbek	Opgave om opvisning m Anette Opvisning laves til legestue	
9. Anette Rasmussen	Opgave om opvisning m Kirsten Opvisning laves til legestue	
10. Miriam Hansen	Kvadrille Nordfyn Ledes til praktik og legestue	100
11. Kirsten Hansen	Kontrasejre Slagelse hft 1 Opstart på legestue m. Heidi	24
12. Hanne Pedersen	Opgave med Vals med Ingeborg Vælg dans til legestue	
13. Ingeborg Madsen	Opgave med vals med Hanne Vælg dans til legestue	
14. Heidi Kristiansen	Kontra med March sdr jyll Opstart på legestue m. Kirsten	309
15. Conny Jakobsen	Böhmerdans Vendsyssel Afslutning på legestue m. Erling	168
16. Tove Hjorth	Kontra med mølle Ledes til praktik og legestue	344
17. Erling Jakobsen	Engelsk Holstebro (hards) Afslutning på legestue m. Conny	616
18. Ena Petersen	Ny Berliner (æø)	117
	Vælg dans til legestue	

Kompendium til instruktion i ældrefolkedans



V. Christian Obel August 2012

Hvad er ældredans ?

Der findes tre hovedretninger indenfor ældre folkedans, og udover dette er der en række folk, der arbejder med dans som et led i motorisk træning / genoptræning / terapi. Måske er det simpelthen godt for os mennesker at bevæge os til musik, og jo mere vi bevæger os/bruger vores krop, jo bedre har vi det fysisk og psykisk som ældre.

Seniordans er en stærk og livskraftig organisation, som arbejder med dans for ældre med det formål at ældre kommer ud at røre sig. De arbejder ud fra et repertoire af danse, typisk i square dance genren og folkedans, tilpasset, så folk med en række skavanker kan have glæde af at være med, selv om hovedgruppen er ”almindelige” ældre. I de sammenhænge, der danses er det meget forskelligt, hvilke forudsætninger folk har fysisk og danseinteressent, og der lægges vægt på at alle, der har lyst er med.

Der er rigtig mange steder, hvor man arbejder med dans som en del af den sociale samværsform. Typisk er det spillemanden, der styrer, og der danses i høj grad pardanse. Typisk er der ingen instruktion, og folk deltager som i det omfang, de har lyst til, typisk kun en lille procentdel.

Der er gennem de sidste år rigtig mange folkedanseforeninger, der har oprettet seniorhold for de folkedansere, der ikke kan følge med på det almindelige voksenhold. På denne type hold møder man sjældent folk, som har større problemer.

Timing er vigtig! Det skal nå fra dig til danseren, ind i hovedet, bearbejdes og ud i kroppen inden musikken spiller det sted, hvor det skal gøres. (ved gentagelser (samme trin) dog samtidig) Det svarer ca. til 2-4 takter før det skal udføres. Du bliver kun mester ved at have øvet dig.

Legestuen / bal

Når man skal hjælpe med til at et bal / en legestue fungerer, så skal man lodde stemningen og holde fast i den. Typiske legestuer i folkedans har mange forskellige danse, så der skal man huske folk på dansen inden og undervejs (specielt alle ture). I andre sammenhænge er de glade for bare at danse selv, og så danser man selv med, så de kan se, hvad de skal gøre, hvis de er i tvivl.

Når du skal have en dans til legestue, så er opstillingen, et resumé af figuren og start trin/figur det, du skal sige. Du skal annoncere undervejs i første tur, og sige alle ture undervejs, og give signal til musikken om at stoppe. For ”Dobbelt kontra” ville forløbet være:

Vi skal danse dobbelt kontra, så I skal stille op i kvadriller (vent til kvadrillerne er på plads)

Det er den, hvor vi danser polka om hinanden, og så vals. Start med stor kreds med hoptrin (eller gangtrin, hvis I vil)

1. og 2. polka, 3. og 4 polka, 1. og 2. vals, 3. og 4. vals.
Enhåndsdame

så siger du turene.

Endelig til sidst i C: vals ud i salen (I må gerne danse tyrolervals) – og så giver du tegn til musikken.

De skal øve mange gange. De skal have tid til at forstå og prøve. Det er også vigtigt at stoppe og guide dem undervejs. Husk, at det altid skal slutte med en danseoplevelse.

I figurer skal alle prøve alle roller og have tid til at øve. Husk at 3. + 4. par i kvadriller skal øve lige så meget som 1. + 2. par!

I danse, hvor man ikke ender på samme plads, skal man gøre meget ud af, at man ender et nyt sted. Det gælder specielt i rækkedanse.

Opgave 5: Øv med Dobbeltkontra.

- a) *Stil parrene i kvadriller*
- b) *Lad dem danse kredsen. Prøv at tælle med.*
- c) *Hvad og Hvor skal du vise ?*
- d) *Prøv at forklare og vise 1. + 2. pars polka uden at bruge ord. Se, hvad om de gør.*
- e) *Prøv at markere VAL-se-trin mens de øver afdeling b)*

Nu skal der danses

Når man har gennemgået dansen, så skal den danses. Her er kunsten som instruktør at give korte beskeder/kommandoer. Du kan altid øve dig på det – hver gang du er ude og danse, så sig den kommando, du gerne vil give, for dig selv og hør, om du giver dem på samme tid som lederen.

Valget af ord er vigtigt! ”kreds med hurretrin” er langt bedre end ”kreds med solen med 16 hurretrin”

Overvej med dig selv:

1. *Hvad er vigtigst for dig som instruktør – folkedans eller dans*
2. *Er dit hold for alle – er det et ”folkedansehold*
3. *Hvilke muligheder er der for at ramme andre hvis man tænker mere socialt*

Hvad karakteriserer deltageren ?

De fleste deltager i en aktivitet for ældre med en klar holdning til, hvad de vil. Det kan både være fysiske begrænsninger/skavanker/historie/sociale forhold/ønske om udvikling, der har gjort, at de kommer. Typisk har de en klar fornemmelse af, hvor deres egen grænse går, og de har ressourcer, som er store på andre områder (mere) end lige på det dansemæssige område. Der kan derfor være store gevinster ved at lade dem komme til orde.

De har fokus på det sociale aspekt mere end det læringsmæssige. For de fleste deltagere handler det om at vedligeholde/genoptræne færdigheder, de har/har haft. For mange er det en vigtig social forankring og det er vigtigt for dem, at de selv og deres venner har en god social ramme.

Som dansere er de typisk meget visuelle og/eller verbale, og har behov for trykke og rolige rammer i undervisningssituationen. De har typisk et meget uklart kropsbillede og skal bruge lang tid til at

indlære nye ting. De er tilgængæld utrolig glade for gentagelser og faste rutiner.

Overvej med dig selv:

1. *Er der plads til enlige / "enker" / rullestolesbrugere på dit hold*
2. *Hvad skal der til for at der bliver det*
3. *Hvilke ressourcer er der på dit hold – hvordan kan du bringe dem i spil*
4. *Hvordan giver du plads til det sociale i din undervisning*
5. *Hvordan taler du med deltagerne om deres forventninger*

Det at være ældre.

Ens krop bliver svagere. Man bliver dårligere til at se og høre. Det gælder også multitasking og hukommelse. Typisk bliver led og muskler stivere og balancen dårligere. Når ens krop er gammel, er der utrolig mange af ens bevægelser, som er automatiseret og rigtig mange psykiske barrierer, som dikterer ens udviklingsrum fysisk og psykisk. Typisk bliver man også rigtig dygtig til at "økonomisere", dvs snyde eller lave meget små bevægelser, hvor man kan komme til det. Endelig er man ofte forbundet med en partnere socialt, psykisk og dansemæssigt (gør som man plejer) meget tæt efter mange års samliv / skal finde et nyt liv efter en sådan partner.



For at det skal lykkes, skal du have sikret dig, at opmærksomheden er på dig. De skal alle kunne se og høre dig. Herrerne står fx med ryggen til dig, hvis danserne står i en kreds med almindelig fatning. Omvendt, hvis de står i en kreds med hinanden i hånden, er de tvunget til at have fronten ind mod dig.

Vis tydeligt – helst med folk, som kan dansen. Det er altid godt at have forberedt det med en anden danser. Hvis du viser, så husk så vidt muligt at vise et sted, hvor der er herrer på herrepladser og damer på damepladser. Gør det altid tydelige, om du viser som herre eller som dame.

Når du viser, sørg for at alle når at se det, du vil vise. En reprise er typisk en passende længde for en visning.

Husk, at det du viser, er det, de gør. Sjusker du, så er det det, de lærer. Så mens du viser, så vær fokuseret på det – og vælg en god danser/gruppe at vise med.

Øv

Når man øver, skal man kunne sætte i gang og tælle rytmisk for. Den bedste måde at gøre dette er at sætte musikken i gang (typisk ved en akkord) og så tælle for danserne med de ord, man har valgt. Hvis man ikke vil have musikken med, så start med "nu" eller 1-2-3 og tæl eller marker rytmen med din fod. At tælle kan gøres på mange måder. Man kan godt bruge lyde eller ord som fx VAL-se-trin. Det passer med 1 – 2 – 3 og fremhæver 1-trinnet.

Opgave 4: Memorer dansen

- a) Lav en kort beskrivelse af dansen og de udtryk, du skal bruge + beskeder til musikken uden at have hæfte eller musik på.
- b) Dans dansen igennem med 358 mange gange (din krop husker langt bedre end din hjerne!)

Om at øve en dans og lave et forløb.

Når **DU** kan dansen, så skal du have danserne til at lære dansen på så let måde som muligt.

Men først om at øve en dans generelt:

Visualiser

Du skal visualisere dansen, så danserne ved, hvad de skal. Det handler om at skabe et billede i hovedet på danserne. Det er bedst at gøre det på så mange måder som muligt: Verbalt, visuelt og musikmæssigt. Det bedste er altid, at man danser figuren mens man sætter ord/billeder på. Det er bedst, hvis musikken også spiller, så de også kan hænge figuren op på musikken.

Den del, du ønsker, de skal lære, skal være så lille, at de kan rumme den, men ikke så lille, at den ikke giver nogen mening. Typisk vil det være en reprise eller et trin. De allerfleste figurdanse kan deles op reprisevis og vises. (nogen gange 1-8, andre gange 1-8,1-8.) Et trin kan øves et trin ad gangen uden musik, og gerne en reprise ad gangen med musik.

Hvad betyder det ?

Det betyder som instruktør, at man vil opleve ”stivere” dansere, og opleve folk, som nok kommer rundt, men typisk på en lidt ”anderledes” måde end det skal være. Det opfatter jeg positivt. Man skal udfordre, men være obs på problemer med balance (hvilket betyder, at tempoet ved ting, som er balancemæssigt svære skal være relativt højt) I forhold den/det enkelte dansers/pars dans, er det vigtigt, at man først har fokus på, om det kommer godt rundt sammen, derefter på hvordan man kan hjælpe dem – mere end den ”korrekte” dans. De to menneskers glæde ved at danse er vigtigst at bevare

Nogle trin er hårde. Hop i hoptrin, polka og hopsa er hårdt og kan droppes . Totrin, sideløbstrin og for nogen hurretrin kræver megen bevægelse/rotation i hoftedet, hvilket kan erstattes af polka og gangtrin. Meget rotation kan være krævende. Her kan fx 8 trin rundt erstattes af 4 frem og 4 rundt (nogen kan nøjs med at gå lige frem) vals kan erstattes af tyrolertrin, polka af chasse frem. Husk dog, at de fleste vil forsøge at komme rundt ”som de skal” – sådan blev man oplært den gang! En danser, som har særlige problemer (fra et ”dårligt knæ” til rullestol) kan typisk selv sørge for, at det kommer til at virke, hvis man har hjulpet personen med forslag. Alle skal jo ikke gøre det, fordi én har behov.

Det gælder i øvrigt også for håndfatninger mm. Det er ikke alle, der har lige let ved at holde en fatning eller en kreds. Her er det vigtigt, at de får hjælp til løsninger.

Endelig er det vigtigt at huske, at de fleste ting er automatiseret (dvs de ikke er bevidst om, hvad det gør), og at man som leder derfor skal være meget sikker på, om det er værd at ændre på (mit udgangspunkt er altid: fungerer dansen for alle ?)

I forhold til undervisningen er det utrolig vigtigt, at man er tydelig i forhold til syn og hørelse. Gentagelser er ofte rigtig gode (også selv om du har vist én gang) Det er vigtigt at vente med at sige noget/vise til der er fokus på dette. Ligesom det er vigtigt at være obs på at holde et lavt tempo i undervisningen.

Hvad angår figurer, så er det svært at huske fra gang til gang, det er derfor vigtigt, at man er grundig de første mange gange, man underviser i en dans. På samme måde er det ikke godt at figurerne er for avancerede. Det skal helst være en succes, inden man slutter. Her kan det være en god ide med forsimplinger.

Når man skal tilrettelægge dans for et hold, er det vigtigt, at man tænker i høj grad på vedligeholdelse af færdigheder og at sikre plads til alle (uanset skavanker og evner) på det konkrete hold.

Overvej meget, om du vil undervise i trin eller snarere give de enkelte hjælp til løsninger, så de kommer rundt.

Hvad angår afvikling af undervisningen, skal der være god tid til at forstå den enkelte instruktion, og der skal være tid til at få pusten og være social. Det gør ikke noget, at man giver tid til historier, viser en ekstra gang eller hjælper et enkelt hold en ekstra gang.

Opgave 2: Forbered dobbelt kontra.

- a) *Hvilke trin skal man kunne for at danse denne dans ?*
- b) *Er figurerne svære ?*
- c) *Hvordan med trin/omdansning – skal der laves en forsimpning ? for alle eller som mulighed ?*
- d) *Er det let at komme i gang med polkaen ?*
- e) *Er det let at komme fra valsen til hoptrinnene ?*
- f) *Er tur 8 vigtig ?/er det vigtigt at danse alle beskrevne ture?*
- g) *Hvad du sige for at forklare hver afdeling (kreds, 1. og 2. polka, 1. og 2. vals)*
- h) *Hvilke ord vil du bruge til at forklare tur 8 ?/en bestemt tur?*

Til dans er udtrykket 1. og 2. par polka ret om hinanden godt at bruge om afdeling b.

Man bør i forhold til ældre altid starte med den ”rigtige” dansefigur - med andre gælde følgende:

I denne dans kan man overveje, om kvadrillen er en god figur at starte på. Til hoptrinnene er det måske bedre, at de kan se dig danse for, så de kan se rytmen på dig. Så er det smart at stå i en kreds. Til afdeling b) og c) er det måske godt, at ”mindre gode” kan stå som 3. og 4. par og se det en gang til lige inden de selv skal på. Hvis man stiller dem op 2 og 2 par, så vil alle få to omgange med både polka og vals, og derved komme bedre ind i rytmen, og alle vil få øvet alle overgange.

En metode til at forberede dansen pædagogisk.

1. Overvej, om dansen/trinnene passer til dine dansere og hvornår den skal bruges i forhold til aftenen. Hvilke forsimplinger bør anvendes.
2. Totrin kan erstattes af polka, vals og tyrolertrin og sideløb med gangtrin, hvilket ofte er en fordel.
3. Overvej om der er ting, som er svære/ting du vil fokusere på.
4. Vælg gode, letforståelige udtryk, som du kan bruge til at forklare dansen.
5. Opdel dansen i repriser og overvej for hver reprise, hvad der er vigtigt at vise/øve. Vælg, hvad du vil vise med musik og hvad du vil øve uden musik. Overvej, hvad der skal siges til spillemanden.
6. Overvej, om figuren er den rigtige til at øve i.

Øv dig i at vise både som herre og dame – og vælg en partner at øve dig med.

Memorer det hele – nogle kan godt lide at lave kartotekskort med teksten på – så kan de genbruge den.

Overvej med dig selv:

1. *Hvad kan du kræve af dit hold i forhold til figurer og rytmik*
2. *Hvad kan du gøre for at hjælpe den enkelte danser/det enkelte par*
3. *Hvordan giver du plads til at de kan "snyde"*
4. *Bliver der pauser til ro og socialt i undervisningen*
5. *Sikrer du fokus, inden du instruerer*



At forberede en dans – et eksempel.

Når du skal til at lede en dans, så start med at tage danse du kender godt. Når det virker, så kan du gå i gang med at tage nye danse. Dette er en gennemgang af, hvordan man kan forberede en ny dans. Afsnittet er delt op i to dele: At læse en dans og at forberede den pædagogisk.

Når man tager en ny dans, er det bedst at have danset den først. Helst på et kursus, så man er sikker på den.

Når man så går i gang er der 3 redskaber, som er vigtige: Hæftet, ”358”-cd’en og Håndbog for ledere.

Som eksempel tager vi ”dobbelt kontra” fra Vejle Vesteregnet.

Hvad gør jeg:

Jeg læser først hele beskrivelsen fra 1. tur a) til 2. tur.

Så hører jeg musikken og prøver at forestille mig dansen i hovedet.

Så danser jeg den på gulvet mens musikken spiller.

Når du har styr på dansen bør du få din spillemand til at spille den igennem, mens du danser, så du er sikker på, at I er enige. Vær opmærksom på, om du synes det er let at fange rytmen til

En metode til at få styr på dansen:

1. Læs dansen afdeling for afdeling. Forestil dig den, dans den igennem. Nogle bruger fx tændstikker til at se det for sig.
2. Dans hver afdeling til musikken. Få en fornemmelse af trinnene. Gør dig det klart, om der er det antal trin, som der står i beskrivelsen.
3. Dans hele turen samlet igennem 2 gange (så får du også overgangen fra slut til start med).
4. Læs derefter de resterende ture og vær sikker på afslutningen.

Opgave 1 – læs dobbelt kontra:

- a) Læs 1. tur. Hør derefter musikken på CD’en. Hvornår starter og slutter hver reprise.
- b) Hør 1. reprise. Prøv at danse hoptrin til, både hurtige og langsomme. Dans, så der er 8 hoptrin i takt 1 – 8.
- c) Find takt 1 – 8 i nodebilledet (tallene under noderne)
- d) Dans polkatrin, så antallet af trin passer til angivelsen i beskrivelsen.
- e) Hør 3. reprise. Dans valsetrin, så antallet af trin passer til angivelsen i beskrivelsen.
- f) Hør hele melodien – er der tempo/taktartskift ? (se på metronomtal/taktartsangivelse her v. start og inden takt 17)
- g) Er der nogen specielle ture ?
- h) Hvordan slutter dansen – skal man være obs på noget med musikken?

trinnene og om du synes det er behageligt. Vær opmærksom på, om han synes den er svær og om han kan lide den musik. Husk, at din kommunikation er det at danse, og at spillemanden typisk er meget opmærksom på rytmik og tempo.

Dobbelt Kontra. 76 Midtjylland.
♩ = 120.

Den lille Lybsk. Syddjylland.
♩ = 80.

Musik. Forklaring.
Opstilling: 4 par i kvadrille.
Trin: Hoptrin, polkatrin og valsetrin.

1-8 1. tur a) Stor kreds med solen, 8 langsomme hoptrin.
1-8 Stor kreds med solen, 8 langsomme hoptrin.
9-16 b) 1. og 2. par alm. fatning, 8 polkatrin ret om i kreds mod solen omkring hinanden til plads.
9-16 3. og 4. par det samme.
17-24 c) 1. og 2. par alm. fatning, 8 valsetrin ret om i kreds mod solen omkring hinanden til plads.
17-24 3. og 4. par det samme.
1:1-8:1 2. tur a) Enhånds damemølle med og mod solen, 16 hoptr.
3. tur a) Enhånds herremølle med og mod solen, 16 hoptr.
4. tur a) Tohånds damemølle med og mod solen, 16 hoptr.
5. tur a) Tohånds herremølle med og mod solen, 16 hoptr.

- 54 -

- 55 -



Enlige:

I leder et folkedansehold, som er blevet ældre. Der er en række damer, som kommer alene, og som ikke får danset ret meget, fordi de ikke vil danse herre, og fordi de øvrige er par. Lav et forløb på 20 minutter, hvor man gør noget ved dette.

Lav oplæg til diskussion: Hvordan får man enlige til at danse mere på holdet ?

Opvisning:

I vil gerne lave en opvisning med dit hold. Lav en opvisning på 5 minutter. I har 30 minutter til at øve den. Vælg selv om den skal bruges til opvisning i foreningen eller til det lokale plejehjem.

Folk sidder ned:

På jeres hold er der en række dansere, som sidder rigtig meget ned. Hvad vil I gøre ved dem. Planlæg et forløb på 20 minutter, som gør, at de kan være med på gulvet.

Lav et oplæg til diskussion: Hvordan får vi flere til at danse.

Vals:

I har et mål med at gøre jeres dansere bedre til at danse vals. Lav et forløb på ca 15 minutter.

Lav et oplæg til diskussion: Hvordan øver man trin med ældre ?

Egne notater til kurset: