

Mål = Skapa ett bra grundbeteende med puls med sväng

Grundsteg = steg på stället

Grundrörelse = när Killen för Tjejen

OBS! Fokus på grundrörelsen genom hela nybörjarkursen ("foxtrott-rörelse")

Gång 1

Steg på stället (Grundsteg)

- Dubbel handfattning (ingen förning)

Steg på stället, Killen börjar med vänster fot och Tjejen börjar med höger fot.

Byta partner

Skottkärran/kundvagn (=> "frame")

- Dubbel handfattning

Använd jämt antal steg.

Killen varierar mellan att föra steg på stället, föra Tjejen framåt och föra Tjejen bakåt.

(Lägg gärna på puls och sväng redan här)

Grundrörelse med förning (fokus på Killen) (Orsak & verkan)

-Dubbel handfattning

Tänk på att både Killen och Tjejen ska trampa under sig.

Förslag på ramsa för Killen: fram vrid upp å fram

Vänster frivändning

(Försök att få vänstervändningarna på stället, utan driv framåt)

- Vä/Hö (utgår från dubbel handfattning)

Killen förbereder för att ta emot Tjejen. Tjejen söker stöd i framläget.

Viktigt är dock att se till att eleverna inte påbörjar en kontringsrörelse.

Efter vändningen, stanna upp/trampa på stället, sedan påbörja grundrörelsen igen.

Gång 2

Repetera

Vänster frivändning

- Vä/Hö (utgår från dubbel handfattning)

Efter vändningen, stanna upp/trampa på stället, sedan påbörja grundrörelsen igen.

Vänstervändning (hållen)

- Vä/Hö (utgår från dubbel handfattning)

Efter vändningen, stanna upp/trampa på stället, sedan påbörja grundrörelsen igen.

Om det finns tid och man känner att gruppen klarar av det kan man testa lägga in starta själv gång 2 eller 3.

Gång 3

Repetera

Höger frivändning *med förflyttning för Tjejen*

- Hö/Vä (utgår från dubbel handfattning)

Högervändning (hållen)

- Hö/Vä (utgår från dubbel handfattning)

Gång 4

Repetera

Starta själv

Prata om musikens uppbyggnad.

Var tydlig när du visar, dansen startas med hela kroppen.

- Dubbel handfattning

OBS! Allt utgår från dubbel handfattning för att underlätta att starta själv.

Högervändning (fri) / Vänstervändning (fri)

Initialt med grundrörelse efter vänstervändning.

- Hö/Vä - Vä/Hö (utgår från dubbel handfattning)

(Fridans, ca 5-10 min på slutet, mycket dans denna gång)

Gång 5

Repetera

Kombinera följande två som dom lärt gång 2 & 3

Högervändning (hållen) Hö/Vä / Vänstervändning (hållen) Vä/Hö

(Utgår från dubbel handfattning)

Initialt med grundrörelse efter vänstervändning

Tjejens karusell

- Dubbel handfattning

Tjejen vänder på stället, Killen går intill.

Gång 6 Repetera

Tjejens karusell kreativtetsövning.

Visa 1 utgång & låt eleverna försöka själva.

Exempel på utgångar:

- Med en extra högervändning utförd Vä/Hö
- Med utgång åt sidan släpp Vä/Hö
- Utgång åt sidan + höger frivändning för Tjejen
- Utgång åt sidan + frivändning som visp
- Höger frivändning för Tjejen samt valfri frivändning för Killen

Killens frivändning

Killen vänder åt det håll som känns bra, Tjejen vänder vänster, möt upp med dubbel handfattning.

- Vä/Hö (utgår från dubbel handfattning)

Gång 7 Repetera

Förflyttning i dansriktningen

- Grundrörelse med utökad steglängd
- Vänstervändning (hållen) flera varv
Vä/Hö (utgår från dubbel handfattning)
Tjejen kvar på stället, Killen går förbi.
- Högervändning (hållen) flera varv liten förflyttning
Hö/Vä (utgår från dubbel handfattning)

Kombinera vänster- och högervändningarna.

Gång 8 Repetera

Repetera valda delar av kursen, låt det bli mycket dans