

Lav en bevægelsesanalyse:

Med udgangspunkt i BESS-konceptet



Body/Krop

Totalbevægelse
Hele kroppen
har andel
i bevægelsen



Isoleret bevægelse
Fx udfald



Kroppens
bevægelsesretninger



Kroppens led



Igangsettende og
ledende kropsdele



Beskriv bevægelsernes kropslighed (hvad bevæges?). Find eksempler på både isoleret-/totalbevægelse og beskriv hvor disse bevægelser starter (centralt/distalt?):

Kom med et forslag til en forbedring i den netop fremførte performance med afsæt i Body-kategorien:

Effort/Dynamisk udtryk

Dynamisk udtryk	Nydende	Kæmpende
Tid	Langstrakt	Pludselig
Rum	Indirekte/defokuseret	Direkte/fokuseret
Vægt	Let vægt	Stærk vægt
Flow	Frit flow	Bundet flow

Beskriv dansernes dynamiske udtryk med fokus på ovenstående parametre: tid, rum, vægt og flow. Hvad er det dominerende udtryk?:

Kom med et forslag til en forbedring i den netop fremførte performance med afsæt i Effort-kategorien:

Presse	Stærk vægt, direkte rum, langstrakt tid	
Slå eller skubbe	Stærk vægt, direkte rum, pludselig tid	
Vride	Stærk vægt, fleksibelt rum, langstrakt tid	
Slaske	Stærk vægt, fleksibelt rum, pludselig tid	
Svirre	Let vægt, fleksibelt rum, pludselig tid	
Flyde	Let vægt, fleksibelt rum, langstrakt tid	
Duppe	Let vægt, direkte rum, pludselig tid	
Glide	Let vægt, direkte rum, langstrakt tid	

Space/Rum



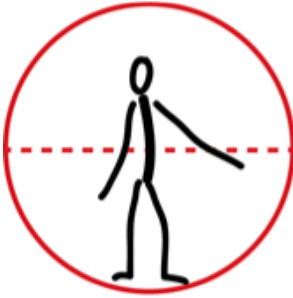
Det personlige rum



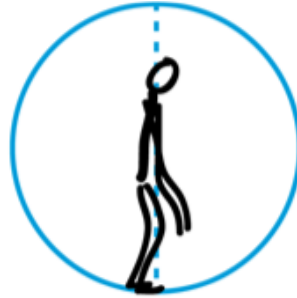
Det generelle rum



Retninger i rummet



Frontalplanet



Sagittalplanet



Horisontalplanet

Beskriv det rum, hvori danserne bevæger sig ud fra ovenstående begreber, samt bevægelsesniveauer (lavt, medium, højt):

Kom med et forslag til en forbedring i den netop fremførte performance med afsæt i Space-kategorien:

Shape/Form

Grundlæggende formmønstre



Plastisk form



Spredende/samlende

Beskriv dansernes form-ændring i rummet ud fra ovenstående grundlæggende bevægelsesspor (linjen, buen, cirklen, spiralen) og plastiske former (pind, væg, bold, skrueform):

Kom med et forslag til en forbedring i den netop fremførte performance med afsæt i Shape-kategorien:
