

# Lav en bevægelsesanalyse:

Med udgangspunkt i BESS-konceptet

## BODY/ KROP

- Kroppen i bevægelse:  
Total, delvis, isoleret
- Igangsættende kropsdele
- Ledende kropsdele

## SPACE/RUM

- Det personlige rum
- Det generelle rum
- Retninger i rummet
- Kroppens bevægelsesplaner
- Kroppens bevægelsesniveauer

## BESS Konceptet

## EFFORT/DYNAMISK UDTRYK

- Intensiteten i bevægelserne:  
Kraftfuld/let, hurtig/langsom,  
direkte/fleksibel
- Det samlede billede af tid, rum,  
vægt, flow
- Bevægelsernes sammenhængskraft

## SHAPE/FORM

- Kroppens formudtryk
- Bevægelsens former
- Samlende/spredende
- Bevægelsens form i rummet

# Body/Krop

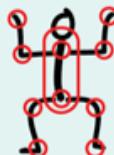
Totalbevægelse  
Hele kroppen  
har andel  
i bevægelsen



Isoleret bevægelse  
Fx udfald



Kroppens  
bevægelsesretninger



Igangsættende og  
ledende kropsdele

1. Igangsætning



2. Udfører  
bevægelse

3. Afslutter  
bevægelse

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:

---



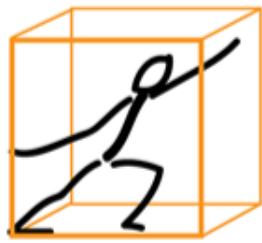
---



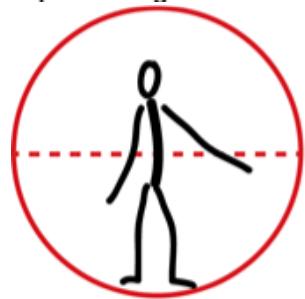
---

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

# Space/Rum

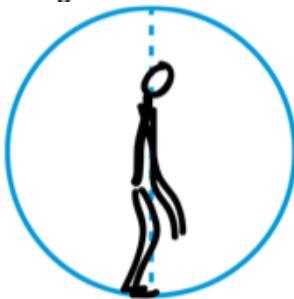


Det personlige rum



Frontalplanet

Det generelle rum



Sagittalplanet

Retninger i rummet



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:

---

---

---