

Labans bevægelsessystem

I forbindelse med udvikling af bevægelser og bevægelsessammensætninger indenfor gymnastik og dans, kan nedenstående skema anvendes. Det angiver forskellige måder at ændre og justere på bevægelser og kropslige udtryk. Det er inspireret af Rudolf Labans (1879-1958) bevægelsessystem. Laban var født i Ungarn, men hans system er primært udviklet i England. Det er enkelt opbygget men alligevel komplekst. For mere info, se fx *Fodfæste og himmelkys* af Helle Winther mfl., Forlaget Hovedland, 2001.

