

2 Musik og bevægelse



Kreativ bevægelse, pardans og hiphop er eksempler på discipliner inden for musik og bevægelse.

Færdighedsområdet **musik og bevægelse** består af de discipliner, som binder kroppens bevægelser sammen med rytme. Det kan være dans, aerobic, hiphop, rytmisk opvarmning, rytmisk gymnastik, men også de mere ekspressive bevægelsesformer som moderne dans og stomp.

Musik og bevægelse handler om at koordinere bevægelser til en rytme. Rytmen kan være i musikken eller blot i de bevægelser, du selv skaber. Den behøver således ikke at være fast eller den samme hele tiden. Det vil du se eksempler på i dette kapitel.

Færdighedsområdet musik og bevægelse favner bredt som udtryksform. Fra de styrede, meget markerede aerobic-bevægelser, over de mere ekspressive og følelsesladede danse til de frie, improviserede og fortællende bevægelser, hvor kroppen bruges dramatisk til et udtryk. Pointen er, at det er din krops bevægelser, der er *målet* og ikke *midlet* til noget andet.

En central disciplin i færdighedsområdet er dans, og den kan være enten individuel, i par eller gruppeorienteret. I alle danse er der variationer og sammensætninger, som – når dansen ikke er en solo-dans – skal sættes sammen til relationer med andre. Et godt eksempel på disse relationer er i pardanse, som vals og salsa, mens du oplever noget lignende i gruppedanse som lanciers.

I dette kapitel præsenterer vi tre discipliner, hvor du udover at blive introduceret til de historiske dele også vil lære om de fysiologiske og tekniske aspekter, der kræves i den konkrete idræt.

KREATIV BEVÆGELSE OG BEVÆGELSE TIL MUSIK

Kreativ bevægelse og bevægelse til musik har kroppens udtryksformer som sit mål. Herved adskiller det sig fra de fleste andre idrætsdiscipliner, fx boldspil og mange traditionelle idrætter, som har effektivitet som mål. I disse idrætter drejer det sig om at komme først frem, at score og at overvinde modstandere. Men i den kreative bevægelse handler det derimod om at bruge kroppen til at udtrykke følelser og stemninger.



Rudolf Laban med dansere, Berlins opera i 1934.

I det følgende vil du blive præsenteret for den kreative dans med udgangspunkt i Rudolf Labans (1879-1958) teorier om bevægelseskvalitet.

Labans bevægelselære

Bevægelseskvalitet og kropsbevidsthed er vigtige faktorer i den kreative dans. Begreberne kan føres tilbage til den ungarske bevægelsesteoretiker Rudolf Laban og hans bevægelselære, som handler om forskellige bevægelsesprincipper.

Laban forsøgte at systematisere bevægelsesprincipperne og skabe en måde at tale om og beskrive bevægelse på, det såkaldte **BESS-koncept**. Han brugte bl.a. begreberne *Body*, *Effort*, *Shape* og *Space*, der kan oversættes til *kropsbevidsthed*, *bevægelsens dynamik*, *form* og *rum*.

Laban forsøgte at gøre op med de faste dansestilarter og gennem bevægelsesprincipperne at opfordre til at udforske kroppens udtryk. Hans sprog er mest velegnet til at beskrive den kreative, frie dans og den moderne dans, men Labans sprog kan også bruges til at beskrive andre former for dans.



Moderne dans er et bredt begreb og bruges bl.a. om scenedans og danseteater, uafhængigt af hvor meget der dances i forestillingen. Moderne dans stammer fra USA, hvor den opstod i slutningen af 1800-tallet som en modreaktion til den klassiske ballet

Rudolf Laban tog netop udgangspunkt i den moderne dans, da han ønskede en ny bevægelsesform, der stærkere og mere naturligt kunne udtrykke følelser og betragte danserne som mennesker.

Du kan læse mere om dansens historie i afsnittet om pardans på side 24.

Bevægelser

Kreativ dans kan betragtes som en eksperimenterende kunstart, hvor man udtrykker sig med kroppen. Når bevægelsesmulighederne udforskes, er det relevant at arbejde med fire elementer:

- Kropsbevidsthed
- Rum
- Bevægelsesnes kvaliteter og dynamiske udtryk
- Relationer og kommunikation

I figur 2.1 kan du se de fire elementer som bliver præsenteret i de næste afsnit.

[www](#) Du kan se videoer af de forskellige bevægelseselementer på hjemmesiden.

KROPSBEVIDSTHED

Kropsbevidsthed fokuserer på, hvilke dele af kroppen du bevæger, og hvordan du bruger disse kropsdele til bevægelsen. Opmærksomheden rettes mod sansningen af muskler og led. Du mærker fx efter, om

FIGUR 2.1. De fire elementer i læren om bevægelse.





Du kan arbejde med elementet kropsbevidsthed med en makker. I skal skiftes til at tegne cirkler med forskellige kropsdele – fødder, hænder, knæ, hofte, øre osv. Tegn cirkler både på gulvet og i luften.

rygsøjlen er bøjet eller strakt, og afprøver, på hvilke måder rygsøjlen kan bevæge sig. Når du indtager en positur, kan du så mærke om albueleddene er strakte? Bevægelser kan være totalbevægelser, hvor hele kroppen er med i bevægelsen, og hvor de involverede dele af kroppen aktiveres samtidig. Modsat kan bevægelser også foregå i adskilte og isolerede dele af kroppen. Igangsættelsen af bevægelser kan også have forskelligt startsted: centralt, dvs. inde fra kroppens centrum, eller distalt, dvs. fra arme og ben.

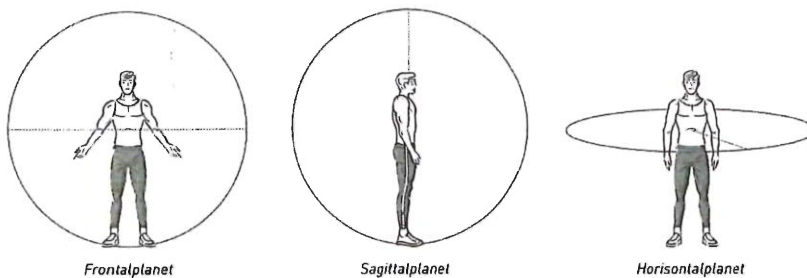
Kropsbevidsthed har altså fokus på, hvilke bevægelser der udføres, og hvilke kropsdele der indgår.

RUM

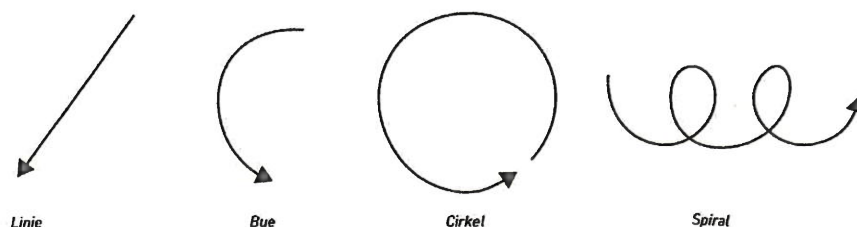
Rummet omkring kroppen kan inddeles i to zoner: det personlige rum og det generelle rum. Det personlige rum er det rum, der omgiver kroppen. Det er det rum, som den enkelte kan række ud i med arme og ben uden at flytte sig. Det generelle rum er det omgivende rum, som man kan bevæge sig frit rundt i.

Rummet kan inddeles i tre planer: det frontale plan (dørplanet), det sagittale plan (hjulplanet) og det horisontale plan (bordplanet). Hvis du strækker begge arme op i luften og breder dem ud til siderne, sker bevægelsen i det **frontale plan**. Hvis du svinger armene fremad og bagud langs siden af kroppen, sker bevægelsen i det **sagittale plan**. Endelig kan du lave kropsvridninger, hvor bevægelsen foregår i det **horisontale plan**.

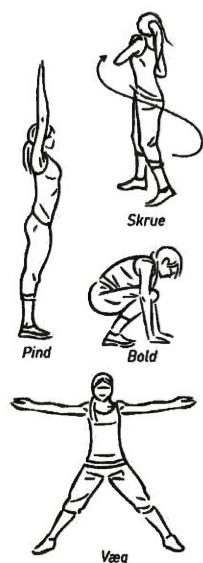
Kroppen kan bevæge sig i rummet på tre højdeniveauer: det dybe niveau, det høje niveau og mellemniveauet. Når man kravler og bevæger sig liggende på gulvet, befinder man sig i det dybe niveau. Det dybe niveau er altså niveauet på eller tæt på gulvet. Det høje niveau er fra



FIGUR 2.2. De tre planer illustreret ud fra kroppens placering.



FIGUR 2.3. De grundlæggende formmønstre, linje, bue, cirkel og spiral.



FIGUR 2.4. De grundlæggende former, skrue, pind, bold og væg.

hovedhøjde, og så langt man kan strække armene op over hovedet. Mellemniveauet er området mellem det høje og det lave niveau. Så når kropsdelene befinder sig omkring hoftehøjde, er man typisk på mellemniveauet.

Formmønstre i rummet

Når kroppen bevæger sig hen over gulvet, kan den bevæges i forskellige formmønstre. Man taler om de usynlige bevægelsesspor, kroppen efterlader, når den har bevæget sig gennem rummet. Her er der fire grundlæggende formmønstre: linjen, buen, cirklen og spiralen (se figur 2.3).

Kroppen kan desuden formes som en skulptur i et væld af forskellige figurer. Der er også her fire grundlæggende former: skrue, pind, bold og væg (se figur 2.4). Endelig kan kropsfigurerne være symmetriske eller asymmetriske og dermed indtage en næsten uendelig variation af former.

Rum handler altså om, hvor i rummet bevægelserne udføres, herunder form og retning.

BEVÆGELSERNES KVALITETER OG DYNAMISKE UDTRYK

Kroppens bevægelser er dynamiske og kan udtrykke eller afspejle forskellige følelser. En systematisk beskrivelse af mulighederne for kroppens dynamiske udtryksformer (*effort*) indeholder fire elementer: tid, tyngde og kraft, flow samt fokus.

Tid

Bevægelser kan være hurtige eller langsomme. Bevægelser kan endda gå helt i stå, så kroppen 'fryser' i en bestemt stilling. Eksplosive bevægelser kan fx bruges til at udtrykke vrede, mens langsomme bevægelser kan udtrykke sorg.



Du kan arbejde med elementet rum med en makker. I skal skiftes til at vælge et dyr, som den anden skal efterligne. Vis, hvordan dyret spiser, bevæger sig ved jagt eller i søgen efter mad, og hvordan det sover.

Kraft og tyngde

Bevægelser kan være tunge og kraftfulde eller lette. Selv om kroppens vægt er den samme, kan fx spring virke tunge eller lette i deres udtryk. Også bevægelser af arme og ben kan være kraftfulde som hos karateudøveren eller lette som hos balletdanseren. Kroppens kontakt til gulvet kan variere. Man kan være mere eller mindre *grounded*. Hvis man er grounded virker det, som om man er kraftfuld og står godt fast på underlaget. Hvis man derimod ikke er grounded, virker man lettere, og det virker, som om man lettere bringes ud af kurs.

Flow

Flow-faktoren beskriver, hvordan bevægelsen strømmer. Flowet kan være frit eller bundet. Bevægelsen kan strømme uden kontrol og styring, så ydre påvirkninger let kan påvirke bevægelsesretningen – ligesom når blade hvirvles rundt af vinden. Det betegnes som *frit flow*. Modsat kan bevægelser være stærkt kontrollerede, så de på et hvilket som helst tidspunkt kan bremses. Det kaldes *bundet flow*. Bundet flow påvirkes ikke af omgivelserne. Kroppen lader sig ikke påvirke af ydre kræfter og bevæger sig uantastet i sin egen retning.

Fokus i rummet

Bevægelserne i rummet kan være fokuserede eller ufokuserede. Militærkorkestre, der marcherer af sted i nøje planlagte formationer, bevæger sig på en stærkt fokuseret måde i rummet. Bevægelserne i rummet kan tilsvarende være ufokuserede. En gruppe elever, der går rundt hver for sig og prøver at ramme gangrytmen i et opvarmningsprogram, arbejder ufokuseret i forhold til rummet.

Bevægelsernes kvaliteter og dynamiske udtryk handler altså om, *hvordan* bevægelserne udføres.



Du kan arbejde med elementet dynamik med en makker. Vælg hver fem positurer, som I kan indtage. Det kan fx være med begge hænder over hovedet, benene spredte, armene ud til siden. Sæt jeres i alt ti positurer sammen i en bestemt rækkefølge. De ti positurer skal nu gennemføres på otte langsomme taktslag, eventuelt til langsom musik, ved at I tæller jer gennem dem eller bruger musikstykket. Hvor vil I lave hurtige bevægelser, og hvordan vil I lave dem?