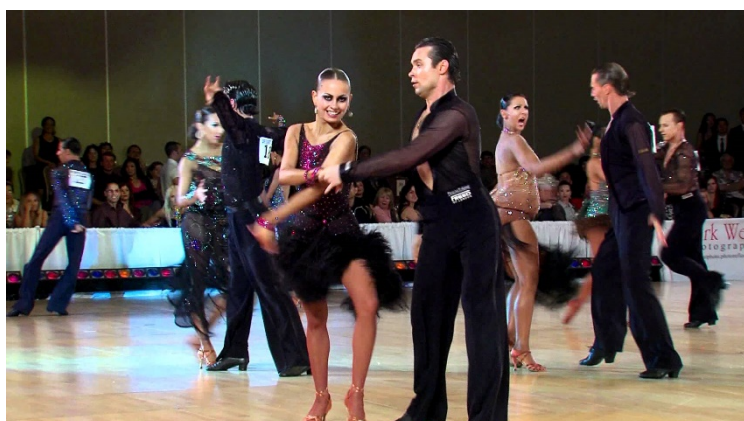


# Kompendium til GI-kursus i pardans

5.-6. oktober 2016

Underviser: Solveig Løvendahl Gustafsson



## Kompendiets indhold

### Indholdsfortegnelse

<b>Kursets indhold</b> .....	4
<b>Indledende øvelser</b> .....	5
<i>Icebreakers</i> .....	5
<b>Over, under, omkring</b> .....	5
<b>Hold øjenkontakt</b> .....	5
<i>Rytmeøvelser</i> .....	5
<b>Efterlign en rytme</b> .....	5
<b>Gruppevis laves egen rytmesekvens</b> .....	6
<b>Afrikansk støvledans</b> .....	6
<i>At føre og blive ført</i> .....	7
<b>Induktiv øvelse i at føre og blive ført (2 og 2)</b> .....	7
<b>Skiftes til at føre og blive ført</b> .....	7
<b>Cha cha cha</b> .....	7
<i>Dansens kendetegn</i> .....	7
<i>Æstetiske træk</i> .....	7
<i>Fatning</i> .....	8
<i>Trin</i> .....	8
<b>Grundtrin</b> .....	8
<b>Chassé skiftevis med siden og med front til hinanden</b> .....	9
<b>New York</b> .....	9
<b>Spotdrejning</b> .....	10
<i>Links til gode videoer</i> .....	11
<i>Velegnet musik</i> .....	11
<b>Salsa</b> .....	13
<i>Dansens kendetegn</i> .....	13
<i>Fatning</i> .....	13
<i>Grundtrin</i> .....	13
<b>Forlæns og baglæns grundtrin</b> .....	13
<b>Sidelæns grundtrin /curarachas</b> .....	14
<i>Drejninger</i> .....	14
<b>Drejning under damens højre arm</b> .....	14

<b>Drejning under damens højre arm, imens manden laver sidelæns grundtrin</b> .....	14
<b>Drejning under damens venstre arm</b> .....	15
<i>Sværere trin</i> .....	15
<b>Krydse forbi hinanden (cross body lead)</b> .....	15
<b>Krydse forbi hinanden med knæløft</b> .....	16
<b>Drejning med krydsede arme</b> .....	16
<b>Drejning ind til hinanden</b> .....	16
<i>Egne noter</i> .....	17
<i>Links til gode videoer</i> .....	18
<i>Velegnet musik</i> .....	18
<b>Jive</b> .....	19
<i>Dansens kendetegn</i> .....	19
<i>Trin</i> .....	19
<b>Grundtrin (Fallaway rock)</b> .....	19
<b>Damens drejning med flytning til højre</b> .....	20
<b>Puffe til hinanden (High bump)</b> .....	20
<b>Skifte hånd bag ryg</b> .....	21
<i>Egne noter</i> .....	21
<i>Links til gode videoer</i> .....	21
<i>Velegnet musik</i> .....	22
<b>Undervisningsøvelser</b> .....	23

## Kursets indhold

Onsdag d.5.oktober 2016 kl.19-21.30

### *Introduktion*

- Kurset og kompendiet

### *Cha cha cha*

- Indledende øvelser
- Fatning, grundtrin og basale øvelser
- Koreografi

Torsdag d.6.oktober 2016 kl.8.30-12.00

### *Salsa*

- Indledende øvelser
- Fatning, grundtrin og drejninger
- Gruppearbejde med henblik på at lære lidt sværere trinsekvenser

### *Kombinere stilarter*

- Koreografi med cha cha cha og salsa

### *Jive*

- Indledende øvelser
- Fatning, grundtrin og andre trin

### *Opsamling*

## Indledende øvelser

### *Icebreakers*

#### **Over, under, omkring**

Man står i en kreds. Der gives ordrer til, at man skal løbe over til en anden person. Det kan være, man bliver afbrudt i sit løb, men man skal fortsætte bagefter

- Løb over til en i kredsen af modsatte køn og hop over vedkommende
- Løb over til en af samme køn som dig selv og kravl under vedkommende
- Løb over til den står 7 pladser til højre for dig og løb rundt om vedkommende
- Løb over til en af modsatte køn og sig, hvilken farve øjne han/hun har. Spørg derefter om vedkommende er enig.
- Løb over til en af samme køn og sig, hvilken farve øjne han/hun har. Spørg derefter om vedkommende er enig.

#### **Hold øjenkontakt**

- Stå i en inder- og en ydercirkel med 2-3 meters mellemrum. Man har front imod hinanden.
- Opgaver til på skift ydercirklen og indercirklen, som skal løses, imens man går hen og stiller sig ca. 50 cm fra makkeren.
- Når opgaven er løst skal enten den ene eller anden cirkel gå til venstre.
- Opgaverne kan fx hedde:
  - Gå frem mod din makker og hold øjenkontakten i 5 sekunder
  - Gå frem til din makker, imens du smiler stort og kigger vedkommende i øjnene i 5 sek.
  - Gå frem til din makker med løftet pegefinger og se meget gal ud i 5 sek.
  - Gå frem til din makker, imens du på skift kigger op og ned og virker genert i 5 sek.
  - Gå frem til din makker og se cool ud. Alt for cool til at smile. Det holdes i 5 sek.

### *Rytmeøvelser*

#### **Efterlign en rytme**

Man klapper og tramper forskellige rytmer, som eleverne efterligner.

- To klap med hænderne, et tramp med den ene fod, et tramp med den anden fod (1, 2, 3, 4)

- Et klap, pause, et tramp med den ene fod, et tramp med den anden fod (1, pause, 3, 4)
- Pause, tramp med den ene fod, klap, pause (pause, 2, 3, pause)

### Gruppevis laves egen rytmesekvens

- Find hver især på en rytme som varer 4 taktslag. Der må være pause på et eller flere taktslag. Rytmen må laves ved hjælp af klap og tramp.
- Gå sammen 2 og 2
- Begge to skal kunne de to rytmer.
- Gå sammen med et andet par.
- Sæt jeres 4 rytmer sammen til en lille rytmesekvens.
- Vis jeres rytmesekvens for resten af holdet.

### Afrikansk støvledans

Findes detaljeret på s.22 i "Dans i idræt- øvelser og koreografier"

Grundrytmen:

Træd frem på højre fod

Gå på stedet på venstre fod

Træd tilbage på højre fod

Gå på stedet på venstre fod

Sættes på:

- Klap med den ene så den anden hånd på højre lår, inden man træder frem på højre fod
- Løft venstre fod bagud og klap på den med højre hånd, efter man har trådt frem på højre
- Klap hænderne sammen foran kroppen efter man har gået på venstre fod første gang

- Klap med den ene så den anden hånd på venstre lår, inden man går på venstre anden gang.

*At føre og blive ført*

### **Induktiv øvelse i at føre og blive ført (2 og 2)**

- Tag hinanden i hænderne
- Find ud af hvordan man kropsligt viser, at man vil have en person til at bevæge sig baglæns.
- Find ud af hvordan man kropsligt viser, at man vil have en person til at bevæge sig forlæns.
- Find ud af hvordan man kropsligt viser, at man vil have en person til at lave en drejning.

### **Skiftes til at føre og blive ført**

- Almindelig håndfatning
- Man beslutter, hvem der er ris og hvem der er ros.
- Ris lukker øjnene. Ros skal styre partneren til enten at gå baglæns, forlæns eller lave en drejning under den ene arm.
- Efter et par minutter gives tegn til, at man bytter rolle.

## **Cha cha cha**

*Dansens kendetegn*

Det er en dans der har oprindelse i Sydamerika.

Den danses til musik i 4/4. Man laver 5 trin på de 4 taktslag.

Man laver trin på 1, 2, 3, 4, 4 og. De første 3 er langsomme og de sidste 2 er hurtige. Rytmen siger 1,2,3 cha cha.

Hver trinkombination går som hovedregel over 8 taktslag.

*Æstetiske træk*

Det ben man har vægten på er strakt.

Man flytter hoften fra side til side, så hoften er i den side, hvor man har vægten.

Kvinden har begge overarme løftet til vandret.

Man kigger hinanden i øjnene.

### *Fatning*

Åben fatning: Man har fat i hinandens hænder.

Lukket fatning: Manden har med venstre hånd fat i damens højre hånd. Damens overarm skal være på linje med hendes skulder. Mandens højre hånd ligger på damens ryg ved skulderbladet. Damen har sin venstre hånd bag på mandens skulder.

### *Trin*

#### **Grundtrin**

Når man laver grundtrin sammen med en partner, starter den ene med et forlæns grundtrin og den anden med et baglænsgrundtrin. Her beskrives grundtrinene med det forlæns før det baglæns. Det baglæns trin starter på takt 5.

- 1: Træd til siden på højre fod
- 2: Træd frem foran højre fod med venstre fod
- 3: Gå på stedet med højre fod
- 4: Træd til venstre på venstre fod
- Og: sæt højre fod hen næsten ved siden af venstre
- 5: Træd til venstre på venstre fod
- 6: Træd tilbage på højre fod
- 7: Gå på stedet med venstre fod
- 8: Træd til højre på højre fod
- Og: sæt venstre fod næsten ved siden af højre



## Chassé skiftevis med siden og med front til hinanden

- Stå med siden til hinanden. Enten med hinanden i hånden, eller med hånden på hinandens skulderblad. Det afhænger af, hvilket trin man har lavet lige før dette.
- Man laver chassé frem på det ben, som er tættest på partneren.
- Man laver skiftevis et chassé frem og et sidelæns chassé med front mod partneren.
- På samme måde kan skiftes mellem baglæns chassé og chassé med front mod partneren.
- Man kommer tilbage til grundtrin ved at indlede et grundtrin lige efter et sidelæns chassé.

## New York

Kan laves til begge sider. Her beskrevet til damens højre side.

- Man indleder med et grundtrin til damens venstre side
- 1. Damen drejer 90 grader til højre og træder frem på højre fod → slipper med højre hånd
- 2. Træder frem på venstre
- 3. Går på stedet med højre fod
- 4. Drejer 90 til venstre og laver chassé til venstre

Manden gør det til modsatte side.

Man kan gøre forskellige ting med armene, idet man vender siden til hinanden.

## Hand to hand

Kan laves til begge sider. Her beskrevet til damens højre side.

- Man indleder med et grundtrin til damens venstre side
- 1. Damen drejer 90 grader til venstre og træder tilbage på højre fod → slipper med venstre hånd.
- 2. Træder tilbage på venstre fod
- 3. Går på stedet med højre fod.
- 4. Drejer 90 grader til højre og laver chassé til venstre.

Manden gør det til modsatte side.

## Spotdrejning

- 1-4: Damen indleder med et baglæns grundtrin og manden et forlæns.
- 5: Man drejer, lige som i New York, 90 grader (damen til højre/manden til venstre).
- 6: Damen træder frem på venstre fod. Manden træder frem på højre fod. Man slipper hinandens hænder.
- 7: Man drejer 180 grader på stedet
- 8: Damen sætter venstre ben frem, og manden højre ben, idet man vender sig mod hinanden.
- 8 og: Man afslutter trinnet med at sætte den ene fod hen til den anden, som når man afslutter et grundtrin.
- Variation: Manden laver grundtrin, imens damen laver spotdrejning

## Drejning under arm

Damen kan lave en drejning under sin højre arm ved at, manden i modsætning til i spotdrejning kun slipper med højre hånd. Damens drejning foregår lige som spotdrejningen. Manden fortsætter under drejningen med at lave grundtrin.

*Egne noter*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Links til gode videoer*

Alle de gennemgåede trin:

[http://www.ballroomdancers.com/Dances/dance\\_overview.asp?Dance=CHA](http://www.ballroomdancers.com/Dances/dance_overview.asp?Dance=CHA)

Andre trin:

Grundtrin væk fra hinanden: <https://www.youtube.com/watch?v=tWznONX-k6Q>

Spotdrejning: <https://www.youtube.com/watch?v=dwLyBdbvHIY>

Kvindens armbevægelser: <https://www.youtube.com/watch?v=2X3UeH7qOsg>

Mandens armbevægelser: <https://www.youtube.com/watch?v=O-wO4kB8cYM>

Følge efter hinanden med chassé og halv drejning: <https://www.youtube.com/watch?v=tWznONX-k6Q>

Koreografi: <https://www.youtube.com/watch?v=TiB2vbySdw0>

*Velegnet musik*

**Søg på cha cha cha 120 bpm**

Grundrytme : <https://www.youtube.com/watch?v=ldP8oGMq34c>

Jennifer Lopez « Let's get loud » : <https://www.youtube.com/watch?v=0oLFrPITtM4>

Lemon « Latin lover » : [https://www.youtube.com/watch?v=\\_pPANFytPsl](https://www.youtube.com/watch?v=_pPANFytPsl)

Jessica Jay « Chili cha cha » : <https://www.youtube.com/watch?v=vEFGdPWwMrl>

R.Mitchell "Sway" : <https://www.youtube.com/watch?v=0vWyNclmlws>

Marc Anthony "I need to know": <https://www.youtube.com/watch?v=6whoQjGZWkM>



# Salsa

## *Dansens kendetegn*

- Stammer fra Sydamerika
- Musik i 4/4. Man laver 3 trin de første 3 taktslag. Der er pause på 4.taktslag.
- Hver trinkombination går som hovedregel over 8 taktslag
- Man har let bøjede ben, så tyngdepunktet er lavt.

## *Fatning*

Åben fatning: Dansepartnerne har fat i hinandens hænder.

Lukket fatning: Manden har med venstre hånd har fat i damens højre hånd. Begge har armen let bøjet og hænderne holdes lige mellem de to dansepartnere. Manden højre hånd ligger på damens ryg ved skulderbladet. Damen har sin venstre hånd bag på mandens skulder.

## *Grundtrin*

### **Forlæns og baglæns grundtrin**

Når man laver grundtrin sammen med en partner, fungerer det lige som i cha cha cha sådan, at den ene starter med et forlæns grundtrin og den anden med et baglænsgrundtrin. Her beskrives grundtrinene med det forlæns før det baglæns.

- Stå med samlede ben
- 1: Træde frem på venstre fod, idet vægten og hofter flyttes til venstre
- 2: Gå et trin på stedet med højre fod, så vægten flyttes tilbage til højre
- 3: Samle venstre fod tilbage ved siden af højre fod og samtidig flytte vægten til venstre ben.
- 4: Ingen trin.
- 5: Træde tilbage på højre fod og vægten flyttes til højre fod
- 6: Gå et trin på stedet med venstre fod, så vægten flyttes tilbage til venstre ben.
- 7: Samle højre fod tilbage ved siden af venstre fod og samtidig flytte vægten til højre ben, så man er klar til at starte et nyt trin med venstre fod.
- 8: Pause

## Sidelæns grundtrin /curarachas

Når man laver sidelæns grundtrin sammen med en partner, starter den ene med et trin til højre og den anden med et trin til venstre. Her beskrives de sidelæns trin med et trin til højre først.

- 1: Træde til højre på højre fod
- 2: Gå på stedet med venstre fod
- 3: Samle højre fod ind til venstre
- 4: Pause
- 5: Træde til venstre på venstre fod
- 6: Gå på stedet med højre fod
- 7: Samle venstre fod ind til højre
- 8: Pause

## *Drejninger*

### **Drejning under damens højre arm**

- 1-4. Damen laver et grundtrin tilbage på højre fod, imens manden laver et grundtrin frem på venstre fod.
- Manden slipper med sin højre hånd og løfter sin venstre og dermed damens højre arm
- 5: Manden indleder et baglæns grundtrin på højre fod.
- 5: Damen træder frem på venstre fod
- 6: Damen drejer 180 grader mod højre uden at flytte fødderne.
- 7: Damen drejer 180 grader på højre fod, imens hun løfter venstre fod lidt bagud. Ved drejningens slutning sættes venstre fod ved siden af højre fod.
- 8: Pause i trinene.

### **Drejning under damens højre arm, imens manden laver sidelæns grundtrin**

Manden skal i denne variation lave grundtrin til siderne i stedet for forlæns og baglæns.

## Drejning under damens venstre arm

Drejning under damens højre arm kan også laves under damens venstre arm/mandens højre arm, imens man laver de samme trin med fødderne, som når man drejer under damens højre arm.

### *Sværere trin*

#### **Krydse forbi hinanden (cross body lead)**

##### *Mandens trin*

- 1: Manden træder frem på venstre fod.
- 2: Manden skal gå på stedet med højre fod og drejer højre fod mod venstre.
- 3: Manden samler venstre fod tilbage ved siden af højre fod, han står med siden til kvinden. Han er drejet 90 grader til venstre.
- 4: Pause i trinene.
- 5: Manden indleder et grundtrin tilbage på højre fod.
- 6: Manden skal gå på stedet med venstre fod og drejer venstre fod ca. 90 grader mod venstre, så denne fod peger i modsatte retning i forhold til, da sekvensen startede.
- 7: Samle højre fod hen ved siden af venstre.
- 8: Pause i trinene.

##### *Damens trin*

- 1: Kvinden indleder et grundtrin bagud på højre fod.
- 2: Gå på stedet med venstre fod
- 3: Samle højre fod frem
- 4: Pause i trinene.
- 5: Damen træder frem på venstre fod.
- 6: Træde frem (fordi venstre fod) på højre fod, idet der drejes 180 grader.
- 7: Samle venstre fod hen ved siden af højre fod.
- 8: Pause i trinene.

## Krydse forbi hinanden med knæløft

Samme trinkombination som overstående med den undtagelse, at damen løfter venstre knæ op på fjerde taktslag.

## Drejning med krydsede arme

<https://www.youtube.com/watch?v=lxmp8zKsLVI>

(0-1.20)

### *Mandens trin*

- 1-8. taktslag: Et almindeligt grundtrin frem på venstre og tilbage på højre
- 3.-8. taktslag: Når man skal dreje damen rundt, løfter man begge arme højt op og drejer hende mod venstre for sig selv. Man ender med krydsede arme.

### *Damens trin*

Damens trin er som i en almindelig drejning

- 1: Indleder et grundtrin bagud på højre fod.
- 2: Går på stedet med venstre fod
- 3: Samler højre fod frem til venstre
- 4: pause
- 5: Træder frem på venstre fod
- 6.-7: Drejer på sin højre fod med venstre fod løftet lidt bagud.
- 8: pause.
- Efter drejningen står også damen med krydsede arme.

Man kan komme videre fra de krydsede arme ved, at man slipper hinanden og tager normalt fat.

## Drejning ind til hinanden

<https://www.youtube.com/watch?v=aV8dS2m9Adc>

(36.09-39.30)



### *Mandens trin*

1.-8: almindeligt grundtrin frem og tilbage

1. Træder tilbage på venstre fod

2. Går på stedet med højre fod

3. Samler venstre fod hen til højre fod, imens man løfter venstre arm op og drejer damen mod ens egen højre side, så hun kommer til at stå ved siden af, og man har højre arm liggende om livet på hende.

4. Pause.

5. Træder tilbage på højre fod.

6. Går på stedet med venstre fod.

7. Samler højre fod hen til venstre fod.

8. Pause.

### *Damens trin*

1.-8: Almindeligt grundtrin tilbage og frem

1. Træder tilbage på højre fod

2. Går på stedet med venstre fod

3. Træder frem på højre fod (længere frem end venstre fod), imens man begynder at dreje 180 grader mod venstre

4. pause når man er drejet 180 grader og dermed står med siden til sin dansepartner

5. træder tilbage på venstre fod

6. Gå på stedet med højre fod

7. Træder frem på venstre fod (længere frem end højre fod), imens man begynder at dreje 180 grader mod højre.

8. Samle højre fod til når man er drejet 180 grader og dermed er tilbage i udgangspositionen

### *Egne noter*

---

---

---

---

---

---

---

*Links til gode videoer*

Forlæns/baglæns grundtrin og sidelæns grundtrin:

<http://www.learntodance.com/online-ballroom-dance-lessons/salsa-dance-lessons-online/>

Gennemgang af både grundtrin og mange andre trin:

<https://www.youtube.com/watch?v=aV8dS2m9Adc>

Kort koreografi som indeholder grundtrin og krydse forbi hinanden:

<http://www.dance360-school.ch/#/search/video=1>

Lang salsa gruppe-koreografi:

<http://www.dance360-school.ch/#/home/video=283>

*Velegnet musik*

<https://www.youtube.com/watch?v=nT4v7W7Fvdw&list=PLKf9AC6kxdd4WhLHPcCeXnNWMuDOKgfpM>

Rytme: [https://www.youtube.com/watch?v=n\\_HcjcghzE](https://www.youtube.com/watch?v=n_HcjcghzE)

Lo mejor de la salsa para bailar: <https://www.youtube.com/watch?v=72ew03ks7Ow>

Cuban salsa mix 2012 dj: <https://www.youtube.com/watch?v=2m9BrLIFU3k>

## Jive

### *Dansens kendetegn*

- Bevægelserne er meget hurtige så man skal være oppe på fodballerne for at kunne flytte fødderne hurtigt. Man har desuden let bøjede ben, så tyngdepunktet er lavt.
- Trinkombinationerne laves som hovedregel over 6 taktslag. Det betyder, at man ikke følger musikkens takter. Man følger i højere grad taktslagene.

### *Trin*

#### **Grundtrin (Fallaway rock)**

Mandens trin:

1. Sæt venstre ben bag højre
2. Gå på stedet med højre fod
  
- 3-4. chassé til venstre
  
- 5-6: chassé til højre.

Damens trin:

1. Sæt højre ben bag venstre
2. Gå på stedet med venstre fod
  
- 3- 4: Chassé til højre
  
- 5-6: Chassé til venstre

#### **Grundtrin med bevægelse i rummet**

Manden kan ved at dreje fødderne en smule til den ene eller anden side i sine chassétrin sørge for at parret bevæger sig rundt på gulvet.

## Damens drejning med flytning til højre

Mandens trin:

Manden laver grundtrin men drejer på det sidste chassé, som laves til højre, 90 grader til højre.

Når grundtrinnet er færdigt, har han dermed flyttet sig 90 grader.

Manden skal desuden slippe damen med sin højre hånd, så hun kan dreje på sidste chassé.

Damens trin:

Damen laver grundtrin men drejer på sidste chassé til højre under sin højre arm på en måde, så hun ender 90 grader til højre for sit udgangspunkt.

## Puffe til hinanden (High bump)

Mandens trin:

1. Sæt venstre ben bag højre
2. Gå på stedet med højre fod
- 3-4. Chassé sidelæns med venstre side ind mod partneren. På 4.taktslag løftes højre knæ op og venstre hofte puffes mod partneren.
- 5-6. Chassé sidelæns til højre så man kommer væk fra partneren igen.

Damens trin:

1. Sæt højre ben bag venstre
2. Gå på stedet med venstre fod
- 3- 4: Chassé sidelæns med højre side ind mod partneren. På 4.taktslag løftes venstre knæ op og højre hofte puffes mod partneren.
- 5-6: Chassé sidelæns til venstre så man kommer væk fra partneren igen.

## Skifte hånd bag ryg

Manden har med sin venstre hånd fat i damens højre hånd.

Manden:

- Træd tilbage på venstre, gå på stedet på højre.
- Chassé frem på venstre fod. Tage fat i damens hånd med højre hånd og slippe med venstre hånd.
- Der laves chassé frem på højre fod, imens der vendes 180 grader til venstre. Man tager damens hånd bag sin ryg og skifter tilbage til venstre hånd.

Damen:

- Træd tilbage på højre, gå på stedet på venstre.
- Chassé frem på højre fod.
- Der laves chassé på venstre fod, imens der vendes 180 grader til højre.

## *Egne noter*

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Links til gode videoer*

Alle de gennemgåede ting findes på denne side:

[http://www.ballroomdancers.com/Dances/dance\\_overview.asp?Dance=JIV](http://www.ballroomdancers.com/Dances/dance_overview.asp?Dance=JIV)

*Velegnet musik*

Alphabeat: 10000 nights of thunder:

<https://www.youtube.com/watch?v=05sZqQhWZc>

Ravionettes "The last dance":

<https://www.youtube.com/watch?v=9TL2B-iiVhA>

Christina Aguilera "Candyman":

[https://www.youtube.com/watch?v=-ScjucUV8v0&list=PLiN0pTVTbpoq\\_TIN2jELufL9gfXk1DwYT](https://www.youtube.com/watch?v=-ScjucUV8v0&list=PLiN0pTVTbpoq_TIN2jELufL9gfXk1DwYT)

Lou Bega "Mambo number 5":

[https://www.youtube.com/watch?v=PPGMk2IKG7U&index=2&list=PLiN0pTVTbpoq\\_TIN2jELufL9gfXk1DwYT](https://www.youtube.com/watch?v=PPGMk2IKG7U&index=2&list=PLiN0pTVTbpoq_TIN2jELufL9gfXk1DwYT)

Wham "Wake me up before you go-go":

[https://www.youtube.com/watch?v=plgZ7gMze7A&index=4&list=PLiN0pTVTbpoq\\_TIN2jELufL9gfXk1DwYT](https://www.youtube.com/watch?v=plgZ7gMze7A&index=4&list=PLiN0pTVTbpoq_TIN2jELufL9gfXk1DwYT)

## Undervisningsøvelser

- Øve trinene individuelt med og uden musik.
- Øve trinene med en dansepartner med og uden musik.
- Halvdelen af eleverne står spredt på gulvet. Disse skal føres. De andre vælger en partner og tager vedkommende i begge hænder. Dem som skal føre, skal føre sin dansepartner i gang med grundtrin. Man stopper, når man har lavet 8 grundtrin i samme takt. Dem som skal føre, skal så finde en ny dansepartner, de ikke har danset med i denne lektion. Når alle har danset med ca. 4 forskellige, bytter man roller, så man prøver både at føre og blive ført. Øvelsen skal i første omgang laves uden musik, så man øver sig i at følge sin dansepartner.
- Halvdelen af eleverne står spredt på gulvet og laver grundtrin til musikken. Disse er dem som skal føres. Når dem som skal føres har rytmen, lukker de øjnene. Dem som skal føre stiller sig nu hen foran en, som skal føres. Den som skal føre skal tage den anden i hænderne og lave grundtrin, der passer til dansepartnerens. Når man har lavet et valgfrit antal grundtrin, løfter den som skal føre den ene hånd for at lade partneren vide, at vedkommende skal lave en drejning.
- Parrene står på række og danser en bestemt koreografi. Når den er danset færdig, rykker alle dem som fører en tak til venstre. Den yderst til venstre rykker op i modsatte ende.
- Matrixarbejde om at lære flere og sværere trin. Grupper af 2-3 par får udleveret en video med et trin de skal lære. Derefter laves matrixgrupper hvor de skal lære hinanden trinene.
- Lære en koreografi bestående af de gennemgåede trin
- Lave egen koreografi som består af de gennemgåede trin
- Lave Koreografi som består af de gennemgåede og egne trin
- Jive: Et jivetrin består af 2 trin, som markerer taktslag 1 og 2, og derefter 2 chassétrin. Både de to første trin og de 2 chassétrin kan foregå i alle retninger. Lav jeres eget trin.
- Cha cha cha: Kig på udleverede links og find ud af, hvad I vil gøre med armene, imens I laver chassé med siden til hinanden og New York.
- Cha cha cha: Find selv på trinkombinationer som består af 3 trin og et chassé.