

DANCE FITNESS

A woman with long dark hair is captured in a dynamic dance pose against a grey brick wall. She is wearing a black and white crop top, black pants, and black gloves. Her right leg is raised and bent, with her hand resting on her knee. Her left arm is raised and bent, with her hand near her head. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the brick wall and the woman's clothing.

Fitness dans
– latin, funk
og dance
holdtræning

aagaard | marina aagaard

INDHOLD

1. Indledning.....	9
2. Basisviden	11
Bedre dance fitness – sådan!.....	12
3. Musik	21
Genrer og musikvalg.....	21
Taktslag og takter.....	22
Musikstruktur	24
Frasering.....	25
Tempo	26
Volumen.....	27
Lyd og anlæg	28
4. Dance timen	31
Dance fitness flow	32
Dance fitness holdstruktur	34
Opvarmning	36
Dans og kondition	37
Nedkøling	38
Udstrækning	39
5. Koreografi.....	41
Koreografiformer	42
Basisbevægelser	44
Kropsholdning.....	50
Variationer	52
Kombinationer.....	60
Overgange	62
Organisation.....	64

INDHOLD

6. Undervisning	69
Motivation	69
Metodik	70
Progression.....	71
Serieopbygning	73
Sammenkædning	78
Cueing	80
Spejling.....	90
7. Koreogram.....	93
Litteratur.....	94
Ordliste	95
Appendix	99
Dance trin	99
Kropsøvelser (overkrop)	163
Dance stræk	167
Dance stræk for begyndere	168
Dance stræk for middeløvede	170
Dance stræk for øvede	171
Dansnotation.....	172

Tempo

Musiktempoet påvirker stemningen; giver lyst til at løbe, gå eller lunte. Tempoet afgør også, hvilke øvelser der er mulige, fx i funk dances der forskudt for grundrytmen og i dobbelttempo; det går bedst til langsommere musik.

Bevægelserne kan udføres i langsommere eller hurtigere tempo end grundrytmen, men bør følge stemning og melodi.

Her ses retningslinier for antal taktslag i minuttet (BPM). De er kun vejledende. Musik i et andet tempo kan sagtens bruges, når øvelserne tilpasses til formål og målgruppe.

Vejledende musiktempo i beats per minute	
Aktivitet og trin	BPM
Opvarmning	120-135
Gang og dance	100-130
Svingende bevægelser	100-130
Hop	120-140
Løb	140-180
Aerobic dance	130-160
Modern dance	100-130+
Jazzdance (r'n'b)	110-130
Nedkøling/cardiofunk	110-140
Funk/hip hop	90-120 BPM
Totalbevægelser og sving	60-80 BPM
Styrkeprægede bevægelser	80-120 BPM
Udstrækning	< 100 BPM

Table 3.1: Vejledende musiktempo. Musikkens hastighed findes ved at tælle antal taktslag per minut. Det kan gøres ved at klappe takten samtidig med at man tæller hvert et klap, taktslag, gennem et helt minut.

DANCE FITNESS TIMESTRUKTUR			
TIMEDEL	INDHOLD	TID	MUSIK
Introduktion	Velkomst. Præsenter dig selv ved sæsonstart og når der er nye. Kort om timen/indhold.	1-2 min.	0 BPM Ingen musik
Opvarmning	Let rytmisk bevægelse; low impact trin. Alsidige ledbevægelser. Dynamiske stræk. Intensitet øges gradvist. Skab glæde og succes.	7-10 min. 1-2 musiknumre	115-135 BPM Lav-moderat volumen
Kondition Koordination Dance	Danseinspireret pulstræning. Low, moderate, (evt.) high impact. Sjovt. Effektivt. Sikkert. Progressiv opbygning. Differentierede øvelser.	20-40 min. 8-10 musiknumre	100-130+ BPM Moderat-høj volumen
Nedkøling I	Let rytmisk bevægelse; low impact trin. Intensitet sænkes gradvist. Evt. balancer og rytmiske stræk.	3-10 min. 1 musiknummer	100-130 BPM Lav-moderat volumen
Nedkøling II Smidighed Afspænding	Strækøvelser, primært statiske og udviklende 15-30+ sekunder. Fokus på vejrtrækning, afslapning og velvære.	5-10 min. 1-2 musiknumre	< 100 BPM Lav volumen
Afrunding	Afrunding og hilsen Spørgsmål/ønsker?	1-2 min.	0 BPM Ingen musik

Tabel 4.1.: Dance Fitness timestruktur. Aagaard, 2011.

DANCE FITNESS TRIN

BOW AND ARROW



BOX STEP



BUTTERFLY



CABBAGE PATCH



UDFØRELSE	BEMÆRK	VARIATION
<p>Bue og pil. Stå i bred, brystkasseisolation. Skyd overkroppen til den ene side, træk den bøjede arm, albuen, til samme side. Modsatte sides arm strækkes ud til siden, som holder man en bue.</p>	<p>Et taktslag.</p> <p>Overkropsbevægelse.</p> <p>Skiftevis fra side til side på 1-og- 2-og-.</p>	<p>Hastighed</p> <p>Bevægeudslag</p> <p>Benstilling</p> <p>Stilisering</p>
<p>Første fod går frem (1), anden fod krydser over (2), første fod bagud/ud (3) og anden fod træder tilbage (4).</p> <p>Gangvariation.</p>	<p>Fire taktslag.</p> <p>Også kaldet jazz square.</p>	<p>Hastighed</p> <p>Rytme</p> <p>Retning</p> <p>Ledbevægelse</p> <p>Bevægeudslag</p> <p>Arm-/overkropsbevægelser</p> <p>Impact</p>
<p>Stå i bredstående. Roter hofter/ben ind (1) og ud (2). Hælen på arbejdsbenet løftes, så der støttes kun let på fodballen, så det er let at dreje benet.</p>	<p>To taktslag.</p> <p>Ben, et eller begge, roterer indad og udad i hoften.</p> <p>Arbejdsbenet støtter kun på fodballen.</p>	<p>Hastighed</p> <p>Rytme, fx:</p> <p>H 3, hold/skift, V 3, hold/skift. H/V/begge 2.</p> <p>Arm-/overkropsbevægelser</p> <p>Stilisering</p>
<p>Stå i bredstående. Cirkelbevægelser med overkroppen; skiftevis skydes brystet frem, ud og bagud, mens armene cirkler modsat i vandret plan – som om man rører rundt i en stor gryde.</p>	<p>Et til to taktslag.</p> <p>Betyder: Et stykke kåljord/en kålgryde. Hænderne fremme som om man holder en stor ske i en gryde.</p>	<p>Hastighed</p> <p>Rytme</p> <p>Stilisering; grundbevægelsen er en funk-bevægelse.</p>

DANCE FITNESS

Fitness dans – latin, funk og dance holdtræning

Af Marina Aagaard, MFT

Dance Fitness – Fitness dans, latin, funk og dance holdtræning er en opslagsbog om dans, koreografi og trin, inden for fitness og motion. Dance fitness er en generel betegnelse, der dækker over forskellige stilarter; fælles for dem alle er, at der er fokus på både det æstetiske og det træningsmæssige – og at have det sjovt.

Bogen gennemgår de grundlæggende principper inden for dance fitness og giver tips til at øge motivationen og træningseffekten via timestruktur, indhold og metodik.

Bogen indeholder mere end 120 øvelsesbeskrivelser illustreret med over 290 fotos. Desuden er der for hver enkelt øvelse forslag til utallige variationer for begyndere såvel som øvede.

Dance Fitness – Fitness dans, latin, funk og dance holdtræning er en bog til holdundervisere, gymnastik - og aerobic fitness instruktører, idrætsstuderende og idrætslærere i gymnasiet og folkeskolen og på aftenskoler og højskoler.



aagaard | marina aagaard