

## Årsplan Dans 7./8./9. klasse

Moderne dans / Pensum

### **Synopsis**

Styrke-smidighed-balancetræning ud fra en ashtanga yogas synspunkt.  
Uddybning af overkroppens retninger sammen med forskellige arme- og hovedpositioner (Cunningham og Limon-baseret).

Introduktion til isoleret lemme-afslapning.

Forståelse af bevægelsesudgangspunkt.

Udvidede evner til at gå til gulvet og stå op igen.

Udvidede gulvkombinationer (skulderroller og omvendt balancer)

Drejninger på en off-balance måde.

Musikalitet, kontrol af energi og følsomhed i moderne dans.

Avanceret kontrol over eget bevægelsesflow.

Introduktion til risiko og træning af alsidighed i moderne dans.

Tripplets-baseret kombinationer på tværs i salen.

Spring i alle positioner og retninger og på tværs i salen.

Improvisation og evt. kreativt opgaver.