



DANSA
EN BOK

HANDLEDNING



BAKGRUND OCH INLEDNING

Idén till metoden Dansa en bok kom till i samtal mellan oss som arbetade som dans- respektive bibliotekskonsulent vid Kultur och bildning, Region Uppsala. Vi ville utforma en metod där dans och musik skulle stimulera till läs- och språkinläring och eget skapande.

Dansa en bok kan användas av lärare i skolan och förskolan, bibliotekspersonal, danslärare och andra som vill prova på att kombinera läsning och dans. Metoden grundar sig på fritt skapande utifrån valfri bilderbok.

Koreograf Sophia Färlin-Månsson har utformat metodhandledningen och musikern Peter Lagergren har specialkomponerat musiken.

Materialet till Dansa en bok finns att ladda ner från vår webb och kan användas fritt under förutsättning att Länsbibliotek Uppsala och Kulturenheten vid Region Uppsala anges som upphovsman.

Uppsala, april 2017

Anneli Lidström
Länsbibliotek Uppsala

Eva Forsberg Pejler
Kulturenheten



Dansa en bok är framtagen av Kultur och bildning, Region Uppsala med stöd av Statens kulturråd.

PROJEKTTEAM: bibliotekskonsulent Anneli Lidström, danskonsulent Eva Forsberg Pejler och koreograf Sophia Färlin-Månsson

FÖRFATTARE: Sophia Färlin-Månsson **MUSIK:** Peter Lagergren

FOTO: Elin Selin **GRAFISK PRODUKTION:** Byrå4

Skriften och musiken finns att ladda ner från www.region uppsala.se/dansaenbok

ISBN 978-91-979032-5-7

INTRODUKTION

Välj en bok. Det kan vara en bok som både du och barnen känner till, eller en helt ny bok att introducera. Följ din egen känsla för vad som känns bäst i just den barngrupp som du ska arbeta med. Det är viktigt att du själv är inspirerad av boken när du ska börja.

Lyssna på musiken när du planerar din läs- och dansstund. Det finns sju olika låtar och varje låt är cirka 10 minuter lång. Vilka låtar du använder och hur länge du använder musiken bestämmer du själv. Ibland räcker det kanske med bara en minut, ibland vill du kanske använda hela stycket.

Om du vill kan du använda rekvisita. Använd allt du vill som känns inspirerande eller som förstärker något från boken.

Det finns inget rätt eller fel sätt att dansa på. Ni kan tolka texten och bilderna som ni vill. Låt kreativiteten flöda!



SÅ HÄR BÖRJAR DU

Du behöver ett rum som ni kan dansa i. Förbered rummet så att ni har en fri yta. Ta in den rekvisita som du eventuellt vill använda.

Samla gruppen utanför rummet. Ställ er på ett led och lägg händerna på varandras axlar och dansa in i rummet som ett tåg med tågagnar. Använd låt ett, Intro, när ni dansar in. Du som vuxen kan ta ledningen i början. När ni känner er klara sätter ni er i en ring på golvet och du stänger av musiken.

LÄSNINGEN



Sitt i ring och börja med att läsa några meningar, en sida eller ett längre stycke ur boken. Prata med barnen om vad ni har läst, och vad ni har sett på bilderna. Välj sedan tillsammans vad ni vill dansa i berättelsen.

BÖRJA DANSA

VÄLJ EN LÅT

Låt barnen därefter prova att röra sig som något på bilderna i boken, till exempel virvla som vinden, rulla som tunga stockar eller dundra som åskan. Det är bra att alla dansar samma sak i början. Barnen kommer säkert med många förslag som ni kan fortsätta dansa.

När ni känner er nöjda med detta avsnitt stänger du av musiken och ni sätter er alla på golvet igen. Sedan läser du nästa stycke i boken.

FÖLJ ORDNINGEN OCH UPPREPA MOMENTEN:

- Läs i boken
- Prata om vad ni läst
- Sätt på musiken
- Dansa
- Stäng av musiken
- Sätt er ner på golvet

AVSLUTA DANSA

Avsluta dansstunden på samma sätt som ni började, dansa ut i ett tåg tillsammans. Då blir det en tydlig början och slut på en fin danssaga. Använd låt ett, Intro igen.



MUSIKEN

Musiken är instrumental och varje låt är ca 10 minuter lång.

1. **INTRO** – Melodiös taktfast låt spelad med dragspel.
2. **SUGGESTIVO** – Lugnare trummor.
3. **BERIMBAO** – Orientaliskt präglad låt, spelad på Berimbau som är ett ensträngigt slagverksinstrument.
4. **KALIMBA** – En klingande dröm spelad på Kalimba.
5. **MELANKOLIO** – Melankolisk balkaninspirerad låt spelad med dragspel och munspel.
6. **ÖSET** – Snabbt tempo med mycket trummor.
7. **HARMONIUM** – Ensam flöjt i syntlandskap.



REKVISITA

TYG OCH BAND

Ett blått skyнке kan bli en flod att springa under eller hoppa över. Tyget kan bölja som vågor eller bli floder och vattenfall.

Ett långt band får ett eget liv och börja röra på sig. Bandet kan bli svansen på en drake eller ett staket som inte går att ta sig över.

INNE OCH UTE

Leksaksdjur, bollar, kuddar och mycket annat kan bli rekvisita i dansen. Är ni utomhus kan det vara stenar, grenar, stubbar, löv – låt fantasin styra.

Använd föremålen som det passar – hoppa över, kryp under, åla med, kasta till varandra och så vidare!



HUR KAN NI INSPIRERAS TILL ATT DANSA MER ÄN DET NI SER PÅ BILDERNA OCH LÄSER I TEXTEN?

VATTEN

Om det finns vatten i berättelsen – hur ser det ut? Är det en bäck, eller ett hav? Kanske regndroppar eller en vattenpöl? Dyk ner i vattnet och simma omkring. Går det att röra sig snabbt i vattnet? Eller är det som att röra sig i slowmotion? Hur rör man sig då? Prova att först bara röra fingrarna mycket långsamt, sedan handen, armen, axeln och fortsätt tills hela kroppen rör sig i slowmotion.

Vatten kan kännas på olika sätt; kallt, mjukt, varmt. Hur tror du att vattnet i berättelsen känns?

Vad finns under vattenytan? Kanske krabbor, mört, gädda, grodyngel, sjögräs eller korallblommor? Bygg vidare på vattentemat och låt fantasin flöda.

DJUR

Dansa djuren i berättelsen men fundera också på vilka andra djur som kan finnas men som inte syns i bilden, till exempel små snabba myror, ålande ormar, kletiga maskar, tjustiga älgar eller stora tunga dinosaurier. Dansa som en snabb nyfiken ökenråtta. Eller som en surrande humla. Prova att dansa något med lätthet och något med tyngd.

TEKNIK OCH VETENSKAP

Molekyler, planeter, lastbilar, traktorer, robotar, raketer – plocka in olika element ur berättelsen och låt dig inspireras av boken.

KÄNSLOR

Dansa olika känslor i berättelsen – det kanske finns någon i den som är blyg, nyfiken, rädd, ledsen, glad, ensam, trött, hoppfull, arg eller pigg. Låt barnen prova att dansa en känsla. Var uppmärksam på om något barn blir starkt berörd av känslan. Du kanske behöver avsluta känslodansen och gå vidare till en annan del av berättelsen.



FÖRDJUPNING FÖR DEN SOM VILL

KVALITETER, TEMPON, NIVÅER

Kvaliteter: hårda som plåtmaskiner, stackato som en robot, lätt som en fjäder eller mjukt som ett moln. Tempon: accelererande som ”raketen”, supersnabb som en racerbil, långsam som en sköldpadda eller som en snigel. Man kan också göra rörelser i slowmotion, som när man rör sig i vatten eller i rymden. Nivåer i rummet, högt, lågt eller mittemellan (högt som molnen, mittemellan som en hund, lågt som en orm).

DANSA BOKSTÄVER

Dansa bokstäver kan man göra på många olika sätt. Liggande, stående, sittandes, två och två eller i grupper. Till exempel forma en bokstav med hela kroppen. Sätt ihop flera bokstäver och bilda ett ord och repetera rörelserna. Ni kan vidareutveckla bokstavs-dansen hur mycket som helst.



TIPS

- Hur länge ska vi hålla på?
Mellan 30 och 40 minuter brukar vara lagom.
- Vi rekommenderar att gruppen inte är större än 12 till 15 barn.
- Det är viktigt att prata om det man har läst så att barnen kan reflektera över och få förståelse för innehållet. Texten kanske associerar till något annat och då kan man dansa det också. Det viktiga är att barnens kreativitet får flöda och det egna skapandet får stå i fokus.
- Det går bra att byta låt mitt i dansstunden om man vill. Se musiken som en hjälp och inspiration till dans.
- Vissa barn kan vara lite avvaktande och inte vilja vara med. Den inte vill dansa kan sitta och titta på, oftast brukar barnet ändå dras med in i dansen tids nog. Om man dansar en bok flera gånger kan det bli lättare att få med sig alla.
- Om det ”spårar ur”: stäng av musiken, sätt er mitt på golvet och byt sida i boken. Ofta brukar det räcka för att fånga upp intresset igen.
- Avsluta med reflektion efter att ha dansat en bok – vad har vi gjort, hur var det, hur kändes det, vad dansade vi, vad läste vi, var något extra roligt, var något svårt? Samtalen är viktiga för läs- och språkförståelsen.



Kultur och bildning

KULTURRÅDET