**R&R Åk9**

I er dansgrupp kommer ni att göra en egen koreografi till ett valfritt musikstycke (1-2 min lång). Er dans ska ni redovisa i form av en film som ni skickar till er idrottslärare. Ni kommer att få ett antal tillfällen att öva in koreografin. Viktigt är att ta vara på den tiden som går fort, det kommer säkert att behöva tränas på ”fritiden” också (se det som en stående läxa).

Vid första passet kommer vi att ordna grupper, räkna BPM på en låt och lära oss hur man delar upp en låt i 8:or. När det är gjort är det bara att sätta sig i grupperna och börja spåna på egen låt, steg eller tema. Det är okej att använda omklädningsrummen. Vi kommer även att använda speglarna i gymnastiksalen, men där får vi turas om då inte alla grupper kan nyttja dessa samtidigt.

När halva tiden har gått kommer ni att gå ihop två grupper med varandra och ge varandra feedback på den dansen man visar upp för varandra. Förslagsvis filmar ni varandra så att ni lättare kan diskutera dansen.

Viktigt är att se till att hela gruppen mår bra och har kul under arbetsprocessen. Då kommer ert arbete som ni lägger ner gå som en dans.

Kom alltid till hallen för närvaroavprickning och glöm ej att inneskor är att föredra för att lättare hitta taktkänslan.

De moment vi bedömer vid examinationen är:

* Dansa i takt till musiken (går att arbeta i kanon och dubbeltakter för att göra det mer utmandande)
* Använda olika rörelser (inte bara klappa händer i takt)
* Arbeta med rummet (inte bara stå på samma ställe)

Heta tips:

* Anpassa stegen efter gruppens kapacitet. Det är okej att ni ibland gör olika rörelser i gruppen.
* Ladda ner låten och lyssna ofta.
* Ändra inte för mycket i koreografin mot slutet när examinationen närmar sig, detta kan skapa förvirring i gruppen.

Let´s dance!

/Christoffer & Roger