



Bjørn W. Olesen www.thebear.dk
teatretbeagle@gmail.com www.teatretbeagle.dk
mobil 2029-9677 Godsbanen Aarhus



Teatret Beagle
Dans & fysisk teater

“Tumultdans” ved Bjørn W. Olesen - Re:move 2019

“Tumult dans”

En workshop med “tumultagtige” tilstande af flyviture, kæberaslere og poetiske, komiske og kropslige møder.

Her danser, kæmper og leger vi sammen og følelser bliver omsat til fysiske og æstetiske udtryk.

Vi inspireres af kreativ dans, kontaktimprovisation, stagefight og det fysiske teaters mimik og komik og laver små korte visninger for hinanden undervejs. Tumult dans er for alle.

Bjørn W. Olesen

Skuespiller, klovn, danser og underviser i bl.a Teatret Beagle -dans & fysisk teater.

“To do something well, we must first be willing to do it badly” The Artist Way by Julia Cameron

“Society needs artists who, through their talents, training and intuition, are able to physicalize ideas, thoughts, dreams, that otherwise would not become visible to us” Aat Hougèe

“NØGLE ORDS SKY”

aha, akrobatiske elementer, alignment, bevægelsesimpulser, blufærdighed, body work, bevægelsesglæde, contact dance, centrifugalkraft, dans, energi, emotioner, eksperimenter, empati, fordomme, fysik og følelser, fysisk udfoldelse, fællesskab, glad vold, grounding, humor, identitet, improvisation, kæmpe kampe, kollaps, kommunikation, krop, kraft, kriger, koreografisk research, kroppens point of view, komik, kreativitet, kinæstetisk empati og sans, løft, lifeskills, legesyge, mod, mosle, mimik, nysgerrighed, nonverbale historier, overdrivelse, opdagelser, pinlighedstærskler, partnerarbejde, questions, rotationer, release teknik, rulle- og spiralbevægelser, samarbejde, sanselighed, skubbe, slapstick, selvværd, skaberkraft, samhörighed, spejlneuroner, sansetræning, spiraler, scenisk udtryk, taktil sans, tegneserie teater, tonus nuancer, tyngde, tryghed, bevægelsesglæde... find selv på flere...

OPVARMNING I RUNDKREDS:

Fokus på jordforbindelse og at stå godt, centreret og grounded. Stå med tærne spredt ud på gulvet, fødder i hoftebreddes afstand.

Stående strække sig i alle retninger og niveauer. Gerne med lyde; ahh, gabe og smaske (vi smører ledene).

Knæende let bøjede. Visualiser din rygsøjle fra toppen af hovedet til haleben/hale.

Leg med at trække halen mellem benene og modsat at “logre” stolt med halen.

Stræk dig som en kat i knæ fire stående. Svaje og skyde ryggen i mange retninger.

At vække kroppen. Gnide håndflader varme mod hinanden og dernæst massere/klappe sig selv med “abehand” over det meste af kroppen. Hive lidt i ørerne og håret. Massere ansigt, lave grimasser og ahh lyde.

Parathed: Sug navlen lidt ind i centeret. Centrering; tænk “Kebabspyd” / lang rygsøjle.

En efter én laver en hurtig kraftfuld bevægelse i kredsens retning og sig samtidig dit navn.
Fokus på retning, power, grounding, konsolidere den enkeltes kraft og tilstedeværelse.

Balancer på et ben med rotation af og opvarmning af hoftelid. Evt "flyvemaskinebalance" på et ben.

Bounce kroppen. Ryste kropsdeler; ben, arme, hænder, hele kroppen. Hoppe og lande blødt på fødder.

Kroppen som et stort X = åben og modsat hvor du krammer dig selv/ lukket kropsholdning, som en "sur citron", stående eller liggende.

Gulvkontakt og power. Yogainspireret øvelse. Samlede hænder foran bryst, løfte op/udi stort X på indånding og "dykke" forlæns ned på gulvet, gå på hænder udi i håndliggende, sænke til mave liggende og rotere på gulvet i kredsens, (først med uret, giver dejlig tumult hvis man mod forventning ruller hver sin retning), skubbe op til håndliggende og gå hænderne til fødder og rulle op til stående, ryghvirvel for ryghvirvel, sprede arme udi stort X, indånding og tilbage med hænder foran brystet.

Leg med at være firebenet / 6 lemmer; 4 arme og ben plus hoved og hale.

a) Først bevægelse på alle fire på gulvet som en abe. Hver danser med sin egen særlige hale; stor/lille/prangende/fræk etc. Bevæge og logre med halen. Vise den frem.

b) Når to dansere mødes gnubber de hofter mod hinanden som hilsen (og deler lidt vægt)

Når en danser blir træt kan hun stå som en australsk punghund og overskue rummet eller ligge sig på gulvet, men så må de andre kilde danseren.

Tik leg med dødsscener. En er fanger. Når man tikkes, spiller man en dødsscene i et meget forstørret udtryk og ender på gulvet, hvorefter man er fri igen. Man vælger selv dødsårsag fx: skud, kniv, blødning, ekspllosion etc.

Kampeg 2 & 2 overfor hinanden, først med højre fod forrest, tæt på den anden. Forsøg at puffe og skubbe din makker udaf balance. (uden at gribe fat i makker) Hvis makkeren flytter en fod har hun/han tabt. Vi hjælper hinanden gennem legen til at få bedre balance, centrering og grounding.

Puffe hinanden fremad med større og større kraft og herefter mindre og mindre kraft, bevægelsesudslaget skal svare til puffet.

Kampeg: "Kon fu slangekamp" 2 & 2 mod hinanden kæmper mod hinanden i slange listig stil. Begge forsøger at prikke/røre den andens krop med hænderne i angreb og forsvarer sig med at undvige.

Fokus på behændighed, hurtighed og taktisk overblik. Slangebevægelserne er meget lig skrue/spiralbevægelser som vi bruger i dans med 4 kropsformer lidt senere.

Kom forbi! En dynamisk duo leg hvor den ene spærrer vejen gennem rummet for den anden som ihærdigt forsøger at mosle sig forbi den anden, gennem kropskontakt, taktik og kamp.

Kommando Dans

Kommandoer som vises før:

“over/under” skulpturer/shapes, superhelte, hjørne (krappegang til midten og rotation på bagdelen), til midten og stå/balancere på tæerne herefter bevæg dig baglæns i slowmotion, bro og hængebro (& evt dansernes egne kommandoer)

Kommandoer som vises imens:

sideløb, funky moves, gå baglæns, løbe, gadedrengeløb, 3 og 3 vrikke hofte mod hofte sammen, robot/electricboogie bevægelser, balance på højre fod og hånd - løft venstre fod/ben og arm og omvendt, gå i bro. Fokus på fællesenergi, rummet, mangeartede bevægelses- og kropsformer

Musik: US3 med nummeret *Tukka Yoot's Riddim*

At gå. Gang og komik. At aflæse kroppe og holdninger.

At skabe en fysisk karakter gennem kropsholdningen, gangarten og indlagte kropsspændinger.

Udvikl din karakter ved at overdrive og gå med meget, fx 80 procents spænding et sted i kroppen. (fx i hofte, skulder, arm eller ben) Herefter med 70, 60 50, 40... 10 procent. Vi har alle en gangart og kropsholdning som vi kan lege med og forandre.

Evt øve dobbelttakes og at snuble og falde.

Musik: Amalie med nummeret *Quilty*.

KREATIV DANS til musik med 4 kropsformer/ shapes:

pind/lige skrue/spiraler runde kantet/mangekantet.

2&2 makkeren danser i det negative rum omkring makkerens kropsform.

Fokus er på at udvikle sit bevægelsesprog gennem kropsformer, relation (det negative-rum) og musikken som inspiration til bevægelser.

Musik: Amalie og nummeret *La valse de d'Amélie* af Yann Tiersen.

KONTAKTIMPROVISATION

I moderne dans er det en hel genre som kaldes for Kontaktimprovisation.

Grundelementerne er at arbejde med sin egen og en andens vægt:

- give og tage vægt. Point of contact.
- arbejde i spændet mellem at give lille vægt og stor vægt - lille og stor muskeltonus
- danse med et rullende og spiralerende kontaktpunkt
- mærke bevægelses energi og retning
- inspiration kan komme fra kampdans og -sport, tango, leg og slagsmål
- partnerarbejde/partnering

Øvelserne er:

- Kampleg ryg mod ryg 2&2 sammen. Skubbe din makker mod den ene hhv den anden side af salen. være nede i knæene og med god lændekontakt. Grounding er kodeordet her.
- 2&2 med god ryg- og lændekontakt. Der gnides med friktionsenergi ryg mod ryg, først over korsryggen, midt på ryggen og mlm skulderblade. Det er ublufærdig tæt kropskontakt og et første møde i kontakt impro dansen.
- Prøv skiftevis at være et træ, der prøver at forblive på stedet, og en bjørn, der gnubber og skubber til træet.
- evt “spiral” kamp: Højre arm mod makkers højre arm. Forsøge at berøre modstanders brystben. Vær blød og bliv i kontakten hele tiden. Udvikler forståelsen for et rullende og spiralerende kontaktpunkt.

- finde understøttelsesflader på hinanden, feks hoved mod hoved, hænder mod hænder, skuldre, ryg mod ryg, sidde på lårene.
- “Bordet” Den ene danser på knæ firestående som et stærkt og smidigt bevægeligt bord. Den anden afprøver balancer på bordet. Sidde på din makker. Ligge på maven, ryggen, siden. Spiralere dig rundt på “bordet”. Lav et tønderul, en “backflip”/baglæns håndstand indover bordet.
- Parvis arbejde hvor den ene danser berører den anden med fingerspids og den anden bevæger sig mod fingeren og dermed shapes/formes danseren. At følge og suges med.
- Gulvet som din dansepartner. I releaseteknik og kontaktimprovisation kan dansen på/med gulvet, med og uden partner bruges kreativt fx ved at slide, smelte nedi, rulle, rotere, spiralere.
- 2&2 Dansere. Lege med at give bevægelsesimpulser, træk, skub og retninger til den anden, som bevæger sig med release kvalitet.
Makkeren puffer, hiver, skubber, “kroger” med hænder, fødder og krop makkeren udi nye og velkendte bevægelser. Begge kan lære mere om kroppens bevægelses muligheder og begrænsninger. Det går efterhånden over i en mere jævnbyrdig pardans hvor begge dansere mødes i en kontaktimprovisations dans.
- “Gi` mig gulvet” En instinktiv øvelse til at fange princippet om dynamisk vægtdeling i bevægelse. Fx. i “brandmandsgreb”/hængebro, hoved mod hoved, hænder mod krop, skulder mod ryg etc
Prøv at få øvelsen til at være i dynamisk flow i rummet.
- **Løft og Akrobatiske elementer**
Spring til makkers skulder / Fra håndstand, hovedstand eller møllevending ind i landing på og løft af makker / “siamesisk” sideløft / Med håndfatning få makker til at snurre rundt på gulvet / “Røvballeløft” / Flyver / Babyhop / Træstammespring / roterende spring ind i makker / “Dykløft” / Feje gulvet med makker i cirkel, evt få din makker op at svæve roterende omkring dig Rotations løft / Fra klusy kram til et løft af makker.
 - Fælles opgave: En stor gruppe løfter en danser højt oppe/svævende, gennem rummet
- **Visning** i 2-3 grupper af kontaktimprovisations elementerne.
- **Der kan laves en koreografi** sammensat af ovenstående elementer i vilkårlig rækkefølge.
Et tip her kunne være: for at komme fra position til position kan det rullende/spiralerede punkt være limen, altså danne overgangene.

STAGEFIGHT:

- **slowfight**
- **luft impuls fight**
- **“realistisk” fight med slag, spark mv.**

Elementer:

lussing, knytnæve (papegøje på skulder), vride arm om på ryggen og vise fingre op.
hive i ører og hår teknikker, banke hovedet i gulvet, knække ribben, prikke øjne ud, mavepumper efterfulgt af slag
mlm skulderblade til firknæstående og spark i maven, med efterfølgende motorcykel rulle
rygspark/pres, cirkelspark, spark i skridtet, kvælning (lave kort hals), brydning
Find selv på mere “glad vold”

2&2 sammen laves en lille koreograferet eller improviseret stagefight med slowfight og luft impuls fight.

Et par andre bevægelses glade idèer:

Dans en sportsgren (sport er fyldt med følelser som sættes i bevægelse)

Ud fra velkendte, kraftfulde, intense, sjove og skøre bevægelser fra sportsverdenen - sammensætter vi i grupper af 3-5, dansende sports koreografier, som vi viser for hinanden. Deltagerne skaber dem selv med input fra bevægelserne i sportens verden bla. fra sports fotos i avisen. En sjov måde at kunne danse. Sportsgrenene vi tager udgangspunkt i, kan fx være: fodbold, boksning, fitness, svømning, karate, badminton, dykning, atletik, basket, bowling, undervands rugby

Mime maskiner. Grupper af 3-4 får opgaven at mime med lyd, disse apparater og maskiner:

Toaster, tv, brændekløver, motorsav, køleskab med fryser, piskeris med motor, pc og printer, cykel, motorcykel, lastbil, kran ... find selv på flere.

Kort om at skabe koreografi.

Faser i den koreografiske proces:

- Inspiration
- Udforske og undersøge inspirationskilden
- Improvisere
- Udvælge bevægelsesmateriale
- Strukturere materialet
- Øve sig og vise
- Evaluere

Stikord til koreografisk arbejde og danse- og bevægelsesarbejde:

Hvilken bevægelsesaktion?

Hvor i rummet; i forhold til hinanden, i forhold til egen krop?

Hvordan er bevægelsens dynamiske kvaliteter?

vægt/energi, (tung - let)

Tid (hurtig -langsom - flydende)

Rum (direkte - inddirekte)

Flow (bundet -frit)

Whats the game? hvilke bevægelses lege, leger vi? måske ændre eller skifter danselegen undervejs.

Vi kan:

ændre på idéen, på opgaven, på historien, på abstraktionen,

på danse stilarten

på fornemmelsen, på følelsen

på holdningen,

på stillingen - indstillingen

gangarten - tankegangen

stemmen - stemningen

ansigterne - hensigterne

på motivationen, på indholdet

forstørre, formindske

skrue op og ned

underdrive, overdrive

fra minimum til maximum

tilføje noget skørt, svært, smukt, sjusket, noget sejt

sansynligt, usansynligt

overraskelser

Inspiration, redskaber mv.:

<https://www.dansehallerne.dk/inspiration/> historie, redskaber, begreber, inspiration til lærere og pædagoger.

<http://teatretbeagle.dk/wp-content/uploads/2014/01/TerpsichoreDansSomSceneKunstForBornOgUnge.pdf> Side 18

forestillingen "Hvis jeg ku" **nøgleord: bevægelsesglæde.** (Bjørn var danser i forestillingen)

side 20 "Krasj-dans" ved Bjørn W. Olesen (Tumultdans)

<http://teatretbeagle.dk/workshop/>

Artikel: [Schoolchildren should dance more in schools, say researchers](#)

Bogen "Fodfæste og himmelkys"

[Kimpro Aarhus](#). Ugentligt undervisning i kontaktimprovisation. Kom og prøv det af.

Teatret Beagle har base i Aarhus og har produceret turnéforestillinger siden 1999 for børn, unge og voksne. Teatrets produktioner er/har bl.a. været støttet af Aarhus kommune, Statens kunstråd og en række private fonde. Teatret er en erfaren gadeteaterproducent og arbejder især med det komiske og absurde gadeteater, baseret på et legende møde mellem fysisk teater, stagefight, klovn, kreativ dans, lyd/musik og objekt-manipulation. Det er publikumsudvikling i et direkte og humoristisk møde.

Teatret tegnes af skuespiller og danser Bjørn W. Olesen, som i samarbejde med hollandske Jelle de Bruijn/Actic.nl turnerer på danske og europæiske gadeteaterfestivaler. Teatret Beagle har flere års turnéerfaring gennem Dans for børn med kombination af danseforestilling og workshop.

Teatrets navn er en hyldest til; **Charles Darwin** og skibet **HMS Beagle**, med hvilket Darwin gæstede Galapagosøerne og udviklede sine tanker om evolution, og til; **hunderacen Beagle** og hundens utrolige sans for bevægelseskomik...
Facebook: Teatret Beagle -dans & fysisk teater