

Tid/sted	Hvad/indhold <i>Aktiviteter, talerække, pointer, placering, iscenesættelse</i>	Hvordan/metode <i>Handleform, socialform, organisering, evalueringsform, feedbackform</i>	Hvorfor/mål <i>Begrundelser, mening</i>	Praktiske ting <i>Materiale, litteratur, redskaber</i>	Evaluering <i>Evaluering af de første 4 kolonner</i>
2 min	"Vi er meget optaget af bevægelsesoplevelsen – og nysgerrige på det at bevæge sig mange sammen. Undersøge oplevelsen af at mange bevæger sig sammen, ved at starte med nogle fælles bevægelsesaktiviteter og derefter give rum for at reflektere og diskutere"	Præsentation – Fælles	Intro til workshoppen		
14 min	Opvarmning, stræk og dans Koreografisk fællesbevægelse	Stående yogaagtige stræk i bueklump foran mig. Kort. Parvis i 2 cirkler. Instruktion, og fælles gennemgang af grundtrin og 4 variationer i dans, Gennemføre med egen makker. Makker Gennemføres med makkerskift	Let opvarmning og klar Dansen læres Dansen danses	Musik: Stille flydende, er i rummet fra begyndelsen (Kører i ring?) Dynamisk, 4/4 og rundgange af 8 "linjer"	Tegn: Er de med? Lærer de dansen? Kommer de fra læring til oplevelse af dansen? Smil, grin, snak?
14 min	Leg med aviser 1 og 1 2 og 2 2 hold mod hinanden	Hold avissiden på maven, og løb så hurtigt, at den sidder fast, uden at I bruger hænderne. Få avissiden til at balancere forskellige steder på kroppen - ex på hovedet, armene, skuldrene, ryggen osv. Prøv at bevæge jer både hurtigt og langsomt. Kør i 8 tal/rundkørsler: Med avisen på maven – løbe på forskellige måder og med forskellig fart Fordel aviserne over hele gulvet. Løb rundt mellem aviserne og leg, at de er store sten, som I skal springe over. Krøl avisen sammen og brug den som bold. Kast avisbolden op i luften: Øv jer i at gribe den igen. Karrusel: Kast avisbolden op i luften, og drej rundt om jer selv, indtil den lander på jorden! Prøv også at dreje 1 gang rundt og grib avisbolden igen. Klappeleg: Hvor mange gange kan I klappe i hænderne, inden I griber avisbolden igen? Leg med vinder og taber – udfordrer hinanden. Sneboldkamp: Skyd på hinanden med de sammenkrøllede aviser. – "ryd" hinandens banehalvdele.	Legende tilgang – udfordring med og holde avisen i luften – bruge egen energi til dette.	Masser af aviser	
14 min	Fyldt pose Slå/træk i sæk, stamp i gulv på underst. - 1, 2, 3, 4 - 1, 2, 3, 4 (tramp to ben) - 1, 2 - 3, 4	1) Spørgsmål – svar x 2 hver - sammensætte de tre rytmer 2) 3 grp egen rytme med tramp 3) Gå rundt mellem hinanden med én fast rytme hver		80 sække af VIA service Spand til at holde rytme Stå på en plint	

VIA-UC: RE:MOVE 2019 – Massebevægelse – V/ Esben Volshøj, Lone Wiegaard og Grethe Sandholm.

	<ul style="list-style-type: none"> - Knipse i posen - Krølle pose sammen - Slå med posen – rette den ud <p>Gemmeleg</p>	<p>Nye øvelser</p> <ul style="list-style-type: none"> 4) Knipse 1, 2, pause, pause, 5, 6, pause, pause x 4 5) Krølle sammen, 1, & - 5, pause x 4 6) Slå med posen på 3 x 4 <p>2 & 2 sammen, den ene lukker øjnene, den anden gemmer sig i mængden. Den der gemmer sig må gerne gå rundt. Finde og sætte sig ned.</p>			
20 min	Refleksionsspørgsmål alene og i grupper	Spørgsmål 1 – skrives alene Spørgsmål 2 og 3 diskuteres i 3 mandsgrupper	Refleksion over praksis – perspektivering til bevægelsesglæde,	Papir og blyanter Pptx på projekter	