

BRUKSANVISNING:

Dansens Dager-dansen 2017

Her er en forklaring på alle delene i dansen i kronologisk rekkefølge. Alle delene foruten "Per Egil", er improvisasjon over et tema/stikkord. Slipp skapergledden løs og ha det gøy!



Del 1: Rot, plante, rockefot

- Fordel dere på diagonal fra bakerste, høyre hjørne til øverst venstre (publikums høyre).
- Sitt på huk i din egen rot-formasjon.
- Voks som en plante oppover, stå stille i noen sekunder.
- Rockefot starter.

Del 2: Plantwalk

- Planten endrer seg sakte til en ny plante, frys posituren, gå videre til et nytt sted med den nye planten. Gå i rette linjer.
- Gjenta dette til gitaren kommer inn.

Del 3: Skrekkfilm

Inspirert av skrekkfilm improviserer alle fritt rundt i rommet.

Del 4: Twist

Twist dere inn til midten av rommet. Lat som om ingenting merkelig har skjedd.

Del 5: Gullfisk

Alle er nå samlet i en gruppe i midten av rommet, tett i en gullfiskbolle. Dere er gullfisker som tusler rundt i bollen med 3 sekunders hukommelse. Husker ikke om du har vært her før? Leter du etter noe, men glemmer hele tiden hva du leter etter?

Del 6: Per Egil

Unison dans:

- *Fugletrinnbevegelsen*: De to første gjøres inne i gullfiskbollen. Tre skritt til høyre (start med høyre fot) - klapp - tre skritt til venstre (start med venstre fot) - klapp - Den tredje er åtte skritt som brukes til å spre seg ut i rommet - klapp på det 8. skrittet.
- *Th'Line bevegelsen*: Tre skritt til høyre (start med høyre fot) - klapp - tre skritt til venstre (start med venstre fot) - klapp. Gjenta.
- *Mattox armer*: fire armposisjoner (se tegning under). 6 sett av disse. Begynn til høyre. 1 telles hver gang høyre arm er ut til høyre. Over i forvirra armer.



- *Charlston* - forvirra armer opp. Gå høyre fram, tapp med venstre, venstre bak, tapp med høyre. Gjenta en gang.
- *Spagetti bein snu* - snu mot venstre. Beina blir til spagetti. Bli svimmel.
- *Svimmel og posér* - posér plutselig og kjapt på siste slag.

Del 7: I wanna dance like a (...)

Improviser til stikkordene som blir sagt i sangen. Ikke tenk, gjør det første som faller deg inn!

På *I wanna dance with a friend* beveger du deg sakte mot en dansevenn.

Dans sammen inspirert av musikken.

Sluttskulptur - Det hele avsluttes med at alle lager en skulptur sammen.