

Etter hvert lager man par, en begynner med variasjon A, en med B. Disse ser mot hverandre. Både stegene og klappingen er akkurat motsatt hele veien. Siden en ser mot den andre går begge alltid samme vei. Dette kan gjøres uten musikk, men hvis du vil bruke noe: Béla Bartok For children, no. 5 «play», poco allegretto T 1- 18 (hele musikken finner du i pdf noter til stokker og staver)

Poco allegretto

poco rit.

Trestokker

Dette passer godt også i 5. klasse, da evt. med selvhentede stokker, som barna har spikket til og har fått brent inn navnet sitt i runeskrift- men det kan likegodt gjøres på ungdomstrinnet, her passer enkle kosteskaft som man kan kjøpe rimelig. De har en fin lengde for formålet.

Del ut stokker- en går foran med stokken alle andre etter, alle gjør som den første som fikk stokk. Han finner på enkle bevegelser som alle kan bli med på.

- Stå på ring, sende post. Et slag eller en rytme.
- Stå på ring alle svarer med samme rytme.
- To og to – stokkekamp- fritt
- Vise elementer til stokkekamp, alle gjøre det samme to og to:
- en slår under- den andre hopper over staven, bytt.
- en slår bakfra- gå på kne hold opp staven horisontal
- kombinasjon: hoppe- slå under; Gå i kne- slå bakfra
Slå bakfra- gå i kne; Slå under- hoppe
- utvikle en fri stokkekamp med flere elementer som en koreografi

(Viking-) «prøver»

Det er om å gjøre å gjøre oppgaven så behersket som mulig. En går gjennom og alle andre lager den beveget omgivelsen til.

Prøve 1: Alle sitter to og to overfor hverandre og har en stavende i hver hånd. Stavene skyves på gulvet slik at de åpner- lukker – åpner – lukker etc.

Man kan gjør dette først fritt i rommet og et par får hoppe når stavene åpnes rund i rommet. Viktig er at stavene forblir på gulvet. Så setter man elevene i to rekker. Med hjelp av en tromme eller annet rytmisk musikk så åpner og lukker alle samtidig. En og en går elevene gjennom, så rolig og behersket som mulig uten å hoppe eller se ned. Det er krevende men mulig! Det går om å finne det eneste og rolige skrittempo som tillater dette.

Prøve 2: Elevene reiser seg og har stavene fortsatt slik at en ende er i hver hånd. To og to har de to staver. Det øves at en stav skal holdes opp, den andre ned, og bytt om rytmisk. Først igjen fritt i rommet, så i linje med par. Noen begynner å gå igjennom så oppreist som mulig, og prøver å ikke stoppe opp, men gå med flyt.

Prøve 3: Nå har alle en stav i høyre hånd og det kastes. Man kan kaste på ulike måter: høyre kast, som fanges av venstre og venstre kast som fanges av høyre. Eller bytte over til høyre, alltid kaste med høyre. En fin måte å kaste på er også å gå opp forover med staven, så føre i en høy bue bak med staven for så å kaste for å lære å kaste fra ryggen, hvor «vingene» befinner seg. Alle i to linjer, en går gjennom, det kastes rytmisk.

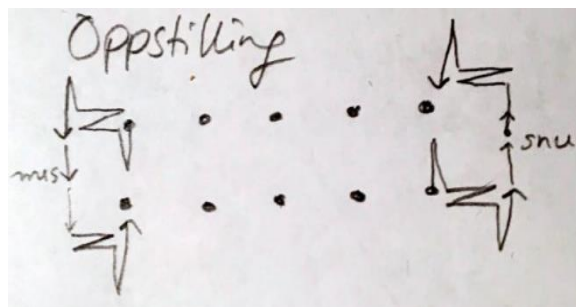
Noen elever kan overta å slå trommen etter hvert.

Kobberstaver

Vi arbeidet noe med Steiners 7 stavøvelser. De forutsettes som kjent. Her er alle en gang til listet opp: 7- delte; 12- delte; spiral; fossefall; kvi- kvi; soleisna (so ist es); kast.

7- delte i gruppe på to linjer med snu: 7- delte arbeider med de 7 romretninger: oppe- nede- høyre- venstre- høyre- oppe – nede.

Vi står i to rekker og ser mot hverandre. Alle går et steg + inntil i hver retning av øvelsen dvs. foran- bak- høyre- venstre- høyre- bak- foran. Annenhver gang går de som står på enden av rekken (bare de) foran- snu (ser in i de to rekkene for å få riktig snuretning) og kommer seg over på den andre rekken med – bak, fortsette videre høyre- venstre- høyre- bak- foran på den andre siden. (Se tegning)



Fossefall i ring, fange opp hverandres staver

Bare halve gruppen (annenhver) har stav. De som har stav gjør et begynnende fossefall, de andre fanger opp. Nå gjør de andre det samme. Gjentas. Fint også med musikk.

«Merkurschwung»

Staven holdes opp vertikalt med høyre hånd, hold i den ene enden. Sving nå i en stor bue nedover slik at stavspissen er ytterst, tegner den største buen. Tegn nå videre med stavspissen en stor S oppover (se tegning), bytt til venstre hånd over hode. Nå er det den andre stavspissen som gjør speilbilde på venstre side.

Staven krysser over midten, bevegelsen er et bilde på «merkurstaven». (se bilde)

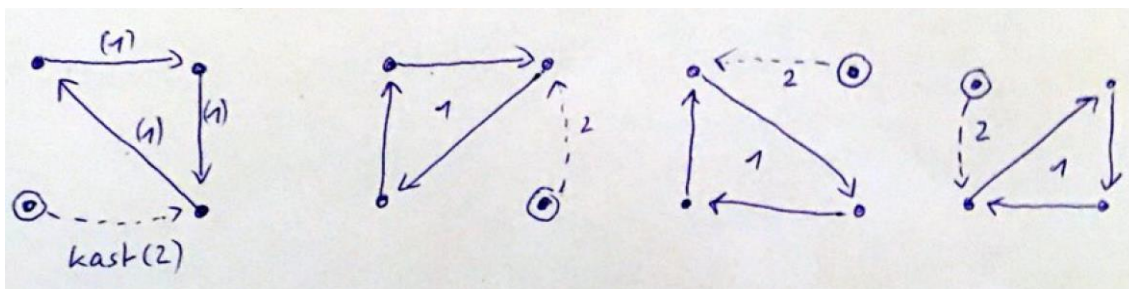
For å få mer bevegelighet i hele kroppen kan man sette venstre ben fremover med et steg, og gå i kne, når staven svinger til høyre side, og høyre kne frem når staven svinger til venstre side.

Musikk «Merkurschwung» (i musikken brukes det i tillegg 7-delte stavøvelse og kast) av Kempfer, skrevet til eurytmi.



Stavkast i firkant med vri

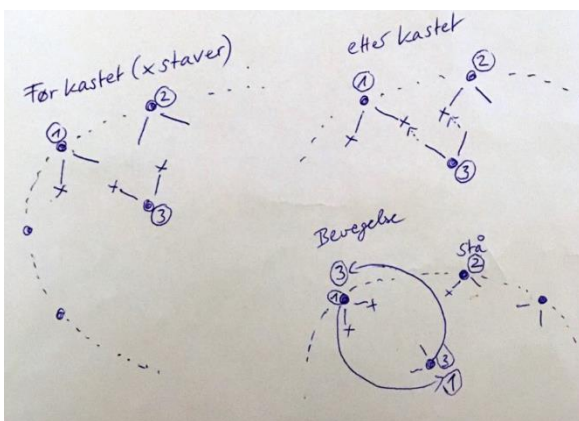
Alle står i firkanter. En har en stav i høyre hånd og står. De andre flytter seg en trekantplass videre med klokka. Så kaster den med stav til naboen til høyre, dvs. mot klokka. Flytt i trekant og kast, osv., øk tempo.



Stavkast til vals- musikk

Alle på ring, bare en i midten, som har to staver, + en i ringen, som har en stav i høyre hånd. Den med to staver kaster nå til den ledige hånden til den som har en stav og til hans venstre nabo som ikke har noe stav. Så bytter de som hadde staver, plass. Den som kommer i midten har to staver nå og kaster til de to neste, en som har fått en stav og hans venstre nabo som ennå ikke har. Osv. Fint med svingende valsrytme, og «eurytmisk» kontakt, når man dreier rund hverandre ved plassbytte.

Musikkforslag: Vals i Ass- Dur op. 39/15 av Johannes Brahms, men mange vals kan brukes!



Kast bakover

Alle på to ringer, den indre ringen har en direkte bak seg. Alle ser mot midten. De som er i den indre ringen har en stav, de andre skal fange den, når den kastes bakover (staven ligger horisontalt i luften og kastes i en vakker bue bakover- som fossefall, men noe lenger). Dette prinsippet endrer seg aldri, i den posisjonen skal det alltid kastes. De angitte variasjonene kan selvfølgelig gjøres med eller mot klokka, her er de tegnet mot klokka. Øvelsen passer bra for 8. klasse og oppover. Musikkforslag: Toccata av Dimitri Kabalevsky

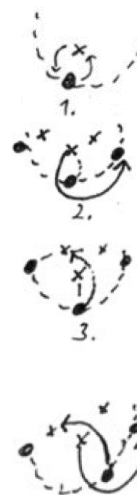
Variasjoner:

1. kast- bytt plass med din partner på en liten ring mot sols.

2. kast- bytt plass, men den som kommer innenfra og skal ut, går en plass videre mot klokka.

3. kast- bytt plass, men den som kommer utenfra, går en plass videre. Han går mot klokka med den han går rundt, men neste plassen ligger en plass videre med sols.

4. kast- sette sammen variasjon 2. og 3., begge bytter og går en plass videre i motsatt retning.



Reaksjons- stavlek

Alle står på en liten ring og alle har en stav. Alle setter staven som en spaserstokk i bakken og holder den oppe med høyre pekefinger eller holder den løst. Man blir enig om en rytme eller har en passende musikk, så blir det bytte, en plass videre med klokka, f.eks. 1 2 3 bytt, 1 2 3 bytt etc. Det er viktig å bare slippe staven ikke gi den en retning eller en dytt. Den som får ikke tak i staven er ute. Man kan bruke tromme også. Musikkforslag:

«Lascia ch'io pianga» fra operaen Rinaldo, Georg Friedrich Händel

Balansering av stav på hode

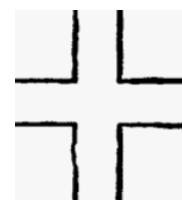
Gå i rommet med stav på hode. På ring, fremover, bakover sidelengs, skift retning, tredelt skritt. Som krydder kan det lages «prøver:

- Knærne på bakken og opp
- Hendene på bakken og opp
- Haken på bakken og opp

Musikkforslag: «Gymnopedie» av Erik Satie

Minotaurus' labyrinth

Legg kobberstaver i et stort kors i rommet (se tegning). Etter hvert kan også elevene lage en labyrinth med fri form, eller utvide denne. Alle **går** til en rolig musikk og det er viktig at alle går i samme tempo, ingen øker. Stavene ligger der fordi man bare skal gå i de anviste veiene. Når denne roen er etablert sendes Minotaurus inn i leken, han går samme tempo som alle andre.



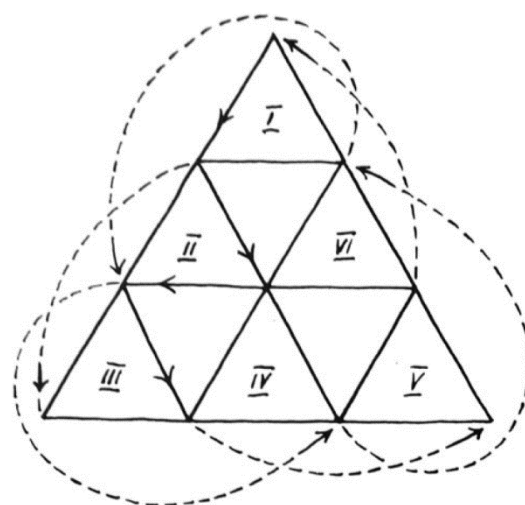
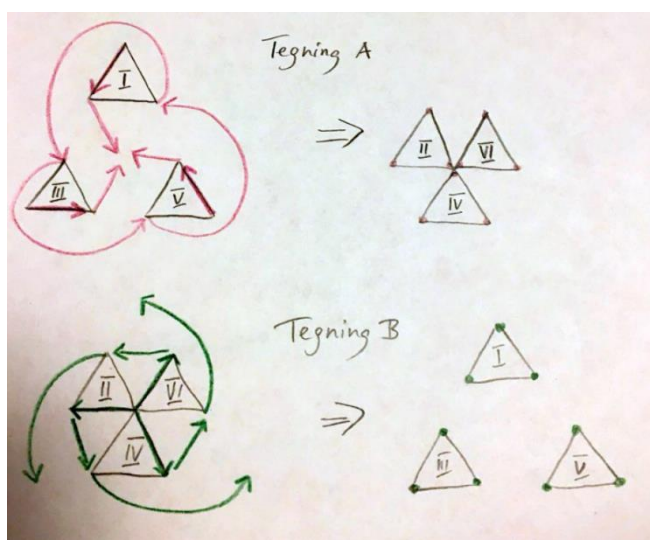
- Regler: - Det er ikke lov å gå tett bak Minotaurus lenger enn 3 sekunder.
 - Alle han møter ansikt til ansikt er ute av leken.

Geometri

Trekantforskyvning (R. Steiner)

Trekant I, III, og V er stilt opp. Det er ni personer, en i hvert hjørne av de nevnte trekantene.

1. Omgang på de små trekantene 3 x 3 veier mot sols. Lyder evt. IAÅ.
 (Vi prøvde en stund å bare gå en plass videre på de små trekantveiene. Det kan man også gjøre, men det virker mer overskuelig å gå tre veier, for så å havne på den plassen man hadde, også med tanke på elever)
2. Overgang. Lyd: L. Trekant I skal bli til II, III til IV, V til VI. Det oppstår en 6-kant som igjen består av tre trekanter. Se veiene fra stor trekant til 6- kant på tegning A.
3. Omgang 3 x 3 veier mot sols.
4. Overgang. Trekant II skal bli III, IV skal bli V, VI skal bli I. Det oppstår igjen den store trekanten. Se tegning B.
 Slik vandrer alle gjennom trekantene til de kommer til sin opprinnelige trekant.



August 23 Ref. AN