

INNLEDNING

Her kommer omsider ”eurytmikokeboken”, jeg håper den kan komme til nytte!

Jeg kommer til å legge ut mer stoff om det er mulig, på internett i regi av Steinerskoleforbundet, se etter informasjon om dette i neste hefte fra eurytmistforbundet. Denne CD-en blir sendt til alle Steinerskolene i Norge. Har dere rettelser eller kommentarer kan dere skrive til meg, jeg er på Steinerskolen i Haugesund nå.

Hilsen Eli Gudmundsen

Jeg tar med stikkordene fra ”første skisse til fagplansarbeidet” her:

2. klasse: Hele timen skal være som et eventyr. Rett linje/buet linje, musikalsk-geometrisk, orden/kaos/orden, hopp, kroppsgeografi, synge til enkle danser, kvinter/pentaton stemning, tonehøyde, etablere ringen, spiral, eurytmiføtter, bilder eller ikke bilder?, sammentrekning og utvidelse.

3. klasse: Fabler og legender. Mange slags dyr. Pedagogiske former: jeg og du, Wir suchen uns. Speilformer, lemniskate. Enere og toere. Lydbevegelse. Det melodiose.

4. klasse: Styrke før Rubicon, stampende skritt. E, krysset. Varierte steg- oppvåkning i føttene. Enkle stavøvelser. Enkel dur og moll. Bevisstgjøring av navn på toner og lyder. Eurytmisk staving av navn. Mer kroppsgeografi, spesielt høyre og venstre, foran og bak. Kontrastfylt sammentrekning og utvidelse av kretsen (gråt-latter), de fire elementene, temperamentene, klassekart, frontale former, spiral (sneglehuset), Wir wollen suchen, det øvre tetrakord, fletteform.

5. klasse: Allitterasjon, takt og ulike taktarter, noteverdier i skrittene, spørsmål-svar, enkel grammatikk, apollinske former, toneintervallet kvart, stemningspreget musikk, C dur skalaen, vanskeligere konsentrasjonsøvelser, man skal kunne alfabetet eurytmisk.

6. klasse: Kvintsirkelen, ulike skalaer med hopp, greske tekster - heksameter, daktylos, pentagrammet, eurytmi er et øvelsesfag, EVOE, harmonisk åtte, krigsdans og fredsdans, Heitere acht, differensiering av lyder: stort og smått osv i forhold til en tekst

7. klasse: Stavøvelser, tre og firkants forvandlinger, intervallene i armene, fortsette med allitterasjon, syvstjernen, slå pinner mot hverandre i rytmer, lengre musikkstykker gjerne i kombinasjon med stavøvelser, Heitere Auftakt, innslag av mer fysisk art for eksempel bryting, testing, konkurranser, hvem er sterkest? Forskjellige grupper som ser på hverandre. Stavkast i forskjellige rytmer, konsentrasjonsøvelser i kanon

8. klasse: Humor, stavøvelser, Schau in dich, schau um dich, dur/moll/dissonans, tredelt gange, langsomme skritt, sjelegester, fotstillinger, ballader, dynamikk for eksempel crescendo/decrescendo, kjappe omstillinger mellom polariteter, parallellbevegelse - speilbevegelse, gjennomskue oppbygningen av timene.

9. klasse: So ist es, vannfallet, fotstillinger/hodestillinger, rytme – motrytme, forskjellige rytmer i hode, armer og føtter, ned og opp i skikkelsen, svette og bli varm, store, overdrevne bevegelser, hekser og demoner, Haugtussa av Garborg, Trolltog av Grieg, sirkusforstilling, ekstreme, dristige ting for eksempel å la seg falle fra en stol.

10. klasse: Humor, sjelegeberder, grammatikk, geometri, de tre romretninger, bevisstgjøring av de eurytmiske elementene: tonehøyde, rytme, harmoni, takt. Lage egne koreografier til små tekster og melodier, gruppearbeid, dele gutter og jenter.

HUSK:

DE FØLGENDE ”OPPSKRIFTENE” ER ORDNET ETTER KLASSETRINN.
MUSIKKEN ER ORDNET ALFABETISK.
FORMENE ER OGSÅ ORDNET ALFABETISK.

2. KLASSE

1. Inngangsmusikk
2. IAÅ for de små
3. Humming song
4. Bjørnen gikk over fjellet
5. Smådikt
6. Fiskene i havet
7. Villdyret
8. Barnekibbitz
9. Duene i duehuset
10. Sleeping Beauty

3. KLASSE

1. Childrens Dance
2. Kroppsgeografi
3. Katt og mus
4. Hesten går
5. Fangelek, leoparden og sauene
6. U-E dans
7. Irish Washerwoman
8. Killingdans
9. Solsangen
10. Skinnvotten, et dyreeventyr fra Ukraina

4. KLASSE

1. I-I-A Våkne opp litt
2. Skotsk melodi
3. Finale med E-er
4. Lemniskate
5. Morning has broken for de små
6. Dur og moll
7. Ponnidansen
8. Zur le Pont, konsentrasjonsøvelse for de små
9. Ekkolek
10. Gutten som ikke ville går på skolen, et regleeventyr

5. KLASSE

1. Wilde Reiter
2. Play av Bartok
3. Irish Washerwoman, en litt mer krevende variant
4. Ich sah ein goldenes Haus
5. Polonese
6. Regn av S.Obsfelder
7. Allitterasjon
8. Oksedansen
9. Childrenes Dance, en annen versjon
10. Blinke lille stjerne, øvelse i tonehøyde

6. KLASSE

1. Fakkeldansen
2. Vokaldans for føttene
3. Finale med staver
4. Sammentrekkning og utvidelse
5. Diverse rytmer
6. Spørsmål og svar
7. Spinning Song, med mye rytmer, hopp og klapp
8. Silouette på femstjerneform
9. Konsentrasjonsøvelse
10. Anapest med staver på gulvet

7. KLASSE

1. Roma på trekantforskyvning
2. Sur le Pont med staver
3. Nanuma, afrikansk dans
4. Danse Russe
5. St.Patrick Breastplate, keltisk bønn
6. Forskjellige taktarter
7. Enkel firkantforskyvning
8. Gi og ta imot
9. Kibbitzhopp
10. C-dur og intervallene en introduksjon

8. KLASSE

1. Morning has broken
2. Gavotte
3. Slavisk dans
4. Feenlied
5. En villand svømmer stille Dur og moll
6. 3-delt gange med stav på hodet
7. Trio
8. Slørballer, flygende fugler
9. Kroneform med levende lys
10. Stigen, stafett

9. KLASSE

1. Fransk melodi : Dur og moll i samme melodi
2. De 4 temperamentene
3. Der Verstand, tysk dikt med rytme og stavkast
4. Tyrkisk marsj
5. Prelude av Bach med staver
6. Heksedansen
7. Heksevers fra Macbeth av Shakespeare
8. Hvem banker? av B. Bjørnson
9. Walking in the air med Steinerform
10. Motsøvelse med trestokker

10. KLASSE

1. Se på denne dagen
2. Sammentrekkning og utvidelse
3. Etyde av Bethoven med spiralform
4. Dur, moll og dissonans med musikk av Schumann
5. Kind im Einschlummern av Schumann, med intervallformer
6. Golliwogs Cakewalk av Debussy Rytmiss konsentrasjonsøvelse
7. Faschenswank
8. Basso Ostinato, en konsentrasjonsøvelse
9. Mendelsohns sørgemarsj med Steinerform
10. Jeg, du og det. Dikt av A.Garborg

2. KLASSE

1. INNGANG

Alle barna går på slingeslange etter meg, jeg gjør langsomme og tydelige vokaler med armene over hodet og foran meg. Få pianisten til å finne noe rolig musikk, gjerne pentatont. Jeg varierer formen på gulvet, men ender alltid opp i krets, hvor jeg går direkte over i neste øvelse:

2. I-A-Å FOR DE SMÅ

Vi står på krets og ungene hermer meg. Jeg gjør liten I foran brystet med høyre hånd, hopper ut i A med bena og armene gjør også A med nedover, deretter runder armene seg foran brystet i en stor Å. Dette gjøre på følgende selvdiktede vers. Verset gjøres tre ganger etter hverandre i skiftende tempo, for eksempel langsomt, raskt, vanlig.

Hi, hi, hi. Her er vi!
Ha, ha, ha. Det var bra!
Å, så godt! Å, så flott!

3. HUMMING SONG

Elevene får høre melodien noen ganger og vi bestemmer oss for hvem de forskjellige melodiene er, for eksempel prinsessen, prinsen og trollet, eller katten, bjørnen og sommerfuglen. Så er det sammentrekking og utvidelse på kretsen i prinsessestil, prinsestil og trollstil! Inn, ut og snurr rundt seg selv to ganger etter hverandre. Barna liker denne melodien veldig godt. Se i notene og be pianisten spille musikken en oktav høyere og lavere der det er avmerket i notene.

4. BJØRNEN GIKK...

Denne bruker jeg i barnehagen også. Vi øver forskjellige gangarter: gå, hinke, hoppe, danse, liste seg, trampe, osv. På teksten "for å se" speider vi med høyre hånd på panne som jo egentlig er en E ! Melodien er "For he's a jolly good fellow", notene finner du under musikk. Teksten er veldig enkel: Og bjørnen gikk over fjellet x 3, for å se hva han kunne få se x 3, og så igjen 3x Bjørnen gikk over fjellet og 1 gang til slutt : for å se hva han kunne få se. Så skifter du bare ut "gikk" med et annet verb!

Mellom hvert vers kan vi gjøre små dikt om det vi får se:

5. SMÅDIKT

TERTITTEN av Gulle Brun

Satt en tertitt i et tre
Kvirrevirrevirrevirre
Vitt, vitt, vitt.
Tittet opp

Stående : A med armene ned, så T på skuldrene og T på hodet
Gående rundt kretsen med R i armene a la vinger som flyr
Stå og gjør tre T er på skuldrene
Stå og gjør P oppe

Og tittet ned	Stå og gjør E nedover mot gulvet
Kvirrevirrevirrevirre	som før
Vitt, vitt, vitt	som før.

SNEGLEN

Her setter vi oss på gulvet, rumpen på hælene. Armene knyttes lett mot brystet og vi krøller oss sammen og strekker oss ut igjen mot sky med vokalene i diktet. Jeg pleier å gjøre det tre ganger etter hverandre, først som pappasneglen, så som babysneglen og så som mammasneglen; stort, bittelite og vanlig.

Mat, mat, mat	A, A, A,
Ete, ete, ete	E, E, E
Godt, godt, godt	Å, Å, Å

6. FISKENE I HAVET

Her deles klassen i to grupper, den ene gruppen sitter i ring og er steinene, midt mellom dem er den trygge lagunen. Gruppe nummer to er fiskene. Og de svømmer sammen i par. Et og et par skal svømme i bølger rundt steinene, vekselvis innover bue og utover bue så lenge musikken spilles, de andre fiskeparene står og venter på sin tur. Når musikken stopper skal de svømme inn og sette seg i lagunen. Så er det neste fiskepar sin tur. Når alle fiskene er kommet inn i lagunen, begynner vi på nytt. Nå får de som var stein være fisk og omvendt. Barna lærer seg å lytte, vente, og gå buer m.m. Musikken jeg bruker er Preludium av Bach.

7. VILLDYRET

En litt annen fangelek med lyder og telling. Jeg fikk den av Daniele Reistad her i Haugesund. Barna står på krets og hermer mine lyder, for hvert tall går vi tilsvarende skritt mot eller fra "Villdyret" som sover i midten av kretsen helt til klokka 12!!!

Vi vil ut i hagen gå	I,G
Det ville dyret skal oss ikke få	V,Y +nektelse
Han kommer ikke klokka 1.	Et skritt mot dyret og vi sier "ett"
Ikke klokka 2	To skritt fra dyret og vi sier "to"

Dette fortsetter helt opp til klokka 11+ gå elleve skritt.

Så sier læreren: Men klokka 12.

Villdyret våkner og alle løper for livet, de som villdyret fanger må stå helt i ro. Den som blir igjen helt til slutt får være villdyr neste gang. Pianisten spiller når villdyret jakter.

8. IRISH WASHERWOMAN MED BARNEKIBBITZ

En kjekk og livat melodi fra Irland. Barna kan først få høre den, og så kan alle klappe på hver fjerde. Nb; det er opptakt til å begynne med.

Du lar klassen stå på to ringer, den ene inni den andre. De ytterste er gruppe en og de innerste gruppe to. Gruppe to står i ro mens gruppe en hopper barnekibbitz rundt de andre med hendene i sidene (16 hopp)

Barnekibbitz er når barna hopper sidelengs og hælenes innsider smeller sammen i lufta. Dette fremmer tannfellingene...

Så er det gruppe to sin tur, de gjør det samme som gruppe en gjorde, og da står selvfølgelig gruppe en i ro. Så er musikken slutt om man ikke tar repetisjonen, har man øvd en stund kan man ta med repetisjonen og la begge gruppene hoppe siste del sammen, gjerne i hver sin retning.

9. DUENE I DUEHUSET = FANGELEK

Omtrent halvparten av barna sitter i en ring på gulvet og holder hverandre i hendene langs ringen. To av disse blir valgt til å være port, de står oppreist men holder fremdeles i hendene med de andre og hverandre. Når musikken spilles betyr det at porten går opp, disse to løfter da hendene mellom seg opp, og senke dem helt ned når musikken stopper.

Alle de andre barna er i første omgang duer. Når det er natt og stille sitter de inne i sirkelen som er duehuset og sover og kurrer, men når morgenen gryr og musikken spilles flyr de ut gjennom den åpne porten og fritt rundt i rommet. De skal fly med fine vinger og opp på tærne, ikke noen elefantskritt her nei. Når musikken slutter må de raskt komme seg inn i duehuset igjen.

Når barna kjenner leken godt og trenger noe ekstra, introduserer du ugla. Et av barna får være ugle. Ugla sover også om natta, og kan heller ikke jakte når musikken spiller, da må den sitte i en krok og bare se på. Men når musikken stopper får den lov til å prøve å fange en eller flere duer før de klarer å komme seg inn i duehuset. De som blir fanget blir nå ugler de også, slik at de stadig blir flere ugler og færre duer. Husk å hele tiden skifte på hvem som er duehus, ugle eller duer.

10. SLEEPING BEAUTY

Tornerose på engelsk. Jeg hadde barna i både engelsk og eurytmi, ellers kan man jo samarbeide med engelsklæreren. Det hele gjøres på ringen, og barna hermer meg til å begynne med og alle gjør alt, men etter hvert klarer de det alene og så kan man gjøre det litt mer dramatisk..

På første vers går alle bare rundt. På annet vers går to, tre barn inn og danner tårnet med en prinsesse inni. Tredje vers: en heks går rundt tårnet mens de andre står på kretsen rundt og gjør lydene de også. Fjerde vers: Prinsessen sover med hendene under kinnet, kretsen setter seg også ned og sover bortsett fra at en prins sniker seg ut og står litt på avstand til det blir hans tur. Femte vers: barna på den store ringen reiser seg igjen og går veldig tett på prinsessen og tårnet slik at trærne dekker det hele. I sjette vers kommer nå prinsen ridende og kutter ned alle trærne, de barna som er trær og tårn synker mot gulvet. I sjuende vers kysser prinsen prinsessen med en liten s i hånden. Og så i åttende vers reiser alle seg og danser rundt prinsen og prinsessen med latter i hendene.

!: There was a prinsess long ago, long ago, long ago

There was a prinsess long ago, long ago.

2. And she dwelt in a big, high tower

3. A wicked fairy cast a spell

4. The princess slept for a hundred years

5. A great, big forest grew around

6. A handsome prince came riding by

7. He chopped the trees down one by one

8. He woke the princess with a kiss

9. And everybody`s happy now

P og L

E og T

K og S

E (hendene under kinn)

R (voksende r-er)

P og R

N (med hard bevegelse)

S

Latter

3. KLASSE

1. CHILDRENS DANCE

Dette er en veldig fin melodi av Bartok som vi bruker til å trene lytting og rytmesans gjennom lek. Barna får høre melodien noen ganger, deretter hermer de meg. Vi kan løpe på de korte notene, klappe på de vanlige, og når det bare spilles bass huker vi oss ned på gulvet. Til å begynne med kan barna bar følge meg på slingelangform, vi kan bruke den som oppvarming til timen og for å ende opp på krets. Neste steg er å la to barn sitte på huk utenfor kretsen som også sitter på huk. Når løpemotivene setter inn, løper de to barna rundt kretsen og stopper først når klappemotivet kommer. De bruker klappene på de barna som sitter der, slik at to nye barn nå skal løpe videre mens de to som løp først, får sette seg ned. Dette fortsetter ut melodien.

2. KROPPSGEOGRAFI

I tredje klasse kan man godt øve føtter og hender i rom retningene: høyre, venstre, oppe, nede foran og bak. Finn noe egnet musikk, og lag ditt eget mønster til dem. For eksempel: høyre fot fram og inntil igjen, så til høyre og inntil igjen og så bak og inntil igjen, så venstre fot fram, til venstre og bak, deretter noe med armene og så noe med føttene igjen. Bruk fantasien!

3. KATT OG MUS

En lek hvor vi trener lytting og rytmesans. Barna får høre melodien, og finner ut at den dype melodien er katten og den høye er musa. De danner to ringer, musene på innsiden og kattene på utsiden. Kattene begynner å gå rytmen, så stopper de når musenes motiv kommer, slik veksler det hele tiden. Her kan man godt la dem leve seg litt ut, det er jo ganske nifst å bli jaktet på! På slutten kan man la musene prøve å komme ut gjennom kattens ring uten å bli tatt. Bare pass på at det ikke blir for vilt. Notene står på samme ark som The Irish Washerwoman, se under dette i musikken.

4. HESTEN GÅR

Dette er vel nærmest en liten konsentrasjonsøvelse hvor barna leker sirkushester i manesjen. La pianisten spille stykket flere ganger etter hverandre i varierende tempo.

Barna gjør det først på ring, senere kan man la dem gå fritt rundt i rommet gruppevis med en leder som passe på at de ikke kolliderer med de andre gruppene. Etter hver gjennomspilling skiftes lederen ut.

Armene strekkes ned foran kroppen og hendene bøyes ut vannrett derfra, de skal nå møte vekselvis høyre og venstre kne som må løftes ganske høyt opp for å klare dette. (Høyre håndflate møter høyre kne, så venstre håndflate mot venstre kne.)

5. FANGELEK

En variant av stiv heks som jeg oppfant i Kazakstan.

Leoparden sitter på en stol mot en vegg, han sover når musikken spilles. Sauene er trygge da, og beiter fredelig rundt omkring! Stopper musikken må sauene fryse bevegelsene sine, for da våkner leoparden, og ser han en bevegelse spiser han vedkommende sau. Denne sauen må da sette seg bak leoparden og er død til leken er slutt. Sistemann som tas blir ny leopard.

6. U-E DANS

Dette er også en liten vekkende øvelse hvor barna hopper vokaler med føttene, dessuten er det jo stas å få arbeide litt med kobberstavene!

Barna står på ring , jeg legger en kobberstav foran hvert barn, de som tuller med staven blir fratatt denne omgående og må øve uten.

Jeg demonstrerer gangen i det hele mens de ser på.

Hopp fram og tilbake over staven to ganger med "O" så "A, E, O" bak staven, så raskt med føttene på staven og vipp fram og tilbake stående på staven. Dette gjentas en gang. Så plukkes staven raskt opp med hendene og løftes mot sky, håndflatene oppover. Staven skal nå først rulle nedover armene til halsgropen, så senkes armene og staven ruller videre nedover og gripes igjen, dette gjentas en gang. Så repeteres begynnelsen, men det hele avsluttes med at staven løftes mot sky og senkes mot gulvet med rette armer.

Deretter samler jeg inn stavene ved å gå en runde rundt og la dem slippe stavene på mine ventende armer.

7. THE IRISH WASHERWOMAN

En kjekk og livat melodi fra Irland. Barna kan først gå den, senere kanskje hoppe det hele om de får det til. Vi står på krets og prinsippet er rett og slett sammentrekning og utvidelse.

Fire skritt inn og fire skritt ut igjen, så 4 skritt videre utover i kretsen og så 4 skritt tilbake til den opprinnelige kretsplassen. Så 8 skritt langs kretsen motsols, snu og åtte skritt tilbake langs kretsen medsols. På hvert 4.skritt klapper man et klapp.

8. KILLINGDANS

Stykket er fra Haugtussa av Arne Garborg, og jeg gjorde det vel på eurytmiskolen hos Margrethe Solstad.

I første del hoppes Å I Å – Å I Å – E A og så Å I A – Å I A – I A

Å, hipp og hoppe, å tipp og toppe på denne dag
Å nipp og nappe og tripp og trappe i slikt eit lag.

I andre del gjør vi disse vokalene: Å E Æ – Å Æ O – I E I – I E I så Å Æ – Å Æ – E I O A
Man kan la armene gjøre dette...

Og det er kjæl-i-sol, og det er spel-i-sol, og det er titr-i-li, og det er glitr-i-li
Og det er kjæte og lurvelæte, ein solskinnsdag.

9. SOLSANGEN

Solsangen er skrevet av Frans av Asissi, og er en fin motvekt mot alle revehistoriene i 3.klasse. Vi gjorde denne i samarbeid med klasselærer, hun hadde øvet inn teksten med barna da jeg begynte å gjøre det eurytmisk med dem. Barna står på rekke og alle gjør begynnelsen og slutten sammen, midtdelene gjøres av grupper med barn. Vi gjorde dette for hele skolen på en sommeravslutning.

Alle:

Lovet være du, allerhøyeste hellige Herre!
Du med alle dine herlige skapninger!

E foran brystet, så stor L og H, end i E igjen
U oppover, H der oppe og ned med stor A

Gruppe 1:

Først å nevne er broder sol
Som gir oss dagens lys.
Ditt bilde, du allerhøyeste ser vi i ham,
Stor og strålende skjønn.

F, O oppover, S nedover

B, L, A nedover, O oppover, Å, Ø.

Gruppe 2:

Lovet Herre, være du for søster Måne
og stjernene på himmelen, skinnende klare

Stor L, og stor Å over hodet
E,E over hodet, stor I og stor A oppover

Gruppe 3:

Lovet være du for bror Vind
og for luften og skyene,
og for godt vær og for allslags vær
som skapningen trenger

Stor L, V
L, SCH
G, L,A
Hold A-en.

Gruppe 4:

Lovet være du for søster Vann
som ingen kan unnvære,
så rent og kyskt og ydmykt.

Stor L, så V og A nedover
nektelses I
R,s, og M foran magen omtrent..

Gruppe 5:

Lovet være du for bror ild,
Livlig og sterk varmer han oss ved natt.

Stor L, stor I
Store I hånden roteres i L, ned i E foran
Brystet, og så M nedover og til stor A nede.

Gruppe 6:

Lovet være du for vår søster Moder Jord
som bærer oss alle og frembringer
tusentalls frukter, fargede blomster
gress og trær.

Stor L, S nedover ender i O nedover
B,F
S,F,B
R og T på hodet.

Alle:

La oss love og prise og takke Ham
og tjene ham i stor ydmykhet.

Stor L, S, A
M og ender i ærefrykt E foran brystet igjen.

10. SKINNVOTTEN

Det var en gang en gammel mann som gikk tur med hunden sin gjennom skogen en vinterdag. Så mistet han den ene votten.

Utpå ettermiddagen kom en liten mus pilende og smatt inn i votten og pep : Dette skal være huset mitt i natt.

En stund etter sto en liten frosk utenfor og spurte : Hvem er det som bor i denne votten her?

Pilemus Silkehår. Og hvem er du?

Friskefrosk Langelår. Kan jeg få bo sammen med deg?

Ja da, bare kom inn.

Da sola holdt på å gå ned, kom en liten hare hoppende og stanset foran votten og spurte:

Hvem er det som bor i denne votten her?

Pilemus Silkhår og Friskefrosk Langelår, og hvem er du?

Jeg er Haremann Hopsadans, får jeg lov til å bo sammen med dere?

Ja da, bare kom inn.

Nå var de tre stykker som bodde i votten, og det ble temmelig varmt. Utpå kvelden kom en rev og stanset ved døra og spurte: Hvem er det som bor i denne votten? Pilemus Silkehår og Friskefrosk Langelår og Haremann Hopsadans. Hvem er du? Jeg er Revemor Silkesvans. Kan jeg få bo sammen med dere?

Ja da, bare kom.Nå satt der fire i votten og tittet ut i skogen og snøværet. Plutselig kom en ulv settende og stanset ved votten. Hvem er det som bor i denne votten? Det er Pilemus Silkehår, Friskefrosk Langelår, Haremann Hopsadans og Revemor Silkesvans, men hvem er du?

Jeg er Ulven Aldrimett. La meg få bo hos dere.

Ja da, bare kom inn.

Ulven smøg seg inn i votten, og nå var det fem stykker der. Midt på natta kom det et villsvin forbi, stanset og spurte: Hvem bor her?

Pilemus Silkehår, Friskefrosk Langelår, Haremann Hopsadans, Revemor Silkesvans og Ulven Aldrimett, men hvem er du?

Jeg er Villsvinet Trynebrett. Kan ikke jeg også få bo i votten?

Hvis du ikke er for tykk så.

Å nei da, jeg skal gjøre meg så liten jeg kan.

Ja, kom bare inn.

Nå satt det seks i votten, og nå var det veldig trangt, de kunne nesten ikke røre seg. Da knakk det i en kvist, og så kom det en bjørn tassende.

Hvem bor i denne votten her? Brummet bjørnen.

Pilemus Silkehår, Friskefrosk Langelår, Haremann Hopsadans, Revemor Silkesvans, Ulven Aldrimett og Villsvinet Trynebrett, men hvem er du?

Jeg er Bamsefar Labbdiger, kan jeg få bo sammen med dere?

Vi kan ikke la deg komme inn, vi har ingen plass.

Å jo da, trykk dere sammen, så går det nok.

Ja, men da må du ikke gjøre deg så brei.

Og så krøp bjørnen inn i votten, det knaket og braket i alle sømmer, for nå var det syv stykker som bodde der.

I mellomtiden merket mannen at han hadde mistet votten sin. Han og hunden snudde, og gikk tilbake for å lete etter den. Hunden løp føre og så fikk den se noe som rørte seg i snøen, akkurat som det var levende. Da begynte hunden å bjeffe: Voff, voff, voff! Og alle dyrene sprang ut av votten og ble borte i skogen.

Og så kom den gamle mannen og tok på seg votten sin, og han kunne ikke skjønne at votten var så god og varm, når den hadde ligget i snøen hele natta...

SKINNVOTTEN

Skinnvotten har vi pleid å gjøre med 4. klasse til Julemarkedet i slutten av november, eller på Karnevalet i februar en gang.

Vi bruker grunnteksten som er et ukrainsk eventyr tilrettelagt av Alf Prøysen, men har gjort det litt om her og der. Alle dyrene sier for eksempel det samme på rim, når de kommer til votten, ja, kanskje unntatt musen da:

Se en vott, det var godt, jeg et hus meg har fått for i natt. Hvem bor her?

Dyrene gjør da de samme lydene, men på revens vis eller ulvens vis osv. Når bjørnen har fått nei, så lar vi ham presse seg inn i votten, og kutter ut det med at dyrene likevel går med på bjørnens krav. Da blir det jo litt mer dramatisk!! På slutten pleier vi også å si: Da mannen våknet neste morgen merket han at...

Hvert av dyrene kommer inn og går sin vei mot votten til sin egen bit musikk.

Jeg pleier å begynne det hele med å lese eventyret for barna, dernest improviserer vi de forskjellige dyrene til musikk. Så øver vi lydene til det alle dyrene sier når de kommer til votten, samt lydene til hvert enkelt dyr.

Ungene pleier å like dette, og etter en stund ser man hvem som egner seg til de forskjellige rollene. Jeg pleier alltid å la to eller flere sammen gjøre hvert av dyrene, da er det ikke så skremmende for dem å gjøre det foran publikum. Når rollene er fastlagt - de får komme med ønsker der, men det er ikke sikkert de får dem oppfylt pleier jeg å si, begynner vi å øve dyrene i rekkefølge, og også hvordan de beveger seg mot votten til musikken. Haren hopper selvfølgelig, musen piler osv. Votten blir liggende ganske langt foran på scenen etter at mannen har mistet den, og det er der dyrene ender opp, men vi lager ikke fysisk noen vott stor nok til å romme dem alle. Dyrene gjør en liten spiral inn i "votten", så vet vi at de er på plass.

På slutten når hunden bjeffer, raser alle dyrene ut av scenen i forskjellige retninger, hunden ser dette og jakter kanskje litt på en av dem, men mannen som er litt lenger borte ser ikke dette, og kan derfor undres riktig godt over hvor varm votten er...

Kostymene er enkle, gensere og bukser i dyrefargen: Mus: grått, Frosk: grønt, Hare: hvitt, Rev: rødt, Ulv: grått/sort, Villsvin: brunt/grått, Bjørn: brunt. Og så syr jeg små dyreluer med ører på, noen ganger blir de bygd ut til halvmasker (i stoff fremdeles).

All musikken jeg har til dette eventyret står under de forskjellige dyrene i musikken.

4. KLASSE

1. VÅKNE OPP

I, I, A, Ich bin da
A, E, A, Hurra, hurra, hurra!

Du kjenner sikkert denne øvelsen fra eurytmiutdannelsen din! Jeg har bare lagt til 3 hurra-er for å få litt symmetri i øvelsen.

Først står barna på ringer og hermer meg, etter hvert gjør de det alene og så kan de gjøre det kanon mot hverandre på to rekker.

I = diagonal fra høyre utstrukne arm oppover til venstre utstrukne for nedover og utover
I = omvendt arm og fot nå.
A = Armene i stor A oppover og bena i stor A utover (som et Andreaskors)

Dette gjøres to ganger.

Så kommer neste del A E A

Bena ut i stor A og armene stor A de også men nedover denne gang, så krysse både bena og armene (armene foran magen) også samme store A med armer og ben nedadvendte som du gjorde først. På Hurra-ene hopper jeg 3 hopp mens armene går oppover i U.

2. SKOTSK MELODI

Barna står på kretsen og deles i ener og toere. Toerne skal stå i ro først.

Enerne skal gå i buer, først rundt første toersidemann på høyre side og buen legges utover, så legges buen innover og forbi neste toer på innsiden, så på utsiden igjen forbi den tredje toeren og så forbi den fjerde toeren på innsiden.

Nå skal alle enerne stå i ro mens toerne går sine buer, men toerne begynner i motsatt retning altså mot venstre og de begynner sin første bue innover. De går da fire buer de også (innover, utover, innover, utover).

Nå gjør enerne et skritt innover i kretsen, deretter gjør toerne et skritt innover i kretsen de også (da står enerne). Så hopper enerne et hopp utover i kretsen, toerne står først men så er det deres tur til å hoppe et hopp mens enerne står. Så snurrer alle rundt seg selv på sin plass en gang S kan enerne gjøre slutten slik de gjorde begynnelsen, eller man kan lage en ny vri.

3. FINALE MED E

Dette er nok en sak jeg har fått fra engelske Helen Bawden, mye styrkende E-er her.

Første linje i musikken: 7 ganger E med armene foran brystet hopp A-E-O med bena på 8.

Andre linje i musikken: 7 ganger E med bena og armene A-E-O foran brystet på 8

Tredje linje i musikken.: Armene i siden, bena går 8 skritt sidelengs mot høyre dvs høyre for ut og venstre inntil fire ganger.

Fjerde linje i musikken: Armene er fremdeles i siden, men nå skal bena krysses mens man denne gang går mot venstre. (Høyre krysse foran, så venstre ut mot venstre og høre foran igjen osv)

Resten av musikken: Gjør det samme som første linje igjen, eller la barna dikte noe nytt.

4. LEMNISKATE

Strømmende 8-tall! Igjen en E-form, denne gangen på gulvet mellom to grupper.

Barna begynner i to sirkler med likt antall barn i sirklene.,

Du kan gjerne tegne opp et liggende 8 tall på gulvet som omslutter de to sirklene.

Fra hver sin sirkel går de nå inn mot krysset og går forbi hverandre annenhver fra høyre og venstre.

Gjør dem oppmerksomme på hvem de krysser med. Øv dette ganske strengt.

Når de kjenner formen kan de gjør oval som deler seg i to sirkler (husk å ha to ledere)

Som så får inn i lemniskaten og så kan det jo gjøres tilbake til to sirkler og ovalen igjen, eventuelt kan man starte og stoppe i en helt rund sirkel.

5. MORNING HAS BROKEN

Enda et stykke som jeg har fått av engelske Helen Bawden, hun sa den var fin som oppvarming og ok å ha staver her.

Alle står på sirkel og har kobberstaven i høyre hånd. De deles i enere og toere.

Først gjør alle takt 1-9 sammen: 4 rolige skritt inn i kretsen mens staven føres opp og gis til ens egen venstre hånd høyt opp, så 4 rolige skritt utover igjen mens staven synker nedover.

Toerne skal så stå i ro mens enerne går en bue innover mot høyre til neste enerplass, på veien gis staven til ens egen høyre hånd., eneren fortsetter med en bue utover fremdeles mot høyre.

(Takt 10-15) Enerne skal nå stå i ro mens toerne gjør samme S form som enerne gjorde og mot høyre de også. (Takt 16-21) Toerne skal igjen stå i ro mens enerne går en bue innover mot høyre til neste enerplass (Takt 22-24) Så skal selvfølgelig enerne stå i ro mens toerne gjør det samme: en bue innover mot høyre til neste toerplass. (Takt 25-27) Til slutt gjør alle en bue sammen utover mot høyre (Takt 28-30) og på takt 31 kommer alle til ro. På alle småbuene kan man gi staven til seg selv over hodet fra venstre hånd og til høyre.

Alt kan gjentas denne gang mot venstre hele tiden!!!

6. DUR OG MOLL: SCWESTERLEIN

En enkel øvelse. La barna lytte til musikken først og la dem karakterisere dur og moll...mykt, hardt, sterkt, svakt, trist og glad osv. Snakk om hjertesiden og sverdsiden!!!

Si at det er derfor moll gjøres som en spiss og mot høyre og moll som en bue mot venstre.

Barna står på ring og deles i enere og toere. De gjør hvert sitt motiv. Enerne begynner med mollbue utover mot venstre til neste enerplass, toerne gjør det samme etterpå mens enerne står. Så gjør enerne durspiss innover mot høyre til neste enerplass, etterpå gjør toerne det samme. Deretter gjør først enerne og så toerne en mollbue hver utover mot venstre selvfølgelig.

7. PONNIDANSEN

Dette er en helseeurytmidans jeg fikk av Daniel, en engelsk helseeurytmist, men den kan godt gjøres med hele klassen, ungene elsker å gjøre den både i tredje og fjerde klasse, ja, gjerne enda høyere opp også! Vokaler i føttene virker vekkende på hodet. Barna skal hoppe, klappe og gå skritt. Alt dette står under notene.

Ungen står på sirkel og hermer meg til å begynne med, senere klarer de fint å gjøre det alene.

De står i ro første takt, hopper vokalene, klapper osv til takt 9, der begynner de å vekselvis trampe to ganger og klappe to ganger, de kan gjøre dette mens de går langs kretsen, eller bare stå i ro og gjøre det. Alt står for så vidt under notene!

8. VEKKENDE: ZUR LE PONT

Barna står på ringen og banker rytmen på forskjellige kroppsdeler. Tre dunk på med høyre knyttneve på venstre albue og omvendt. Fire dunk med høyre knyttneve under venstre kne og omvendt, gjenta eller gjør noe annet. Barna får så løpe medsols og så snue på de lange notene, for så å løpe tilbake igjen motsols, deretter gjentas første del.

9. EKKOLEK

Vi står på ringen. Vi veksler mellom å bruke føttene til å trampe med på bassmelodien og hendene til å klappe med på overstemmelodien fra takt en til takt ni. Deretter kan vi småløpe inn mot midten av ringen på takt ni, klappe stående på takt ti, baklengs utover igjen på takt elleve, klappe på takt tolv, småløpe langs kretsen på takt tretten, klappe igjen på takt fjorten, småløper tilbake i motsatt retning på takt femten og klapper stående på takt seksten.

Så gjentas mønsteret fra begynnelsen, annenhver gang tramping og klapping. Musikk : The Echo.

10. GUTTEN SOM IKKE VILLE GÅ PÅ SKOLEN

Dette er et svensk regleeventyr vi brukte da jeg arbeidet i Stavanger.

Man kan eventuelt la to større barn gjøre gutten og moren, og bare la fjerdeklassingene gjøre alle de andre rollene gruppevis.

Eller kanskje er det noen i fjerde som faktisk kan gjøre gutten og moren også, og eventuelt kan disse to rollene også deles opp, bare man har like kostymer på de forskjellige barna.

Det var en gang ei kone som bodde i et lite hus inne i skogen. Hun hadde en gutt som var så lat at han ikke ville gå på skolen.

Da gikk kona til riset og sa: Kjære ris, slå gutten, for gutten vil ikke gå på skolen. Nei! sa riset

Da gikk kona til ilden og sa: Kjære ild! Brenn riset, for riset vil ikke slå gutten, og gutten vil ikke gå på skolen. Nei! Sa ilden og freste.

Da gikk kona ned til vannet og sa: Kjære vann, slukk ilden, for ilden vil ikke brenne riset, riset vil ikke slå gutten, og gutten vil ikke gå på skolen. Nei! Sa vannet og strømmet videre.

Da gikk kona bortover jordet, og klatret over gjerdet der oxen sto. Kjære okse, drikk vannet, for vannet vil ikke slukke ilden, og ilden vil ikke brenne riset og riset vil ikke slå gutten, og gutten vil ikke gå på skolen. Nei! Sa oxen.

Da gikk kona til slakteren og sa: Kjære slakter, slakt oxen, for oxen vil ikke drikke vannet, og vannet vil ikke slukke ilden, og ilden vil ikke brenne riset, og riset vil ikke slå gutten, og gutten vil ikke gå på skolen. Nei! Sa slakteren.

Da gikk kona til repet og sa: Kjære rep! Heng slakteren, for slakteren vil ikke slakte oxen, og oxen vil ikke drikke vannet, og vannet vil ikke slukke ilden, og ilden vil ikke brenne riset, og riset vil ikke slå gutten, og gutten vil ikke gå på skolen. Nei! Sa repet.

Da gikk kona ned i kjelleren og bort til den mørke kroken hvor rotta bodde. Kjære rotte! Gnag på repet, for repet vil ikke henge slakteren, og slakteren vil ikke slakte oxen, og oxen vil ikke drikke vannet, og vannet vil ikke slukke ilden, og ilden vil ikke brenne riset, og riset vil ikke slå gutten, og gutten vil ikke gå på skolen. Nei! Sa rotta.

Da gikk kona opp på kjøkkenet til det kjæreste hun hadde. Kjære katta! Spis rotta, for rotta vil ikke gnage på repet, og repet vil ikke henge slakteren, og slakteren vil ikke henge oxen, og oxen vil ikke drikke vannet, og vannet vil ikke slukke ilden, og ilden vil ikke brenne riset, og riset vil ikke slå gutten, og gutten vil ikke gå på skolen.

Du skal få en stor skål melk!

Mmmm-jaaaaaa! Sa katten.

Og katten på rotta, og rotta på repet, og repet på slakteren, og slakteren på oxen, og oxen til vannet, og vannet til ilden og ilden til riset, og riset til å slå på gutten. Og dermed sprang gutten på skolen.

5. KLASSE

1. WILDER REITER

Oppstilling:

To rekker står frontalt på høyre og venstre side av rommet.

Jeg lar ofte guttene ha en rekke og jentene den andre om dette lar seg gjøre rent antallsmessig.

Begge rekkene hopper sidelengs med hendene i livet til motsatt plass og tilbake, de fra høyre hopper foran de fra venstre. Dette gjentas en gang.

Deretter hopper den ene rekken rundt den andre (bak, rundt og foran) og tilbake, Den andre rekken gjør det samme, men i motsatt retning.

Så hopper begge rekkene mot hverandre, de møtes på midten og klapper parvis, så hopper de tilbake til egen plass, og gjentar det samme en gang til.

2. PLAY

Oppstilling:

Alle elvene står på ring, eller frontalt på rekker.

Hendene i siden, bena samlet.

Mønster A

Høyre fot fram med hel i gulvet så tå, så hel så tå. Klapp så fire korte og hopp A og O i føttene, gjenta det samme med venstre fot.

Klapp kort, kort, lang og hopp inn/fram, gjenta men hopp nå tilbake igjen.

Klapp fire korte og snurr rundt, gjenta.

Hendene på hodet, på skuldrene og i livet og alle snur seg i motsols retning.

Mønster B

Nå skal alle løpe 8 små forte skritt motsols, så hoppe ned mot gulvet (hendene skal ta i gulvet) og opp igjen samtidig som de snur seg medsols, deretter gjentas alt i den nye retningen.

Alle løper mot midten/fram (på seks korte og en lang) og så tilbake igjen på samme måte, så avsluttes denne delen med hendene på hodet, skuldrene og i livet.

Til slutt gjentas det mønster A.

3. IRISH WASHERWOMAN

Denne melodier kjenner kanskje barna fra 3.klasse, hvis ikke kan du jo introdusere den på 3.klasse vis før du gjør denne varianten.

Oppstilling:

Alle står på ringen med hendene langs siden. De deles inn i enere og toere.

Alle gjør først det samme: Opptakt, og så begynner de med å hoppe innover og klapper et klapp der inne på den fjerde, hopper så bakover og klapper et klapp når de er tilbake på plassen sin igjen.

Deretter hopper de utover og klapper et klapp, så tilbake til plassen sin igjen og klapper et klapp.

(Jeg har markert klappedstedet med et X i notene)

Etter en stund kan du la dem gjøre det i to grupper og samtidig, enerne begynner innover, toerne utover.

På del to som kommer nå, skal imidlertid den ene gruppen stå.
Toerne står i ro mens enerne hopper et liggende åttetall, den ene sløyfene legges bak og rundt toeren til høyre, den andre sløyfen legges bak og rundt toeren til venstre.
Deretter gjør toerne det samme rundt sine stående enerne.

Man kan også gjøre dette frontalt med alle elevene på rekker bak hverandre, men da må alle gjøre likt hele tiden.

4. ICH SAH EIN GOLDNES HAUS

Jeg fikk dette diktet av Albert Steffens av en gammel, tysk eurytmist: Frau Jung i 1991.
Dette er et vakkert dikt, og siden barna har tysk fra 2.klasse av, synes jeg at vi godt kan gjøre litt eurytmi på andre språk.
Frau Jung gjorde diktet mens musikken hele tiden spilte under, derfor gjør jeg det samme med god samvittighet.

Oppstilling:

Alle står på en ring, de er enerne og toere.

To stykker som står midt i mot hverandre på kretsen er dessuten gruppeledere.

ICH SAH EIN GOLDNES HAUS:

Alle enerne går bue bak høyre toer til neste enerplass. Alle gjør I, A og Au med armene.

UND EINEN SILBERPFAD :

Alle toerne går en bue bak høyre ener til neste toerplass. Alle gjør S, F og A.

AM EINEN BLAUEN MEER

Alle står og gjør en stor L.

DA HOB SICH VON GESTAD

UND SCHWEBTE MIT GEBRAUS

EIN SCHWANENPAAR DAHER

Kretsen deles i to med to ledere som skal gå mot hverandre med de bak på slep : krets-mot hverandre-krets-mot hverandre-krets.

Med armene gjør de : H, G, A på første linje, W og R på andre linje, og S, P på tredje linje.

DIE VOGEL SANGEN ICH UND DU

WIR HABEN UNS SO GERN

Alle står og gjør Ø, A, I, og W med armene på første linja og A og E (e-en foran brystet) på andre linja.

DU FRAGST WO GEHEN WIR ZU RUH

Alle går mot midten med en synkende A som så bli O

ICH SAG AM ABENDSTERN

Alle går utover igjen med I, A-A-A og E. Den siste E skal gjøres over hodet.

Musikk. For Frau Jung

5. ENKEL POLONAISE

Dette er jo en gammel form for selskapsdans som godt kan øves i 5.klasse selv om man kanskje har gjort det tidligere også.

Barna står foran meg på to rekker, det er viktig at lederne er trygge på å lede. Barna må huske hvem de er par med og hvem som står foran dem på rekken.

Første runde er bare å gå en runde mot høyre og komme tilbake på samme plass som før, man gjør da en slags ellipseform. Så kan man la annethvert par gå mot høyre og venstre, de møtes igjen bak i rommet og går framover i vanlig rekkefølge, neste variant kan være å la parene dele seg, de på høyre siden går mot høyre, de på venstre mot venstre, de møtes bak igjen og ender opp som før foran meg. Så kan man la dem dele seg igjen mot høyre og venstre, men denne gang lager man buer når man treffest igjen. Det første paret holder hendene mot hverandre, par nummer to må gå gjennom denne og så danne bue de også for det neste paret osv. Når alle parene står med "armbuer", begynner par en med å gå gjennom alle de andres buer og så følger de andre parene etter til hele buesaken igjen er oppløst, og man står som før på to rekker mot meg. Dette kan sikkert varieres på mange måter, og nedenfor er det beskrevet mer teknisk.

Oppstilling:

To rekker som står bakover i rommet, det første paret blir lederne.

Første tur kan bare være at de går til høyre og bakover før de kommer tilbake via midten til der de begynte.

Andre tur: Nå kan de dele seg, den ene rekka går til høyre, den andre til venstre bakover, de møtes igjen midt bak og kommer sammen fram til midten.

Tredje tur: De gjør som på andre tur til de kommer bak, men nå går den ene rekka foran den andre og de fortsetter framover på hver sin side av rommet. Når de to lederne møtes foran på midten begynner neste tur.

Fjerde tur: De to lederne danner en bro med hendene opp mot hverandre, par nr. 2 går gjennom og danner så bro de også, slik fortsetter det til alle parene har kommet gjennom. Det siste paret må altså gå gjennom mange broer...

Femte tur: Par nr.1 går til høyre og bakover, par nr. 2 til venstre og bakover, par nr.3,5 osv følger par nr.1, par nr.4,6 osv følger par nr.2 Når par nr 1 og 2 møtes bak begynner sjette turen.

Sjette tur: Fire og fire elver går nå fremover på rad (par nr.1 og 2 er først, så par nr.3 og 4... osv)

Når de kommer fram deler de seg slik at par nr.1, 3, 5 osv tar til høyre og par nr.2,4,6 osv. tar til venstre på vanlig måte. Når de møte bak går de inn i sin vanlige rekkefølge igjen : par nr.1,2,3,4 osv...

Det finnes sikkert flere variasjoner som man kan ta med, for eksempel en hvor man går under bro og over "nedre bro" annenhver gang.

6. REGN av S. Obstfelder

Oppstilling

Alle gjør diktet stående på krets, etter hvert kan man kanskje legge inn noen enkle former. Man kan f.eks gjøre R-ene innover på REGN osv første gang, så snu og gjøre R-ene utover på REGN andre gang eller lignende

EN ER EN

Høyre arm opp så kryss med venstre foran brystet (E)

OG TO ER TO

Vertikale armer foran brystet (O,O)

VI HOPPER I VANN

Hopp P og la armene holde A nedover

VI TRILLER I SAND

Armene gjør R foran brystet, enkel "visp-R"....

ZIKK-ZAKK, DET DRYPPER FRA TAK

Z med høyre arm så P,P

TIKK,TAKK DET REGNER I DAG

T på hodet, så på skuldrene, så R som ender i A.

REGN, REGN, REGN, REGN

Økende R-er.

ØSENDE REGN, PØSENDE REGN

Ø som går over i R, så P som går over i R.

REGN, REGN, REGN, REGN

Økende R-er som før.

DEILIG OG VÅTT, DEILIG G RÅTT

To store L-er.

EN ER EN

OG TO ER TO

VI HOPPER I VANN

VI TRILLER I SAND

ZIKK-ZAKK

DET DRYPPER FRA TAK

TIKK, TAKK

DET REGNER I DAG.

Her gjør man akkurat det samme som man gjorde i begynnelsen.

7. ALLITTERASJON FRA VOLUSPÅ

Vi fikk også disse versene på eurytmiskolen. Husk at man ikke skal smelle hælen i gulvet, men heller stampe ned med "forfoten". Den allittererende lyden kan gjøres nedover, enten med begge armene eller med vekselvis høyre og venstre arm.

Rudolf Steiner sa at man skulle føle at man gikk på en strand i motvind, og hadde elementenes samklang rundt seg.

Man kan øve dette fremover frontalt med hele klassen, deretter la to grupper gå mot hverandre og krysse gjennom hverandre for å få litt vikingstemning (og e-kvalitet).

Jeg henviser for øvrig til Eva Lundes hefte om alliterasjon, fåes på Antropos.

Jeg tar med noe fra Voluspå som jeg har fått av Trond Solstad:

Årle i old var det Ymir bygde

Korkje sandr ne sær ne svala bygjir

Jord var ikkje, ne upphimil

Var Ginnungagap, men gras var inkje.

Til Burs søner baud

Bøar seg lyfte

Dei som Midgar-metan skapte

Og dette verset gjorde jeg med Eva Lunde på eurytmiskolen.

Sol kom sunnan syster til månen
Slo høgre handi av himilhestar
Sol ikkje visste kva salar ho åtte
Månen ei visste kva makt han åtte
Stjerner ei visste kva stadar dei åtte

8. OKSEDANSEN

Dette er en svensk folkedans som jeg fikk av Helen Bawden. Den er helt super til elevene i Vikingåret, aggresjonen formes uten fare for liv og lemmer. Jeg poengterer nemlig hele tiden at man ikke har lov til å røre hverandre fysisk. Noen av elevene kan vær litt sjenerte i begynnelsen, derfor kan det være lurt å begynne med like kjønnede par for eksempel

Oppstilling:

To rekker med ansiktene mot hverandre, man skal være par.

Første del som også er refrengdelen man hele tiden kommer tilbake til :

Alle har hendene i siden. Ta et steg ut til høyre med høyre fot og sett venstre inntil, gjenta en gang og tramp tre ganger (høyre, venstre, høyre fot). Gjenta det samme i samme retning, men denne gangen avsluttes det med bare et tramp.

Alt gjentas nå i motsatt retning, og man begynner da selvfølgelig med venstre fot osv.

Dette gjør at de to rekkene først går fra hverandre og så mot hverandre, de ender da opp der de begynte.

Mellom hver ”tur ” skal refrengdelen gjøres, dette gjør at elevene alltid kommer tilbake til seg selv midt i ”kampen”...

Så komme ”turene”:

1. Rekke nr. 1 hilser med et dypt bukk på rekke nr.2, deretter omvendt. Dette gjentas en gang til på samme måte, men etterpå gjøres det samme raskt så lenge musikken går.
2. Rekke nr. 1 skjærer grimaser til rekke nr.2 og omvendt, nå gjentas alt som i tur nr.1
3. Neste tur er liksom ørefik. Klapp hendene sammen like ved partnerens øre.
4. Riv hverandre i håret(på liksom...)
5. Slå motparten med albuen, hendene holdes i siden.
6. Spark mot hverandre. Selvfølgelig skal de aldri treffe fysisk.
7. Slå hverandre ned i støvlene. Elevene skal synke nedover mot gulvet til de til slutt ligger helt ”død”. Så kan pianisten gjerne spille hele melodien i moll.

9. CHILDRENS DANCE av B. Bartok

Dette er en rytmisk lek som trener lyttingen. Du finner den også under 3.klassestoffet, men her er en litt annen variant. Eldre elever liker også godt å gjøre denne leken, helt opp til 8.klasse faktisk.

Først må ungene høre melodien noen ganger, dernest klapper vi på alle helnotene.

Nå velges den som skal starte løpingen, senere når de kan leken godt kan to starte samtidig.

Oppstilling:

Alle sitter på en krets med ansiktene motsols. Den som skal løpe først – eneren, sitter utenfor kretsen også i motsols retning.

På de fire første taktene sitter alle barna (tell gjerne 1,2,3,4)

Så begynner eneren å løpe rundt kretsen, når de to klappene kommer (på helnotene) klapper han den som er foran ham lett på skuldrene to ganger. Denne blir nå ny ener og skal lede toeren som må løpe bak, neste gang helnotene kommer gjør eneren det samme som forrige eneren og blir selv toer mens toeren blir treer. Dette fortsetter til fire løper, nå kommer en del hvor alle må huke seg ned på gulvet fire takter. Deretter må den som ble klappet på skuldrene sist opp og lede alle de andre. Dette mønsteret fortsetter helt til åtte løper, deretter huker alle seg ned fire takter og hopper til slutt opp og ned med tonehøyden.

10. BLINKE LILLE STJERNE DER av W. A. Mozart

Dette er et stykke Helen Bawden sa hun brukte til å øve tonehøyde i 4.klasse.

Oppstilling:

Elevene står frontalt på en rekke (eller to, den ene bak den andre). De går framover når tonehøyden går opp og bakover når den synker.

De gjør ”schwung” forover eller bakover der det er nødvendig for å komme på rett sted i forhold til tonehøyden.

Notene finner du på samme ark som ”Oksedansen” så let opp denne i musikken.

6. KLASSE

1. FAKKELDANSEN

Dette er en dans jeg fikk av en tysk eurytmivenninne, jeg la til et nytt element, nemlig fakler eventuelt lommelykt-fakler.

Dansen kan da brukes til Mikaeli, eller under karnevalsfeiring.

Eller kan man vel også gjøre den med kobberstaver eller sverd om man har det for hånden!

Oppstilling:

Alle på krets, en fakkel i hver hånd.

Mønster A:

Alle hopper opp og ”smeller” høyre fot under venstre kne, deretter tre skritt mot midten, nytt hopp og ”smell” nå venstre fot under høyre kne, deretter tre skritt utover.

Høyre fot krysser nå foran venstre (E) og så tilbake til midten (O), deretter venstre fot krysses bak høyre (E) og tilbake til midten (O), så høyre bak venstre (E) og tilbake til midten (O) og til slutt venstre foran høyre (E) og tilbake til midten (O)

Det hele gjentas en gang (Mønster A)

Mønster B

Her må elevene være enere og toere.

Alle skal gå et liggende åttetall, men enerne skal begynne innover mot venstre mens toerne begynner bakover mot høyre.

Til slutt gjøre Mønster A en gang til.

2. VOKALDANS FOR FØTTENE

Oppstilling:

Her kan elevene stå på krets eller frontalt på rekker, de skal være par.

De vender seg først mot den ene partner, hendene i siden, og hopper A, E, A, O, to ganger eller I, I, A, O, andre gangen.

Hopper rundt og gjør det samme med motsatt partner.

Alle hopper nå samme mønster en gang til med ansiktet utover, deretter det samme med ansiktet innover.

Man kan jo for eksempel gjøre dette slik: først stående bare med vokaler i armene, deretter som skissert ovenfor med vokaler bare i føttene, og til slutt med armer og føtter samtidig. For å gjøre det ekstra vanskelig kan man gjøre motsatt i armer og ben til slutt, altså A i armene mens bena gjør E.

3. FINALE av A. Tansman (med kobberstaver.)

Den versjonen tror jeg at jeg fikk av Helen Bawden, og det er mulig at jeg har forandret den litt.

Oppstilling:

Alle står på en krets og holder kobberstaven foran seg med begge hender.

Mønster A:

Armene kaster forsiktig opp kobberstaven og griper den med A, så to ganger E med kryssede armer, så i høyre arm og så venstre arm, så Å og O med begge hendene.

Deretter hopper bena A, E, A, O.

Mønster B:

Bena gjør: Ut (A) sammen (O) fire ganger mot høyre, deretter fire ganger mot venstre. Eller kryss (E) og ut (A) fire ganger den ene veien og fire ganger den andre veien,

Armene kan gjøre det samme, eller motsatt av føttene, eller vippes i buer foran magen mens man går.

Til slutt gjøres Mønster A igjen.

4. ØVELSE FOR SAMMENTREKKING OG UTVIDELSE MED STAVER.

Musikk: Pamela Deacon. Se under Øvelse for sammentrekning og utvidelse i musikken bak.

Denne fikk jeg av Helen Bawden for lenge siden.

Oppstilling:

Alle står på kretsen med kobberstaven i høyre hånd.

Høyre hånd med staven er hevet og går ned og opp igjen med tonehøyden mens eleven går inn mot midten og ut igjen.

Detter går alle motsols langs kretsen med staven i høyre hånd, snur seg og gir staven til venstre hånd (som nå er blitt den ytterste) og går tilbake medsols.

Til slutt går man inn og ut igjen som i begynnelsen.

5. DIVERSE RYTMER

JAMBE (=kort, lang): FRA HAUGTUSSA av A. Garborg

Til deg du hei og bleike myr
med bukkeblad.

Der hegre stig og heilo fly,
eg gjev mitt kvad.

TROKE (=lang, kort): SVEVN av O. Nygaard

Svevn, du hev ei himelsvigge,
kan du voke-verken stogge?

Dagen hev til mergen hogge
sine tenner i min barm.

Ber meg inn i soldraumsblåne
austan sol og vestan måne,
lat meg draumevengjer låne
så eg vaknar heil og varm.

Eller

Lille Adams store hode
kneiser på hans tynne hals.
Man har rost ham: Ikke dårlig!
Adam danser en alvorlig,
melankolsk og stivbent vals.
Og er ikke vel til mode.

A. Øverland

ANAPEST (= kort, kort, lang) : Å, EG VEIT MEG ET LAND

Å, eg veit meg eit land,
langt der oppe mot nord
med ei lysande strand
mellom høgfjell og fjord.
Der eg gjerne er gjest,
der mitt hjarta er fest
med dei finaste, finaste band.

Så forandres rytmen:

Å, eg minnest. Å, eg minnest.
Å, eg minnest so vel dette land.

DAKTYLOS (=lang, kort, kort):

Dette diktet av Inger Hagerup er daktylos med noen avbrudd.

Bunnløst var rådyrets blick da det så meg
Foten fikk vinger av skrekk
Bare et øyeblikk stirret det på meg
Så fløy det dansende vekk

Frihet og flukt. I hvert svevende hopp
skjønnhetens edle balanse
hvordan må gleden i rådyrets kropp
være når skrekken kan danse

Og her er et til som begynner regelmessig, men forandres underveis.

SNIGELEN av O. H. Hauge

Snigelen skrid yvir vegen med augo på stett.
Han gjev svarten i farten berre leidi er rett.

Og her er et engelsk dikt i daktylos som er fint å gjøre på ”diamantform” (= ”stående firkant”).
Jeg fikk det av Jean Lynch, en gammel engelsk eurytmist.

Hark to the ring of the blade
at the swing of the arm
as it sings in it's strength
that no evil can harm.

6. SPØRSMÅL – SVAR

Dette lille diktet fikk vi av Eva Lunde da jeg gikk på eurytmiskolen. Vi gjorde spørsmål på alt det gutten sier, og svar på alt det jenta sier.

Hvor skal du hen du vesle jente?
Ut og plukke nøtter kan du tenke.
Du rekker ikke opp du vesle jente.
Jeg stiger på en sten jeg kan du tenke
Da brekker du et ben du vesle jente
Jeg holder i en gren jeg kan du tenke

Får jeg følge med? Får jeg følge med?
Ja, det får du gjerne. Ja, det får du gjerne.

7. SPINNING SONG

Dette er en av mine og 6.klasses favoritter. Jeg fikk den i Kazakstan hvor den var havnet hos min pianist der Svetlana, via en svensk eurytmist!

En 7.klasse kan også godt gjøre den på begynnelsen av skoleåret, dvs før de faller for mye inn i tyngden.

Stykket er fullt av hopp og stopp, klapp og rytme, skikkelig opplivende og vekkende.

Oppstilling.

Alle elevene står i sirkel med nesene motsols.

1. Fire knebøy
2. Løp, hopp og stå med to klapp. Dette gjøres fire ganger.
3. Gå rytmisk: høyre fot, venstre fot og klapp på hvert venstre fots skritt (12 skritt)
4. Stå, og nikk med hodet tre ganger.
5. Gjenta 3. og 4.
6. Gjenta 1. og 2.

Mellomdelen: Kretsen deles i enere og toere. Toerne står først mens enerne går i en bue bakover til venstre til neste enerplass. Så gjør toerne det samme: bue bakover mot venstre til neste toerplass.

Gjenta det samme en gang til med hver gruppe. Deretter skal buene gå innover mot høyre til neste ener eller toerplass, enerne og toerne gjør annenhver gang, to ganger hver. Totalt blir dette fire buer utover mot venstre og fire buer innover mot høyre.

Så går enerne et skritt innover med et knips, toerne gjør det samme. Enerne går så utover igjen med et knips, og toerne gjør det samme. Alle snur seg rundt en gang på stedet, eller snurrer rundt med naboen en gang.

Så gjentas det hele fra 1. til 6.

På mellomdelen kan elevene gjør A på buene og ende i E foran brystet når de skal stå.

8. SILHUETT

Elevene blir introdusert til femstjernen i naturen: blomst, sjøstjerne, overskåret eple, mennesket osv. Apropos det, så har jeg nettopp fått vite at alle cellene i kroppen vår er bundet sammen med fem andre celler, dette går videre og videre.

Elevene øver seg først på å gå femstjernen på gulvet hver for seg, de tenker også femstjernen i kroppen: hodet, høyre fot, venstre arm, høyre arm, venstre fot og tilbake til hodet igjen.

Hoveddelen av øvelsen:

Femstjerne på gulvet med to elever på hver stjernespiss. Alle skal stå frontalt mot publikum. Har man for mange elever, skifter de på å gjøre og å se på.

De fem som står foran gjør vanlige femstjerneveier fra sitt ”hodepunkt”, stjerna ligger foran dem på gulvet. De som står bak går stjerna baklengs fra sitt hodepunkt. De vil da speile hverandre. Om man ikke vil la de bakerste gjøre femstjerna speilvendt, får man la dem gjøre det ut fra rygg mot rygg. Etter å ha gått en femstjerne, bytter parene plass med en liten schwung og gjør det den andre gjorde. Mønsteret er slik for gåingen: Elevene klapper på den første tonen, går fire skritt til første stjernespiss, klapper igjen og går så atter fire skritt til neste stjernespiss, dette gjentas til man er tilbake på sitt ”hodepunkt”. Når elevene kjenner stykket godt, kan neste utfordring være å gjøre tonehøyde på de fire skrittene fra spiss til spiss.

Mellomdelen:

De innerste elevene gjør en stor stjernevei mot høyre, de ytterste en bue utover mot venstre til neste store stjernespiss. Man kan la dette fortsette, eller la elevene bytte plass, slik at man vekselvis gjør stjernevei og bue. Tredje gangen ender det dog annerledes i musikken, og her skal da alle gjøre likt: Et skritt utover med høyre fot, venstre settes inntil, gjenta en gang. Så innover på samme måte. Eleven bytter plass igjen og gjør til slutt en femstjerne gjennom slik de gjorde i første del. Man kan så be pianisten slutte av der, eller lage en avslutning med å gå buer.

9. KONSENTRASJONSØVELSE

Du kan bruke ”Irish Washerwoman” (se i noteheftet under 2.klasse).

Elevene kan stå på rad og rekke frontalt.

De kan først klappe på alle enerne (men husk at det er opptakt) så på toene, treerne og til sist på alle firerne i takten.

Så skal de klappe på forskjellige nummer i hver takt, i den første på eneren, i den andre på toeren, i den tredje på treeren, i den fjerde på fireren osv

Så kan de også gå en korsform mens de klapper, de starter i midten av korset.

Takt 1: 4 skritt fram

Takt 2: 4 skritt tilbake igjen

Takt 3: 4 skritt til høyre

Takt 4: 4 skritt tilbake igjen

Takt 5: 4 skritt bakover

Takt 6: 4 skritt tilbake igjen

Takt 7: 4 skritt til venstre

Takt 8: 4 skritt tilbake igjen.

10. ØVELSE MED STAV PÅ GULVET

Alle barna står i krets, og de har staven sin liggende foran seg inn mot midten, det er nesten som en liten sol.

Du kan bruke en anapestisk rytme som du slår på tromme, eller du kan bruke diktet ” Å; eg veit meg eit land”, eller anapestmusikk.

Barna skal gå et åttetall over staven, to anapester pr bue i åttetallet. På den andre ”lang” krysser man da over stavens midte og man kommer fra høyre, på den fjerde ”lang” er man midt foran staven, så går man bakover mot høyre og krysser igjen staven på midte på den sjette ”lang” og så buer man seg mot venstre og er tilbake på den opprinnelige plassen på den åttende ”lang”. Deretter kan man på fire anapester komme seg fram til neste stav mot høyre, og gjøre det samme som før, eller man kan ende opp foran og gjøre det hele baklengs, man begynner da med første bue mot venstre for å vekke dem litt! De kan i tillegg alltid gjøre E med armene når de krysser over staven, og kanskje I når de er foran eller bak i åttetallet.

Musikk: Die Acht. Se bak under musikken.

7. KLASSE

1. DIKT OM ROMA

Dette gjøres på trekantforvandling.

Jeg husker ikke hvor jeg fikk fatt i denne øvelsen.

Elevene gjør vokalene i diktet på sin vei, dvs at alle enerne gjør vokalene på linje 1, toerne på linje 2, og treerne på linje 3.

De som står kan jo stå med E foran brystet.

På linje 4 som er overgangen, gjør alle stor L.

1. O ROMA NOBILIS
2. ORBIS ET DOMINA
3. OMNIUM URBIUM
4. EXELLENTISSIAMA

1. ROSEO MARTYRUM
2. SANGUINE RUBEA
3. ALBIS ET VIRGINUM
4. LILIIS CANDIDA

1. SALUTEM DICIMUS
2. TIBI PER OMNIA
3. TE BENEDICIMUS
4. SALVE PER SAECULA.

2. SUR LE PONT

Denne øvelsen kan gjøres med kobberstaver, eller trestaver. Jeg laget den etter inspirasjon fra Helen Bawden.

Oppstilling:

Man kan stå på to kretser, den ene innenfor den andre, eller på to rekker. Uansett så skal man ha en partner som man øver med.

Mønster A:

Partner nr.1 (de på ytterste krets) begynner med å holde staven loddrett med høyre hånd over venstre nederst på staven. Denne skal nå slå rytmen mot Partner nr.2 (de på den innerste kretsen) sin stav som denne holder vannrett foran seg.

(kort, kort, lang) Så bytter de og Partner nr.2 slår samme rytmen på Partner nr.1 sin stav.

Så bytter de fram og tilbake hele tiden: 2-2 slag, 1-1slag, og så slår begge samtidig oppe på staven 1-1 (egentlig E, E)

Dette gjentas en gang bortsett fra at til slutt gjøres det bare en E oppe.

Mønster B:

Alle på den indre sirkelen står i ro, de på den ytre løper langs den indre kretsen og smeller stavene sine inntil alle de indres etter hverandre. Alle har staven i høyre hånd...

Så er det den indre kretsens tur til å løpe rundt og gjøre det samme på innsiden av den ytre kretsen. Deretter gjenta Mønster A.

3. NANUMA

Dette er en afrikansk dans som jeg har fått av Helen Bawden, den kan gjøres i kanon med helt opptil 4 grupper.

Den er veldig fin for koordinasjonen, elvene synger mens de gjør, det er jo slik den gjøres i Afrika.

1. NANUMA VAJAJE NANUMA

Alle står på krets (eller flere kretser)

Bena gjør ut (A) sammen (O) tre ganger.

Når bena gjør ut klapper hendene på hvert sitt eget lår, når bena gjør sammen klapper hendene et vanlig klapp foran kroppen.

I ”pausen” klapper man hendene mot hver sidemann og så sammen igjen.

2. NANUMA VAJAJE NANUMA

Mønsteret fra linje 1. gjentas i motsatt retning.

3. NANUMA VAJAJE NANUMA

Alle går innover tre skritt mens hendene klapper på lårene 3 ganger. Så klapper man sidemennene og så sammen igjen på vanlig vis

4. NANUMA VAJAJE NANUMA

Alle går utover igjen tre skritt mens armene klapper på lårene, det avsluttes med klapp til sidemennene og klapp til seg selv.

4. DANCE RUSSE AV A. TANZMAN

Denne skikkelighetsøvelsen husker jeg ikke hvor jeg fikk, det er mulig at denne også kommer fra Helen Bawden.

Oppstilling:

Alle står på en ring med hendene i siden.

Mønster A:

Høyre for ”smelles” under venstre kne, så gjør armene kryss, kryss. (Alt dette er jo egentlig E-er)

Venstre fot ”smelles” under høyre kne og armene krysser igjen to ganger.

Så gjøres ”smelles” det vekselvis høyre, venstre, høyre, venstre i bena mens armene gjør motsatt altså A når bena har E, og E når bena er nedpå. Hvis dette blir for vanskelig kan man jo gjøre det samme i armer og ben.

Dette gjentas en gang.

Mønster B:

Alle hopper kibbitshopp langs kretsen i motsols retning.

Så klappes rytmen og så trampes det to tramp, det klappes igjen og nå bare et tramp. Dette gjentas en gang til.

Avslutningen:

Den er egentlig lik Mønster A og B, bare at alt med armene nå gjøres over hodet i A-delen, og at Slutten på B-delen er litt kortere.

5. ST:PATRICK`S BREASTPLATE

Dette er et dikt som jeg fikk anbefalt som åpningsvers i engelskundervisningen i 7.klasse av Dorothe von Winterfeldt. Hun nevnte spesielt dette med at man i denne bønnen forbinder seg med elementene. Det er jo i denne alderen barna synker inn i tyngden og bør få blikket vendt mot naturens hemmeligheter for ikke å bli altfor oppslukt av seg selv. Jeg har likegodt brukt det som åpningsvers i eurytmitimene.

Til å begynne med står alle på ringen og gjør lydene (du kan velge andre), etter en ganske lang stund fant jeg ut av de også skulle gjøre en enkel form, for å få et nytt element inn da de nå kunne lydene så godt.

Jeg pleier å bruke dette diktet i midten av Feenlied, se Feenlied 8.klasse

1. I bind unto myself today	B,M, vanlig brysthøyde og T på hodet
2. The virtues of the starlit heaven	V ned fra hodet, A opp, T på hodet og H derfra
3. The glorious sun`s life-giving ray	Stor L med Ø, og G på vei inn i R opp
4. The whiteness of the moon at even	S rolig nedover, O nedenfra og helt opp
5. The flashing of the light`ning free	F,ganske liten L og F igjen
6. The whirling wind`s tempestuous shocks	W nedenfra, P og K
7. The stable earth, the deep salt sea	B,I med S nedover
8. Around the old, eternal rocks	R, liten I og K

Formen som jeg brukte er basert på enere og toere, alle begynner stående på en ring, og alle gjør de samme lydene hele tiden.

Først står toerne mens enerne går en bue bakover til høyre til neste enerplass, på første diktlinje

Så på andre diktlinje, står enerne mens toerne går en spiss innover til neste toerplass.

På tredje linje går alle en liten bue mot høyre.

Og på fjerde linje går alle innover mot midten og står helt tett der.

På femte linje går enerne rett bakover.

På sjette linje går toerne raskt bakover til øyre rundt sin ener og ender på neste toerplass.

På sjuende linje går alle en liten vinkel mot høyre på kretsen, og så gjør enerne en bue innover mot høyre til neste enerplass.

På siste linje går toerne en hel runde rundt sin høyre ener.

6. TAKTENE

Dette musikkstykket har jeg rett og slett brukt til å øve de forskjellige taktartene på, det viktigste å huske på er at eneren i takten alltid skal være i høyre for.

Stykket virker også som en konsentrasjonsøvelse, og man kan også gjøre det høyere opp i klassene.

7. FIRKANTFORSKYVNING MED "NISSER OG DVERGE"

Denne kom til meg via Svetlana min kazakstanske pianist. Hun hadde visst en gang fått den av en norsk eurytmist. Vi har brukt melodien "Nisser og Dverge", melodien finner du under "Former" bak, men man kan jo finne annet som passer også. Formen er enkel, men de 16 elevene må holde seg våkne på når de skal stå eller går, og om de er i den lille eller den helt store firkanten.

De kan for eksempel gjøre vokaler mens de går, og holde E mens de står, og alle gjør en stor L på mellomdelen når alle beveger seg samtidig.

Man kan også gjøre formen vanskeligere etter hvert, bruk fantasien.

Mønsteret:

Nisser og dverge	Enerne går til toerplassen, de andre står.
Bygger i berget	Toerne går til treerplassen, de andre står.
Men vi skal mine	Treerne går til firerplassen, de andre står
Dem alle her ut	Firerne går til enerplassen.

Mellomspill: Alle bytter plass, nå er det en ytre og en indre firkant, se tegningen på notene

Deretter fortsetter resten av verset, pluss nytt mellomspill, og så videre helt til man er kommet tilbake til sin opprinnelige plass.

8. GI OG TA IMOT

Eleven står i en krets, alle har ballen i høyre hånd. Så skal de gi ballen til nestemann på høyre side, deretter til andremann på høyre side, deretter til tredjemann på høyre side og eventuelt til fjerdemann på høyre side. Så roper du ut tallet men nå i hvilken som helst rekkefølge, for eksempel nr.3, nr.1, nr. 4, nr.3, nr.2 osv

9. KIBBITZHOPP FOR PUBERTETEN

Denne har jeg fått fra Helen Bawden, musikk: Polonese av B.Bartok
Kibbitzhopp: det ene kneet dunkes inn i knehasen på det andre kneet.

Takt 1-3	6 sidehopp til høyre, to med A, to med E og to med I i bena.
Takt 4	2 klapp
Takt 5-8	som takt 1-3, men mot venstre
Takt 9-11	kibbitzhopp med M i armene mot høyre langs kretsen
Takt 12	2 klapp
Takt 13-15	som takt 9-11 bare mot venstre
Takt 17	2 sidehopp mot høyre med A i armene
Takt 18	2 sidehopp mot venstre med E i armene
Takt 19-20	klapp rytmen og så tramper du rytmen
Takt 21-24	gjenta takt 17-20

10. C DUR OG INTERVALLENE

Jeg øver først C dur opp og ned på vanlig måte, ungene hermer meg.

Så står 8 på rekke bak hverandre, et barn pr tone. Da ser man en fin vifte av armer!

Så kan man gjøre en melodi, barna gjør bare hver sin tone ikke hele melodien.

Jeg foreslår en melodi de kjenner for eksempel "Blinke lille stjerne" (se under "Musikk" bak)

Så kan man igjen stå på ringen og alle prøver å gjøre alle tonene i melodien.

Så introduserer jeg intervallene, jeg pleier å bruke en plantes vekst som et bilde, jeg har forresten lagt ved mitt ark om intervallene laget til videregående trinn en gang, se bak under "Former".

Vi gjør vi intervallbevegelsene med armene slik vi lærte dem på eurytmiskolen. Vi øver det stående på kretsen.

Primen er frøet, sekunden den første lille spiren, tersen er når en spire går oppover og rotspiren nedover, så kommer øyeblikket når spiren bryter gjennom jordskorpa, det er kvarten.

Kvinten er bladene, de to første er alltid helt runde. Seksten er blomsten som dufter der oppe.

Septimen, nå kommer det masse bier på besøk, og oktaven er det nye frøet.

Så kan du øve intervallene i "Blinke lille stjerne" eller en annen melodi. Alle gjør alt, eller du utnevner en person pr intervall.

Så kan man jo fortsette med å øve toner og intervaller sammen, først stående og så eventuelt med form.

8. KLASSE

1. MORNING HAS BROKEN av Cat Stevens

Denne har jeg fått av Helen Bawden for lenge siden. Formen er veldig enkel, og det er meningen at elvene skal klare å gjøre en del toner her.

Det er mulig at jeg har forandret litt på den.

Oppstilling:

Alle står på kretsen, de er delt inn i enere og toere, men alle kan godt gjøre toner hele tiden. På forspillet gjør alle fire rolige skritt innover på kretsen og så utover igjen, så begynner melodien.

På første linje går enerne et halvt åttetall til høyre, bak første toer og så foran den neste toeren.

På andre linje gjør toerne det samme som enerne gjorde, mot høyre de også.

Tredje linje er delt i to. Enerne gjør en bue bakover mot høyre til neste enerplass på første del, toerne gjør likedan på andre del.

Alle gjør nå en stor bue utover og bakover mot høyre ca. halvannen plass videre på kretsen. Det er liksom et stort pust til slutt. Til slutt :4 rolige skritt inn og ut igjen som i begynnelsen.

2. GAVOTTE av G. F. HANDEL

Dette er et stykke som egner seg godt som konsentrasjonsøvelse, man kan for eksempel først klappe hele rytmen, så trampe alt, deretter veksle mellom klapping og tramping. På tramping kan man jo dessuten bevege seg rundt i rommet, på krets eller i mindre grupper hvor en av elevene leder.

Så om man vil utvikle det videre kan man gjøre vedlagte form.

Oppstilling:

To kretser, elevene hører sammen parvis med den som står bak eller foran den andre. Musikken spilles uten repetisjon.

Den bakerste begynner med å gå et halvt åttetall som begynner mot høyre, og ender foran sin partner. Denne tar opp bevegelsen og går en bue bakover mot høyre og ender på den bakre plassen, men må bare fortsette med et halvt åttetall som denne gangen begynner mot venstre og ender opp foran sin tålmodige partner i den indre kretsen. Denne tar igjen opp bevegelsen og buer seg nå bakover mot venstre og gjør en liten spiss inn på underveis fordi musikken er litt annerledes enn første gang.

Alle de indre går nå bakover og rundt den ytre som står bak dem og til høyre (altså ikke den som står rett bak...)

De bakre som har stått vil imidlertid ha igjen sin gamle partner, og går derfor bakover mot høyre og rundt sin partner, de ender opp på dennes venstre side.

Så kommer "fangeleken", de som sto stikker av i bue mot høyre på et motiv (kort, kort, lang) de andre følger etter og ender igjen opp på venstre side av sin gamle partner, dette gjentas en gang til (totalt 4 anapestere).

Så danser parene sammen på de tre siste anapestene, de gjør en stor løkke innover og så utover igjen = happy ending....

3. SLAVISK DANS

Dette er min oppskrift, det finnes mange andre utgaver. Denne er utprøvd på en litt ”formløs gjeng”.

Oppstilling:

1. Elevene står på to rekker parvis rygg mot rygg, de holder stavene klar til å begynne med syvdelt stavøvelse på vanlig måte med et skritt i hver retning og snur seg mot hverandre.
2. Så gjør de syvdelt stavøvelse mot sin partner fremdeles med et skritt i hver retning.
3. Så gjøres ”Spiralen” opp og ned.
4. Så gjøre syvdelt stavøvelse bak nakken. (se eget ark nr.)
5. Nå skal rekkene gå rundt hver på hver sin side i motsatt retning, den ytterste til venstre leder, samtidig gjør de ”visp” også kalt ”røre i gryta”. De ender opp på sin faste plass igjen.
6. Alle gjør nå den syvdelte bak ryggen, stående.
7. Så kommer stavkast: kort, kort, (til seg selv) lang, lang, (til partneren) to ganger.
8. Så Qui, qui stående.
9. Så gjøres rygg-knekkeren to ganger (se nedenfor)
10. Så to fossefall, store eller små.
11. Rekkene bytter deretter plass, først den ene rekka, så den andre to ganger.
12. Rekkene møtes på midten med et stavslag, så med et stavslag til sidepartneren.

Rygg-knekkeren er når man gjør 7 delt stavøvelse bak ryggen.

4. FEENLIED

Jeg lar elevene gjøre musikken, så diktet St. Patricks Breastplate (se 7.kl.) og så musikken en gang til når vi viser det fram. Det blir en fin helhet av keltisk musikk og dikt.

Du kan la barna høre musikken noen ganger, den har noe svevende over seg, så kan du snakke om havnaturen i det keltiske området.

Musikkstykket gjøres ut fra kretsen, harmonisk åtte og med liggende åttetal. Eleven kan gjøre dur og moll vokaler på liggende åtte, L på harmonisk åtte eller de kan gjøre tonehøyde.

Første del: Alle går mot midten, fra midten, mot midten og fra midten igjen, med O innover og A bakover. Bølgene bryter mot klippene!

Andre del: Her begynner melodien, og barna begynner å gjøre harmonisk åtte (krysser bak og holder seg frontale mot publikum) Hjelp dem med å si at det er en magisk brønn i midten som de går rundt, gjør dem oppmerksomme på at de har en partner som de hele tiden gjør speilform med, og understrek at dette skal være en fellesbevegelse som strømmende vann.

I andre del av melodien er de delt inn i enere og toere, toerne står først mens enerne går et liggende åttetal: Først bakover og rundt den høyre toeren, så bakover og rundt den venstre toeren. Den samme formen gjør nå toerne rundt de stående enerne.

Avslutning: Det hele avsluttes med en runde harmonisk åtte.

5. EN VILLAND SVØMMER STILLE DUR OG MOLL ØVELSE

Dette stykket tror jeg at jeg fikk av Anne Marie Ehrlich for lenge siden.

Det fint fordi det øver dur og moll vekselvis.

Durdelen: Elevene står parvis på to rekker med ansiktene mot hverandre. De skal gå kakestykker mot midten og videre til neste plass alltid mot høyre siden dette er dur! De to som står ytterst til høyre på begge rekken skal bare gå en rett linje over til den andre rekka, de må huske å snu seg

rundt når de går over midten fordi de nå skal stå ansikt til ansikt med personen som overtar deres plass. Jeg lar dem vanligvis gjøre durvokaler: O oppover når de går innover og liten Å når de går bakover til neste plass.

Molldelen: De to rekkene bøyer seg nå bakover slik at det blir en krets, nå er de enere og toere. Toerne står i ro og enerne begynner med en bue bakover til venstre til neste enerplass, Så er det toerne sin tur til å gå bue bakover til venstre til neste toerplass, og slik fortsetter det ut musikken. De gjør durvokalen A mens de går og ender i E foran brystet som holdes mens de står. Så blir det to rekker igjen, og durdelen gjøres en gang til. Man skal ende med det glade!

6. TREDELT GANGE MED STAV PÅ HODET.

Jeg brukt ”Dukkens begravelse” til bakgrunnsmusikk når eleven skal øve tredelt gange med stav på hodet! De kan gå på ring eller på rekker fram og tilbake frontalt.

Så kan man jo la dem gå direkte inn i de forskjellige stavøvelsene, som de kan gjøre unisont eller i kanon osv.

7. TRIO

Dette stykket kan brukes i 7. og i 8.klasse. Jeg fikk det av Helen Bawden på et kurs en gang. Det er strukturert og krever våkenhet, samtidig der det ganske så gjentagende.

Toerplassen enklest, så om du har noen med store problemer med romorienteringen, kan du plassere dem der.Øvelsen kan gjøres bare gående, eller gående med stav eller kule hos hver ener.

Musikken er ganske tydelig delt opp i tre ganger tre samt en overgangsdelt, så dette er grunnlaget for formen. Alle 18! (eller man opererer med tomme plasser)står frontalt på tre rekker, de deles inn enere, toere og treere, dette vil dog forandre seg allerede etter første overgang i musikken, bortsett fra at toeren alltid får være toer. La dem derfor orientere seg etter plassen de står på i øyeblikket, er det foran i midten eller bak.

Mønsteret er slik:

Alle enerne går framover mot høyre og rundt toeren og så er de tilbake på sin plass igjen, de andre står i ro.

Så skal alle toerne gjøre det samme rundt enerne mens de andre står i ro.

Så er det treerne sin tur, de skal å gå bakover til venstre rundt de to andre og ende opp på sin plass igjen.

Overgang: Se på tegningen!

Så gjentas det hele helt til alle er kommet på sin opprinnelige plass igjen.

Armene eventuelt med kule eller stav følger kurven man går og både eneren og toeren gir den til nestemann når man er midt foran denne, mens treeren beholder den, og kaster den til den kommende eneren på overgangen, eller beholder den hvis han selv nå blir ener.

Man kan sikkert finne på nye variasjoner her også.

8. SLØRBALLER ELLER ”FUGLER SOM FLYR”

Dette er en vakker liten konsentrasjonsøvelse. Elevene har hver sin ertepose med hale av slør på. De kan sy det selv, eller du har gjort det. Til å begynne med kan man også øve mønsteret med sjongleringsballer.

Først lager man ”veien”. Alle står på krets, en person begynner å kaste ballen omtrent til den motstående på sirkelen, så kaster denne videre og slik går det til ballen er hjemme igjen hos den som begynte. Alle må huske hvem de får ballen fra og hvem de skal kaste den til. Når dette er klart kan man begynne å ha to baller i luften samtidig, eneren begynner og etter at den første ballen har gått i kryss noen ganger, sender eneren ball nummer to av gårde. Når man klarer dette fint innfører man stadig vekk nye baller, men det må alltid være en eller to baller mindre enn antall deltagere. Elevene må minnes på å kaste i fine høye buer, og å ta hensyn til hverandre.

9. KRONEFORM TIL ADAGIO AV ALBINONI

Først øver man bare selve kroneformen på vanlig måte.

Jeg har gjort dette til jul en gang, da bar elevene tente lys i hendene, det ser vakkert ut.

Det følgende er min form til Adagio av Albinoni, første side av notene, du finner tegningene der også.

Takt 1-8: Elevene kommer inn på scenen i bue og sirkler seg inn til sin kroneformplass, førstemann blir den fremste på venstre side.

Takt 9-10: De tre fremste gjør en sirkel bakover rundt sin høyre bakre partner, og ender opp på sin egen plass igjen, de bakre står i ro.

Takt 11-12: Den bakre som ikke har partner går vanlig kroneformvei mens de tre andre bakre sirkler rundt sin fremre partner og ender opp på neste bakre plass i kroneformen.

Takt 13-19: Nå gjør alle tre vanlige kroneformveier etter hverandre, en vei hver gang overstemmen har melodien.

Takt 19: De fire bakre går en rett linje fremover og stopper når det har dannet seg en femstjerne med to ”drabanter” en på hver side av femkanten.

Takt 20-21 samt den lange noten på takt 22: Her løper de to ”drabantene” rundt femstjernen mot høyre til neste plass.

Nå skal det gjøres fem stjerneveier etter hverandre, drabantene står i ro.

Takt 22-23: første vei

Takt 23-25: andre vei ganske rolig

Takt 25-26: tredje vei raskt

Takt 26-27: fjerde vei raskt

Takt 27: femte vei raskt

Så avsluttes det hele med slutten som begynnelsen (takt 1-8), eller du kan gå videre i musikken...

10. STIGEN

Elevene sitter parvis med føttene mot hverandre på en rekke bakover i rommet.

Det skal være god avstand mellom hvert par, så om det er for mange i klassen, får noen se på, og så skiftes ut med de som sitter etter hvert.

Parene nummereres forfra. Høyre side er et lag og venstre side er det andre laget.

Parene ropes opp, og det paret som har fått høre sitt nummer, må reise seg og løpe over bena på de som sitter bak dem i rekka, så løper de oppover på utsiden av sin side fram til første par, og så må de løpe over bena til de sittende parene og sette seg ned på sin egen plass igjen. Den av paret som først setter seg har vunnet et poeng for sin side. Som du frostår krever dette et visst mot, både av de som sitter og av de som løper. Alle parene må få løpe minst en gang, men si fram nummerene hulter til bulter, for da må de jo hele tiden være oppmerksomme.

9. KLASSE

1. FRANSK MELODI av TSJAIKOVSKY, DUR OG MOLL I VEKSEL

Oppstilling:

To rekker som står frontalt skrått bakover i rommet.

Gjerne en gutterekke og en jenterekke.

Den ytterste gruppen (A) begynner med å gå en bue bak den innerste. Så gjør den andre gruppen (B) det samme som den første gruppen gjorde. Den første gruppen (A) går nå bak, rundt og bak gruppe B.

Det hele gjentas på samme måte bortsett fra at det nå er gruppe B som begynner...

Alt dette gjøres mot venstre fordi det er ”moll-ete” og armene kan enten gjøre moll vokaler (a og e) eller noen toner...

Andre del av stykket er ”dur-ete” og går derfor mot høyre. Her kan man gjøre dur vokalene (å og o) eller toner...

Alle går nå samme form mot høyre, eller så kan de forreste gå første delen av formen og så gjør alle andre delen av formen parallelt (se på tegningen).

Siste del av musikken er lik første og kan gjøres som denne, men kun en gang.

Har man delt opp i to grupper i midten på man lage en annen vri på avslutningen, kanskje først den innerste gruppa med bue til venstre, så den andre med bue til venstre og så begge gjør sammen form parallelt til avslutning.

2. DE FIRE TEMPERAMENTENE

Disse versene fikk jeg av en amerikansk kollega som hadde gjort dem med stor suksess på sin skole i California.

De er såkalte limeriks.

For øvrig synes jeg at man godt kan gjøre eurytmi på andre språk...

SANGUINE:

There was an old man of the isles
Whose face was pervaded with smiles
He sang Hi-dum-diddle
And played on his fiddle
That amiable man of the isles.

MELANCHOLIC:

There was an old man of Cape Horn
Who wished he had never been born
So he sat on a chair
Till he died of despair
That dolorous man of Cape Horn

CHOLERIC :

There was an old person of Banger
Whose face was distorted with anger
He tore of his boots !
And subsisted on roots !
That irascible person of Banger

PHLEGMATIC :

There was an old man of the coast
Who placidly sat on a post
And when it grew cold
He relinquished his hold
And called for some hot-buttered toast

3. DER VERSTAND

Dette verset fikk jeg av Anne Marie Ehrlich. Det sier noe om at det må arbeid til selv om man har en rik arv i sjelen.

Det går først i anapest så i jambe rytme, og her kaster vi stavene til hverandre i disse rytmene. Først kan man øve det to og to, så i grupper på fire. Har man virkelig en klasse som trenger å vekkes, så kan man la firer gruppene komme sammen slik at de er 16, se på tegningene.

DER VERSTAND IST IN MENSCHEN ZU HAUS (Anapest = kort,kort,lang)
WIE DER FUNKEN IM STEIN (ANAPEST)

ES SCHLAGT NICHT AUS SICH SELBST HERAUS (Jambe = kort,lang)
ES WILL HERAUS GESCHLAGEN SEIN (JAMBE)

4. TYRKISK MARSJ av W. A. Mozart

Denne begynnelsen kommer via eurytmist Frode Nilstun i Fredrikstad.

Oppstilling:

Eleven står i firkanter, de er diagonale par i utgangspunktet. De står dessuten på 1.2.3. eller 4. plassen i firkanten.

1. Første par går mot midten og rundt hverandre, venstre skulder mot venstre skulder.
2. Andre par gjør som første.
3. Eneren går til toeren, toeren til treeren, treeren til fireren og fireren til enerens plass.

Alt dette gjentas en gang.

4. Så dikter du videre selv, se også forslag på tegningene.

5. PRELUDE I C-DUR AV BACH

Denne kommer fra Helen Bawden, den kan gjøre lenger nede som en øvelse i tonehøyde, men her i 9.klasse brukes vi den til en konsentrasjonsøvelse med staver.

Oppstilling:

Alle står på en krets, men de er delt i enere og toere.

Til å begynne med øver alle det samme hele tiden, men når de kan det godt nok begynner enerne utover og toerne innover...

Mønster nr.1

Høyre arm med vertikalt holdt stav krysses (E) over venstre arm mens du går innover, der inne gis staven videre til din venstre nabo, mens du får en ny stav i høyre hånd.

Du går nå bakover og åpner armene (A) og gir staven videre til din venstre nabo, du får selv en ny stav i høyre hånd.

Du går bakover og gir staven til din egen venstre hånd over hodet.

Du går innover igjen og gir staven videre til din venstre nabo, og får igjen en ny stav fra din høyre nabo.

Mønster nr.2.

Armene gjør akkurat det samme, men nå lager vi kakestykker inn mot høyre (når vi krysser armene) og utover mot venstre (når vi åpner armene).

Når vi gir til oss selv over hodet, gjør vi en bue utover mot høyre, så går vi en rett linje inn igjen mens vi gir til venstre og får fra høyre.

Mønster nr. 3.

Det er nå elvene deler seg, enerne begynner mønsteret innover mens toerne begynner med buen utover hvor de gir til seg selv over hodet, og fortsetter på vanlig måte.

Man kan eksperimentere med hvilken retning man legger kakestykkene og buene i.

6. HEKSEDANSEN AV R. SCHUMANN

Oppstilling:

Alle står på kretsen med ansiktet innover, de er i par.

Jeg poengterer at elevene hele tiden skal ha bøyde knær. Armene kan holdes litt klo-aktig med bøyde albuer.

Alle hopper mot høyre så mot venstre og snurrer rundt med sin høyre partner. Deretter det samme i motsatt retning, nå snurrer de rundt med venstre partner.

Klapp med høyre partner, så med venstre partner og gjenta..

Alle lillefingrene henges i hverandre langs kretsen og man hopper 7 hopp mot høyre og snur på den 8. Deretter hopper man tilbake, men denne gangen med ansiktet utover, 7 hopp den 8. brukes til å hoppe rundt slik at ansiktet igjen vender innover.

Alle hopper innover og så utover igjen, så deles det i enere og toere, enerne hopper innover, toerne utover.

Nå gjentas mønsteret som vi begynte med, med hopp mot høyre og venstre og snurr rundt to og to, men hendene strekkes nå oppover pga tonehøyden.

Til slutt (fra tegn X) løses det hele litt opp og alle buldrer litt rundt i kaos, for så å avslutte med et høyt hopp op og så ned på gulvet med de to siste akkordene.

7. HEKSEDIKTET FRA MACBETH AV SHAKESPEARE

Dette diktet gjøres i midten av "Heksedansen" (som gjøres to ganger)

Her kan man øve det litt heksete, de må ned i knærne og sprike med fingrene og være så heksete som de bare klarer! Fin måte å forme galskapen på!! Jeg pleier å la alle gjøre begynnelsen og slutten sammen, men midt i diktet gjør en og en (eller to og to) en linje mens de andre står og venter på sin tur.

Alle står i krets.

På første linje står alle, på andre linje går de innover med T og utover med R. Alle står i ro på tredje linje, og på fjerdelinje tar de et skritt innover med venstre fot.

Så kommer "soloene" fra linje 5-14. Alle gjør dem innover slik at det dannes en liten sirkel men sikkert uryddig sirkel der inne.

Så skal alle gjøre det samme igjen: De snur seg og går utover på linje 15 og 16.

På linje 17 står de, på linje 18 snur de seg innover igjen. Og så gjentas det samme som de gjorde i begynnelsen.

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1. Double, double, | B først med høyre så med venstre arm |
| 2. toil and trouble | T nedover og R bakover derfra |
| 3. Fire burn | F hardt utover med sprikende fingre |
| 4. and cauldron bubble | K Ganske hardt, og L med høyre arm |
| 5. Fillet of a fenny snake | F først med høyre så venstre arm, og så S med høyre arm |
| 6. in the cauldron boil and bake | K hardt, B med høyre så med venstre arm |
| 7. Eye of newth | AI mot venstre og N der du ender |
| 8. and toe of frog | T på hodet og G nedover |
| 9. Wool of bat | W fra gulvet og oppover ender i T på skuldrene |
| 10. and tongue of dog | T på hodet, D nedover |
| 11. Adders fork | S og F |
| 12. and blind worms sting | B og gjerne S inn i I |
| 13. Lizard's leg | S nedover ender i G |
| 14. and owl's wing | Au inn i I fra venstre side mot høyre |
| 15. For a charm | F inn i R |
| 16. of powerfull trouble | P, og L bare med venstre arm |
| 17. Like a hell-broth, | K hardt, H hardt utover |
| 18. boil and bubble | B først med høyre så venstre arm |
| 19. Double, double, toil and trouble.
Fire burn and cauldron bubble. | Alle lydene gjøres som i begynnelsen av diktet. |

8. HVEM BANKER? AV B. BJØRNSON

Dette diktet av Bjørnson er jo ren dramatikk, død og kjærlighet...
Jeg ville kuttet ut det siste verset, det er vel salvesesfullt etter min smak.

Elevene deles i to grupper, eventuelt en elev mot resten, det kommer litt an på klassen osv...
Den ene er den lidende unge kvinne, den andre gruppen er nonnene bak klosterets port...
Formere kan lages fra appollinsk og dionysisk, spørsmål - svar osv, lydene velges ut i forhold til innholdet (selvfølgelig...)

Hvem banker så silde på klosterets port?
Fattig mø ifra fremmed land.
Hva lider så du, og hva har du gjort?
Alt hva et hjerte lide kan,
Men intet har jeg gjort
Jeg tretner, jeg trenger, jeg kan ikke stort.
Og dog må jeg lenger.
Lukk opp, lukk opp.
Jeg har ikke sted, jeg har ikke fred.

Hva heter det land som du har forlatt?
Nordenlandene langt herfra.
Hva voldte du stanset just her i natt?
Kvinnerøsters halleluja.
Det skjen, det sang av fred.
På sinnet det senktes.
Og alt hva jeg led.
Det løftes og lengtes.
Lukk opp, lukk opp
For eier i fredag så gi meg med...

Så nevnt meg din smerte, hva heter den?
Aldri mer kan jeg få ro.
Så tapte du noen, din far, din venn?
Ja, jeg tapte dem begge to –
Og alt jeg hadde kjært
Selv tanken i hjertet
Ja, hver jeg hadde nær
Fra lenges jeg lærte
Lukk opp, lukk opp
Jeg synker, jeg ser
Jeg kan ikke mer

Din far hvordan var det du tapte ham?
Drept han ble, og jeg så derpå.
Din venn, hvordan var det du tapte ham?
Han drap far, og jeg så derpå.
Han tok meg, men jeg gråt og ba hele tiden
Så slapp han meg ned, så flyktet jeg siden.
Lukk opp, lukk opp
Jeg elsker, det er gru
Jeg elsker ham ennu

Kom barn, kom brud, kom inn til Gud.
Kom synd, kom savn, i Jesu navn.
Hvil synkende sorgen på Horebs topp
Med lerken i morgen så kvitrer du opp
Her attrå du bytter, her lengsler du flytter
Her, knekket som sivet, du reiser deg hel
I hedninge livet, forliste sjel.

9. WALKING IN THE AIR

Dette stykket fikk jeg av Helen Bawden, men hun gjorde det på en annen form.
Jeg synes det passer ypperlig til vedlagte Steiner-form, se under Former.
Eleven kan gjøre toner og tonehøyde.

Man kan gjøre det slik at alle to gjør hele formen gjennom alene, eller først to på første strofe fra første ”posisjon”, så to nye fra første posisjon mens de to som begynte fortsetter videre, eventuelt kan et tredje og et fjerde par gjøre det samme (melodien spilles da om igjen inntil alle har avsluttet)
Et annet alternativ er at alle starter på hvert sitt sted i formen

10. MOTSØVELSE MED TRESTOKKER

Denne øvelsen har jeg fått av Helen Bawden på et kurs. Du må kjøpe inn en del ca.90cm lange trestokker i litt tykke kosteskaft størrelse. Du kan bruke de samme stokkene når du gjør Zur le Pont i 7.klasse! Se på tegningene i noteheftet om du ikke helt forstår forklaringen.

Man begynner med at et par sitter på gulvet med to trestokker mellom seg, begge holder i endene på stokkene. Pass på at de holder oppå stokkene slik at fingrene ikke klemmes om noen trør på stokkene! Disse to skal nå bevege stavene mot sammen og fra hverandre gjerne rytmisk i anapest (kort-kort -lang = sammen, sammen og ut).

De andre elevene stiller seg i en rekke og hopper inn mellom de to stokkene når det er åpnet og så ut igjen, en og en. Når alle har klart dette og de to som først holdt stokkene også har fått prøvd seg, kan man prøve å ha flere ”stokke-par” som sitter bak hverandre, slik at man må hoppe rytmisk gjennom alle åpningene nedover! (Hopp inn i stokkehullet, ut mellom stokke-parene, inn i neste stokkehull osv)

10. KLASSE

1. FORTID, NÅTID OG FREMTID

Se på denne dagen,
for den er livet.
I går er allerede et minne,
og ennå er morgendagen bare en drøm.
Men dagen i dag – vel levd,
gjør hvert minne fylt av glede,
og hver drøm full av håp.
Hils derfor morgengryet med glede
og se godt på denne dagen.

Armene foran brystet i E, så ut i A
Stor L
Å og inn i liten I
Å dannes oppover og så Ø
A nedover så L
liten I og E foran brystet igjen
Ø samt P
I med S oppover inni Y og nedover med E
E foran brystet åpner seg til A

Dette er et gammelt dikt fra sanskrit som jeg har oversatt fra engelsk.
Jeg gjør det stående som en slags eurytmisk meditasjon, men vi øver selvfølgelig noe.
Nemlig fortid, nåtid og fremtid, samt lyder, for det meste vokaler.

Fortid: Synk nedover, gjerne helt ned på knærne om nødvendig.
Nåtid: Vi holder oss i midten, der vi vanligvis er.
Fremtid: Gå opp på tærne, gjerne litt fremover, armene følger med oppover.

2. SAMMENTREKNING OG UTVIDELSE, LYS OG MØRKE PÅ SPIRAL.

Tro ikke mørket
når lyset går ned i skumringens fang.
Alltid er det på jorden et sted –
soloppgang.

Tro ikke frosten
som senker en fred av sne i ditt hår.
Alltid er det på jorden et sted –
tidlig vår.

A. Øverland

Dette diktet kan man gjøre på spiralform alene og helt enkelt, eller i grupper.

Her er et forslag :
Første gang : Alle gjør en spiral inn og ut alene.
Andre gang : To og to speiler hverandre.
Tredje gang : Fire og fire speiler hverandre.

Etter hvert kan man la dem gå forbi hverandre, eller
la dem gjøre det på en stjerneform mot et midtpunkt osv.

3. ETYDE AV R. SCHUMANN

Dette stykket fikk jeg av Anne Marie Ehrlich, en tysk eurytmist som har arbeidet med det meste, men som nok er spesielt kjent for eurytmi i arbeidslivet.

Oppstilling:

Eleven står i grupper på fire.

To og to – de diagonale parene, skal gjøre innviklende spiral og så vikle ut igjen.

Deretter skal alle fire gjøre samtidig, nå mot hverandre i firkanten.

Alle gjør da tre halvbuer forlengs og tre halvbuer baklengs i forhold til den motstående partneren.

Til slutt går alle fire sammen inn i en innviklende spiral og så vikler de ut igjen.

4. DUR, MOLL OG DISSONANS

Dette er en liten bit av et Schumann stykke som jeg bruker til å terpe inn dur, moll og dissonansgeberdene. Elevene pleier å like det godt.

Oppstilling:

Fire grupper står i avlang firkant frontalt.

Jeg kaller dem A, B, C, og D.

A begynner med moll.

B gjør så dur.

C gjør sin moll.

D gjør sin dur.

Alle gjør sidelengs dissonans.

De bakerste (A og C) gjør moll.

De fremste (B og D) gjør dur.

Alle gjør dissonans diagonalt

forover (A og C) og bakover

(B og D).

Til slutt gjør alle dur på sin nye plass.

Når elevene kjenner stykket godt, kan du gå videre i musikkstykket og la dem lage formene.

Jeg gjorde det i en 10.klasse og det ble kjempesjikt. De laget plutselig dur og moll former ut fra to sirkler, de som sto på høyre siden i den opprinnelige formen dannet den ene sirkel og de på venstre side dannet den andre. På dissonansene krysset de to gruppene med hverandre.

5. KIND IM EINSCHLUMMERN - INTERVALLFORMØVELSE

Jeg fikk begynnelsen til dette stykket av Frank, en tysk eurytmist som hospiterte hos meg i Stavanger, så arbeidet jeg videre på det sammen med elevene. Det er en aldeles nydelig form å gjøre synes jeg. Om man strengt tatt kan legge intervallformen bakover som vi her gjør, og kalle det helt eurytmisk korrekt vet jeg ikke, men det kjennes helt greit ut.

Senere utarbeidet elevene og jeg resten av stykket, og brukte da dur, moll dissonans og tonehøyde i tillegg til intervallene.

Oppstilling:

To grupper, bassgruppen bak og overstemmen foran i rommet. Se på tegningene under Former.

Overstemmen begynner,
og gjør kvint, sekst, kvint,
sekst, kvart, kvint, oktav.
Så gjentar de det en gang.

Bassen gjør: sekund, kvint
hele veien (8 ganger mot
høyre og så 8 ganger mot
venstre.)

6. GOLLIWOG'S CAKE WALK av C. Debussy

Dette stykket fikk jeg av Helen Bawden, det er kjempefint og jeg gjør det også med de videregående klassene.

Det er mange elementer som øves her: Tonehøyde, takt, rytme, sammentrekning og utvidelse m.m.

Oppstilling:

Alle står på en krets.

1. Stående, klapp tonehøyde, klapp i gulvet til slutt og hopp opp!
2. Gå mot midten, klapp på hvert venstreskritt (synkopen) 8 skritt inn og klapp 1 klapp på første venstre fot, 2 klapp på andre venstre fot, så et klapp på tredje og fjerde venstre fot. Utover: 8 skritt, 2 klapp på første venstre fot, så 1 klapp på de andre tre venstre fots skrittene.
3. Gå nå motsols, klapp rytmen og gå takten. Midt inni skiftes retningen.
4. 8 skritt inn og knips, 4 skritt bakover og snu fortsett 4 skritt til utover.
5. Stående: Tramp rytmen.
6. Gå forbi hverandre med enere og toere.
7. Tonehøyde uten å klappe i gulvet på slutten.
8. Gå rytmen innover – 3 motiver, og så bakover og avslutt med et klapp.

7. BASSO OSTINATO

Denne øvelsen fikk jeg av Marianne Tvedt på Steinerskolen i Stavanger. Hun brukte den i høystadiet, men jeg har også brukt den i 10.klasse.

Den er hele tiden delt inn i 5 skritt som man slavisk må følge. På grunn av musikken blir dette vanskeligere når man kommer litt utover i stykket. Først gjør alle mønster A så alle mønster B, og så deler man dem i enere og toere. Så gjør enerne mønster A og toerne gjør mønster B samtidig.

Alle står på ringen.

Så gjør de mønster A: 2 skritt skrått innover mot høyre i kretsen.
3 skritt i en liten bue utover og bakover i kretsen.
5 skritt i en større bue utover og framover igjen i kretsen.

Så gjør alle mønster B: De begynner som mønster A, men de siste 5 skrittene legges nå i bue bakover og innover i kretsen.

Så gjøres mønster A og B samtidig, det blir en slags fletteform, hvor den ene gruppa beveger seg mye framover og den andre er mer på stedet hvil.

8. FASCHENSCHWANK AUS WIEN, SCHUMANN

Jeg fikk denne av Hege, eurytmist på Steinerskolen i Bærum. Det er et kraftfullt stykke som får ungdommene i bevegelse. Se på tegningen i noteheftet.

Formen er basert på to grupper som står frontalt og gjør speilbilde av hverandre.

Først går de rett bakover, så skrått fram utover og så skrått bakover innover, de krysser og havner på den andre gruppas begynnelses plass.

Så gjør de det omvendt. De går rett linje framover, så skrått utover og bakover, og så skrått innover og framover og havner på sin opprinnelige plass igjen.

Nå kan de gjøre det samme en gang til eller lage variasjoner (se på tegningene)

Så kommer en mer melodios del, her kan jo elevene være med og lage former selv. Tegningen til dette (se under "Former" bak) er basert på elevens forslag.

9. MENDELSONN'S SØRGEMARSJ MED STEINERFORM

Det kan dere like godt som meg, ikke sant?

10. JEG, DU OG DET

Et enkelt dikt av Arne Garborg er fint å bruke til å introdusere dionysiske former, man trenger jo ikke engang kalle dem for det i 10.klasse, men bare gi elevene det som et "eurytmisk faktum".

Jeg har laget ferdig første verset, så kan jo de være med å forme ut de andre man velger å gjøre.

Første og andre linje er Du form, tredje linje er Det form og fjerde linje er Jeg form.

TIL DEG DU HEI

Til deg du hei og bleike myr
Med bukkeblad
Der hegre stig og heilo flyr
Eg gjev mitt kvad

