



MUSIKTÆLLING

Når I vil bruge et musiknummer til jeres bevægelser, er det vigtigt, at I får helt styr på formen.

Brug denne fremgangsmåde:

Lyt nummeret igennem et par gange:

- Få en fornemmelse af de enkelte dele – er der vers og omkvæd, der går igen? Er der mellemstykker, hvor der sker noget helt andet, fx guitarsolo, rap eller andet?
- Find musikens puls - det er der, I vipper med foden og kan mærke taktslagene.
- Prøv at tæl med i musikken. Det meste musik inden for pop og rock er 4/4. Dvs. det passer at tælle til 4. Mærk efter, og hjælp hinanden med at starte tællingen det rigtige sted i musikken. Man kan tit mærke et skifte i musikken, der hvor man tæller 1.

Sæt jer med et stykke papir og en blyant:

- Prøv først at notere en streg, for hver gang I har talt til 4. Sorter stregerne i små enheder á 4 streger: IIII IIII. Dvs. hver streg gælder en tælling på 4 slag (1-2-3-4).
- I skal nu forsøge at notere stregerne ift. musikens dele. Det kan typisk være en intro, et vers, et omkvæd, et vers, et omkvæd, osv. Det kan godt tage en del gennemlytninger, før man har helt styr på formen. I kan også komme ud for numre, der ikke er så regelmæssige, og der skal noteres streger, der falder uden for det enkelte system - fx kan der være en ekstra takt (en tælling på 1-4) i vers 2, som ikke var der i vers 1. Så noterer man bare det.

Når I har talt musikken op, kan I sætte det ind i et skema som vist med numrene her. I kan derefter bruge skemaet til at skrive jeres dans og bevægelser ind. Bevægelserne skriver man med tællinger til 8. Dvs. man bruger 2 "streger" (2 takter á 4) på en bevægelse til 8. Når der står en parentes med 1-8 i skemaet nedenfor, betyder det, at man tæller 1-8 på den bevægelse, der står beskrevet lige før parentes.

Vers	IIII IIII	Fx. Gå i hver sin retning mod hjørner (1-8), gå parvis mod hinanden (1-8), gå parvis mod midten (1-8), alle går i cirkel om sig selv (1-8). Læg på ryggen med hoved mod hver sit hjørne (1-8), baglæns rulle (1-8), rulle op til stående (1-8), gå til samlet figur på midten (1-8).
	IIII IIII	

På den måde kan man skrive hele sin dans ind i formskemaet. Man kan også bruge det til bevægelsesserier inden for redskabsaktiviteter og kropsbasis.



Eksempler på formskemaer

I kan på de næste sider se 4 forskellige musikstykker, der er talt op i formskema. Når I skal øve jer, kan I tage netop disse numre og enten tælle med fra skemaet, eller I kan selv forsøge jer med at tælle nummeret op, og så bruge skemaet til at tjekke efter bagefter.

Patrick Dorgan: On the Way Down

2:58 min - Bpm: 118

MUSIKDEL	TAKTER	STIKORD til dansen
Intro		Fx: stille sig klar
Vers	 	Fx. Gå I hver sin retning mod hjørner (1-8), gå parvis mod hinanden (1-8), gå parvis mod midten (1-8), alle går i cirkel om sig selv (1-8) Læg på ryggen med hoved mod hver sit hjørne (1-8), baglæns rulle (1-8), rulle op til stående (1-8), gå til samlet figur på midten (1-8).
Omkvæd		Osv.
Vers	 	Osv.
Omkvæd		
Vers ₂	 	
Outro		

Bruno Mars: Treasure

2:50 min - Bpm: 118

MUSIKDEL	TAKTER	STIKORD til dansen
Intro	I	
Vers	 	
Omkvæd		
Vers	 	
Omkvæd		
Mellemspil		
Omkvæd		
Outro		



Madcon: Don't Worry

3:30 min - bpm: 125

MUSIKDEL	TAKTER	STIKORD til dansen
Intro (svagt)		
Omkvæd (halvdelen)		
Vers	 	
Omkvæd	 	
Vers	 	
Omkvæd	 	
Mellemspil m.rap	 	
Omkvæd	 	

Lily Allen: Fuck You

3:36 min - bpm: 131

MUSIKDEL	TAKTER	STIKORD til dansen
Intro		
Vers	 I	
Omkvæd	 	
Vers	 I	
Omkvæd (lang form)	 	
Vers (halvdelen)	I	
Omkvæd (lang form)	 	

Musikkens tempo (Bpm)

I formskemaerne er der også angivet tempo. Musikkens tempo kan I måle som Bpm (beats per minute) ved at tage tid på, hvor mange slag der er i musikken pr. minut. I måler på musikens puls, dvs. der hvor I vipper medfoden i takt til musikken.

Der findes anbefalede tempi i forhold til forskellige typer af bevægelse. Men prøv altid selv - sæt musikken på, og mærk efter, om den passer til jeres bevægelser.

Aktivitet	Tempo (BPM)
Sving	65-80
Styrkeøvelser	70-105
Gang	95-125
Gang og hop	115-125
Hop	115-145
Løb	145-180