

# Dans: Lær bort en dans

Lær bort en dans, da kan du danse i lag med andre.



VANSKELIGHETSGRAD  
Medium



KATEGORI  
Kultur



TIDSBRUK  
Mellom



FARGE  
Grønn



Les mer på  
4h.no

## Beskrivelse av oppdraget

*Kroppene våre liker å bevege seg til rytme! Man kan danse for å uttrykke følelser, trene kroppen og ha det gøy i lag. Oppdragsserien Dans passer godt for de som liker å lære å danse og lære mer om dansestiler. Dersom du søker på oppdrag tagget med «dans», ser du alle oppdragene i denne serien.*

Når du har lært en dans, er det gøy å lære bort dansen til andre, for eksempel som klubbaktivitet. Men før du kan lære bort dansen, bør du beherske dansen. Det vil si at du kan alle ulike steg og bevegelser i dansen uten å måtte tenke på det. Så det må du øve godt på! Du kan bruke oppdragene [Dans: Lær en dans](#) eller [Dans: Gå på dansekurs](#) for å dokumentere hvordan du lærer dansen.

Deretter er det lurt å lage en liten plan på hvordan du skal lære bort dansen. Hvilken musikk trenger du? Kan man danse alene eller trenger man en partner? Gå gjennom hele dansen i ett eller dele opp dansen i mange mindre deler? Hvordan vise rytmen i lag med bevegelser? Skal du lære bort alene eller ha med deg en assistent? Er det flere som skal lære bort dansen, da bør dere planlegge i forkanten hvordan dere skal gjøre det og hvem gjør hva.

### Så kan du planlegge det praktiske:

Har du et lokale og tilgang til nødvendig musikkutstyr? Kan det bli en klubbaktivitet? Skal dere lære dansen som underholdning på høstfesten? Da er det lurt å snakke med klubbstyret i forkanten.

Gjennomfør dansekurset ditt og kos deg underveis. Ikke glem å dokumentere hvordan det var å lære bort dansen i prosjektet ditt!