
Ramverk

2025-02-20

Table of contents

1	Vad är ett ramverk?	1
1.1	Pedagogiska ramverk	1
1.2	Strukturramverk	2
1.3	Att inkludera?	2

1 Vad är ett ramverk?

Med ramverk menar vi små eller stora strukturer som kan användas för att planera/genomföra en kurs/kurstillfälle. Tanken med ett ramverk är att man använder en beprövad struktur, som i sin tur bygger på en pedagogisk princip.

1.1 Pedagogiska ramverk

1.1.0.1 Visa, Pröva, Instruera, Öva

Detta ramverk bygger på de pedagogiska principerna för hur personer lär. Inom dans har detta utvecklats till Visa, Pröva, Instruera, Öva. Ett ramverk som kan användas för att lära ut turer, se exemplet nedan med en Left side pass.

- **Visa:** Instruktörerna börjar med att visa turen för kursdeltagarna. Kom ihåg att visa från både hållen. Räkna medan ni utför turen, både 1 2 3&4 5&6, samt gå gå trippelsteg trippelsteg. Nämn att en Left side pass ska följaren passera på förarens vänstra sida. Men inte mer information än så.
- **Pröva:** Låt deltagarna pröva turen själva, med instruktörerna som räknar in dem. Roterat ett par gånger så att alla får pröva. Målet är att följaren ska ta sig från en sida till den andra, och passera föraren på rätt sida.

-
- **Instruera:** När deltagarna har fått in de ungefärliga riktningarna i kroppen kan ni som instruktörer gå igenom turen mer i detalj, och vilka tekniska detaljer som är viktiga.
 - **Öva:** Nu får deltagarna tid att öva in turen med de extra detaljerna. Här kan ni också lägga till musik och räkna in deltagarna. Roter ofta och ge ordentligt med tid att träna och ställa frågor.

1.1.0.2 Upplägg av kurstillfälle

Det finns flera sätt att strukturera ett kurstillfälle, men nedan följer ett simplet koncept som är en bra utgångspunkt:

- Repetition av föregående tillfälle
- Tekniskt koncept
- Tur som kräver det tekniska konceptet

Exempel:

- Repetera föregående tillfälles tur: Left side pass
- Tekniskt koncept: snurrteknik (prep, spotting, korta steg)
- Tur som kräver det tekniska konceptet: Left side turn

1.2 Strukturramverk

1.2.0.1 Rotation och placering

- Börja alla turer med alla förare med ansiktet åt samma håll
- Roter följare motsols
- Placera ut extra följare jämnt
- Säg “high five och rotera” vid varje rotation

1.3 Att inkludera?

- Enkel taktfast musik
- Diskutera med sin partner
- 7 truths of WCS