

# Lektionsplanering i Eurytmi

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Eurytmi 1

**Tema:** Eurytmi och musikaliska element

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Undervisningen ska ge förståelse för hur musikaliska element som tonhöjd, rytm, dynamik och tempo påverkar rörelseuttryck i eurytmi. Eleverna ska lära sig att uttrycka dessa element genom kroppsrörelser.

### Kunskapskrav

Eleven redogör översiktligt för hur musikaliska element kan påverka rörelsen och visar grundläggande färdighetsutveckling i eurytmiska uttryck.

## Lärlarleda instruktioner

### Introduktion till musikaliska element (10 min)

- Definiera de olika musikaliska elementen: tonhöjd, rytm, dynamik och tempo.
- Diskutera hur dessa element kan återspeglas i rörelse.
- Ge exempel på hur olika musikaliska stilar påverkar rörelser inom eurytmi.

### Övningar med tonhöjd och rörelse (15 min)

- Genomföra övningar där eleverna förstärker tonhöjd med sina kroppsrörelser, som att höja och sänka armarna eller kroppen i takt med musiken.
- Låt eleverna experimentera med de känslor som olika tonhöjder kan framkalla genom rörelse.
- Diskutera hur tonhöjd kan skapas ett visuellt uttryck.

## Dynamik och rytm i rörelse (10 min)

- Introducera övningar som fokuserar på dynamik, där eleverna hoppar eller rör sig mer försiktigt beroende på om musiken är mjuk eller intensiv.
- Arbeta med rytm genom att klappa eller stampande rörelser som följer musiken.
- Låt dem diskutera hur musikens dynamik och rytm påverkar deras rörelse.

## Avslutning och reflektion (15 min)

- Sammanfatta lektionens centrala punkter gällande musikaliska element och rörelse.
- Diskutera hur dessa element arbetar tillsammans för att skapa en helhet inom eurytmi.
- Be eleverna reflektera över vad de har lärt sig om kopplingen mellan musik och rörelse.

## Aktivitet

I grupper ska eleverna välja ett kort musikstycke och skapa en eurytmiuppvisning där de tydligt integrerar tonhöjd, rytm, dynamik och tempo i sin rörelse. De ska få 30 minuter att diskutera, planera och öva innan de framför sina uppvisningar för klassen.

## Exit-ticket

- Vad är tonhöjd och hur kan den uttryckas i eurytmi? (Tonhöjd beskriver hur hög eller låg en ton är, och kan uttryckas genom rörelser som höjer eller sänker kroppen)
- Hur påverkar dynamik rörelsen? (Dynamik kan påverka rörelsen genom att skapa en känsla av kraft eller mjukhet)
- Vad innebär rytm? (Rytm är mönstret av ljud och tystnad och kan återspeglas i kroppen genom steg och klappningar)
- Ge ett exempel på hur tempo kan påverka en eurytmisk prestation. (Ett snabbt tempo kan leda till snabba, energiska rörelser, medan ett långsamt tempo kan skapa mer avslappnade, flödande rörelser)
- Hur kan dessa element tillsammans påverka det musikaliska uttrycket? (De skapar en samspel mellan ljud och kropp som förstärker musikens budskap)

## Hemuppgift

Eleverna ska skriva en reflektion där de analyserar hur de har använt

musikaliska element i sin uppvisning. De ska beskriva vilka känslor de försökte uttrycka med sina rörelser och hur de använde tonhöjd, rytm, dynamik och tempo. Reflektionen ska vara minst 300 ord.

## Citat

*Eurytmi är musiken synliggjord genom rörelse.* - Rudolf Steiner. Detta citat betonar att eurytmi är en form av uttryck som visar musikens inre struktur och känslor genom den fysiska rörelsen.

Tags: [Eurytmi](#), [Gymnasiet](#), [Musik](#)