



Koreogram: Koreografi diagram for danseundervisere

Koreogram (Aagaard, 2011) er et koreografi diagram, en model, som opsummerer, hvad danseoplevelsen handler om: *Koreografi, kommunikation og motivation.*

Modellen giver et overblik over de grundlæggende områder inden for sammensætning og undervisning af sjov, sund og sikker dansetræning og viser de vigtigste virkemidler i komposition og undervisning; musik, bevægelser, stilisering og brug af rummet – sammen med metodik og cueing.

Modellen er et værktøj, der kan hjælpe koreografer og danseinstruktører til at optimere hele danseoplevelsen eller rette fokus mod videreudvikling af detailområder, organisatorisk, danseteknisk eller undervisningsmæssigt.

Bogen **Dance Fitness** (Aagaard, 2011) fortæller mere om de enkelte områder og indeholder illustrerede oversigter over henholdsvis dansetrin og strækøvelser på flere niveauer.



Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor i Dans, Krop og Udtryk, tidl. aerobic gymnastik koreograf og landstræner, er foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.
Hun giver ekspertråd om dance fitness og fitness baseret på evidens og 25 års praksis. Se mere:
<http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  | 