

# Kompendium for Folkefesten

---

# Onsdag

## Tidsramme

Onsdag eftermiddag 15.30 – 19.00. Lege og velkomst foregår ved bålhytten, gæt din instruktør og spisning i bålhytten.

## Formål

At byde deltagerne velkommen, samt dem give en introduktion til gruppens temaramme.

## Indhold

- **Gedemarked**  
Deltagerne skulle her danse folkedanse som introduktion til ugens tema.
- **Velkomst**
- **”Gæt-din-instruktør”**  
Deltagerne skulle her svare på et spørgeskema om deres instruktører. Formålet var, at deltagerne skulle lave en introduktionsaktivitet, der ikke handlede om dem selv for at gøre overgangen fra ankomst til etableret gruppe så let som mulig.
- **Spisning/Buddie-system**
- **Førstegangs-gåtur**  
Vise førstegangsdeltagere og andre interesserede, hvordan Vork ser ud.

## Torsdag – nordisk folkemusik

### Formål

Deltageren skal i løbet af denne første dag få skabt sig et billede af hvordan deres endelig optræden skal fungere. Under rammen med en folkefest skal deltagerne finde på en dans og hvordan en sådan dans formidles. Musikken tager udgangspunkt i nordisk folkemusik, fabeluniverset og historiefortællingen. Vedlagt er noder til bas, blæser, sang og en akkordoversigt over sangen 'ulv, ræv, hare' af bandet Phønix (<https://www.youtube.com/watch?v=kR7OIMc31yo>).

### Program

#### 10:00 – 12:00

Koncertens program introduceres, samt nummeret 'ulv, ræv, hare'. Sanger og band går her hver for sig og øver stemmer.

#### 14:00 – 16:00

Hvis det er nødvendigt fortsætter sangere og band hver for sig, ellers er det i gang med at finde på dansen. Til dansen er vigtigheden, at dansen er relativt simpel og repetitiv, da dansen skal kunne formidles til en større flok på relativt kort tid. Det er dog vigtigt at deltagerne har så fri rammer som muligt. Giv deltagerne ca 45 minutter til at planlægge dansen, hvor de arbejder selvstændigt.

#### 19:00 – 21:00

Sangere og band samles, der spilles igennem og stemmer/dans repeteres.

# Fredag - Balkan

## **Formål:**

Deltagerne skal på denne dag få et indblik i, hvad balkanmusik er. Hvilke stemninger, der skabes og hvilke instrumenter og danse, der kan kobles på. Da sangen er skrevet på en serbisk romadialekt, er det ligeledes et mål for dagen, at deltagerne skal have en oplevelse af, at man føle og blive grebet af musikken, selvom man ikke forstår teksten.

## **Musikalske udfordringer:**

Højt tempo

Kompliceret melodi og tekst

Skæve rytmer

Skiftende tempo

## **14.00-14.30**

Fælles opstart med introduktion til Balkanmusikken. Vi hører det nummer, vi skal spille og diskuterer de forskellige virkemidler, der bliver brugt i musikken.

## **14.30-16.00**

Vi deler os ud i grupper og lærer at spille og danse til nummeret.

## **16.00-16.30**

Vi mødes og drikker østeuropæisk te og spiser polske kiks. Vi slapper af med nogle røgelsespinde og klezmermusik.

## **19.00-20.00**

Vi kobler det hele sammen. Målet er, at både musik og dans skal fungere, når vi går til andagt.

# Lørdag: Afrikansk dag

## **Korarrangement: Nkosi sikeleli (Afrikansk Nationalhymne) (1 time)**

2. stemmigt arrangement (idet der er så få deltagere)

Materialer: et klaver

## **Rytmeworkshop (1.5 time)**

Deltagerne skal bruge deres percussioninstrument.

Alle deltagere lærer tre forskellige rytmer, som alle varer en takt (4/4).

Der øves i at skifte mellem og huske rytmerne.

Deltagerne inddeles i 3 grupper, hver gruppe får tildelt én af rytmerne fra før.

Der øves i, at alle spiller sammen men med henholdsvis tre forskellige rytmer inddelt efter hold.

Der øves desuden i at veksle mellem at spille hver sine rytmer og samme rytme (én af de tre).

Der øves nu i at lave et intermezzo i musikken ved at inddrage den afrikanske nationalhymne.

Sidst laves et optog, hvor deltagerne skal fremføre det indøvede med percussioninstrumenterne.

## **Circlesong (ubestemt tid)**

Princippet i circlesong er at alle står i en cirkel med en leder i midten. Lederen skal udfra sin fantasi og stemning skabe musik, som videreformidles til deltagerne i cirklen. På denne måde skabes kor udfra ”den blå luft” og kreativitet. Deltagerne skal lære at kunne gribe idéer og skabe musik derudfra. Først laver Mette circlesong, og herefter skal deltagerne selv være ledere for hinanden. Der kan laves circlesong med både sang og percussion. For deltagerne kan det være nemmere at skulle være leder, når det er percussion frem for sang, da det ikke er lige så grænseoverskridende, derfor startes med percussion circle”song”.

# Appendiks

## ULV RÆV HARE

### PHØNIX

#### Intro

:| Hm           □   Hm           □   Gmaj7 □   Gmaj7           □  
□   Em7           □   Em7           □   F#m7 □   F#m7 □:

#### A-stykke

:□   Hm           □   x           □   x           □   x  
□  
□   Hm           □   A/h           □   Em7           □   F#m7 □:

#### B-stykke

□   E   Hm   □   Hm           □   C#   F#   □   Hm  
□  
□   E   Hm   □   Hm           □   F#   Hm   □   Hm           □

**Form:**       Intro – A – B – A – B – A - B

Gas Gas – Akkorder

**Tema:**

I Bbm I Bbm I Bbm I C7 F I

I Bbm I Bbm I Bbm I Gb F I

**Vers:**

I - I - I Bbm I Gb F I

I Bbm I Bbm I Bbm I C7 F I

**Omkvæd:**

I Bbm I C7 F I Bbm I Gb F I x2

**Break 1**

I Bbm I Bbm I Bbm I F I - I - I Ebm I F I

**Break 2**

I C7 I F I





# Natløb - lørdag aften

tirsdag den 25. marts 2014

14.17

## POST 1: Forhistorien

Historie	"Der var engang en mand og en kvinde. De levede sammen og elskede hinanden højt og ventede barn. Manden var forgabt i hans kvinde, så han ville gøre alt for hende. De boede ved siden af den smukkeste blomsterhave fyldt med de røde roser og de lækreste hyacinter. Kvinden vil have dem! Hun sender derfor sin mand ind på jagt efter blomsterne. Haven er dog ejet af en ond heks! Men må snige sig forsigtigt over muren..."
Postbeskrivelse	Deltagerne skal på skift "kravle over muren". Der er sat et spindelvæv op af reb i mellem to træer, som deltagerne skal kravle igennem. Der er monteret røde lygter og bjælder på. Deltageren skal nu komme så lydløst som muligt igennem nettet. Det kan ikke lade sig gøre uden at larme, så de bliver opdaget.
Historie fortsat	"Nu hvor manden er blevet opdaget af den onde heks går manden i panik. Han vil jo bare gøre hans kone glad, forklarer han heksen ynkeligt. Heksen siger: "Lad gå, du må gøre din kone lykkelig. Dog skal i kalde jeres datter Rapuntzel og give hende til mig ved hendes 12 års fødselsdag."
Materialer	5 meter reb, 6-8 små røde cykellygter med elastik, 6-8 små bjælder

## POST 2: Rapuntzel

Historie	"Da Rapuntzel blev 12 år gammel skete det: heksen kom og tog Rapuntzel. Hun bosatte Rapuntzel i det højeste tårn i skoven, så ingen nogensinde ville opsøge hende. Rapuntzel var nemlig speciel. Rapuntzel havde magisk hår! Håret gav evigt liv og det kunne sno og snige sig rundt på alle mulige og umulige måder. Heksen brugte bl.a. Rapuntzels hår til at komme op og ned fra tårnet.
Postbeskrivelse	Deltagerne skal fjerne heksen op til tårnet. To deltagere sidder i toppen af en tre-buk med to snore med en krog for enden. Resten står på jorden. Der er sat en lille heks, med en løkke på, nedenfor midten af tre-bukken. De to i tre-bukken skal nu fjerne heksen op, mens resten af holdet guider.
Historien fortsat	"En dag kommer der en ung, smuk prins forbi skoven og han hører den smukkeste sang. Han søger hele skoven for at finde den smukke stemmes ejer." (leder til post 3).
Materialer	Tre lange rafter til tre buk, tre - fem korte rafter til afstivere og trin, besnøringsreb, snor, kroge, en dukke til heks

## POST 3: Prinsens søgen (dødpøst)

Historie	Se post 2
Postbeskrivelse	På vej til næste post er der hængt 25-30 "stjerner" op. Stjernerne er mælkekarton med huller i, hvor der er sat et fyrfadslys i. Nedenunder de ni af dem står der "Rapunzel" (OBS: ét bogstav pr mælkekarton = ni mælkekarton). Deltagerne skal først finde alle bogstaverne og derefter samle ordet. For effektens skyld kan mælkekartonerne males sorte. Ved post 4 afgiver deltagerne koden, hvor de får fortsættelsen af historien.

Historien fortsat	"Nu hvor prinsen endelig har fundet Rapuntzel opdager han hvordan heksen kommer op. En dag gør han ved heksen gør. Han stiller sig ved tårnet og råber: "Rapuntzel, Rapuntzel; lad dit gyldne hår falde". Rapuntzel lader sit hår falde og op kommer prinsen. De er smadder lykkelige og de lærer hinanden "at kende". Det sker så det at Rapuntzel bliver gravid."
Materialer	25-30 mælkekartoner, 25-30 fyrfadsllys, lange tændstikker, alufolie som kant for at dække for vind, papir/pen til deltagerne

#### POST 4: Heksen opdager Rapuntzel

Historie	"Da Rapuntzel ikke må få besøg, så må heksen ikke opdage Rapuntzels graviditet. Det går fint med at dække for maven med tøj. Rapuntzel har dog et problem: hun får alvorlig morgenkvalme".
Postbeskrivelse	Deltagerne skal hjælpe Rapuntzel af med hendes "bræk". Holdet for en spand med bræk, hvor der er monteret x stykker snor med en elastik i. Deltagerne skal nu transportere brækket fra A til B og tilbage igen uden at spilde.
Historie fortsat	"Heksen opdager dog resterne af morgenkvalme og ligger to og to sammen: Rapuntzel har haft besøg, og endog af en mand! Heksen ligger nu en led plan: hun klipper som straf al Rapuntzels hår og så venter hun på prinsen. Når prinsen kommer kalder han på Rapuntzel, hvor efter heksen vil lade håret falde og bære ham op."
Materialer	20 liter spand, kunstig bræk ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=KeG59aOTKvs">https://www.youtube.com/watch?v=KeG59aOTKvs</a> ), x antal snore + kraftige elastiker

#### Post 5: Prinsen er blind

Historie	"Som sagt så gjort, og der står prinsen overfor heksen. Heksen fortæller ham at han aldrig vil få Rapuntzel at se igen, da hun er blevet smidt ud og vandre hvileløst rundt i skoven. I det skubber hun prinsen ud fra tårnet, hvor han lander i et tjørnekrat og er blevet blind."
Postbeskrivelse	Deltagerne skal nu vandre blinde rundt og lede efter Rapuntzel. Deltagerne skal følge en snor fra post 5 tilbage til start. Er der ikke mørkt kan deltagerne gives bind for øjenene. (OBS: gør deltagerne opmærksomme på at bevæge sig langsomt og forsigtigt).
Historie fortsat	Ved tilbagekomst: "En dag da prinsen gik hørte han noget smukt; det var Rapuntzel. Han råbte hendes navn og hun hørte ham, stormede hen og kysede ham. Prinsen græd glædes tårer, hvilket var den bedste kur mod blindhed!". Deltagerne kan nu varme sig omkring bål med hygge og snack.
Materialer	RIGELIG reb, x antal bind til øjnene, snacks og hygge