

# ÖVNINGSREGISTER

## Uppvärmning

Uppvärmningsövningar har trippla syften och kan alltså vara av olika karaktär.

Dels syftar de till att kroppen ska bli uppvärmd och få igång blodcirkulationen. På så sätt fungerar muskler och leder bäst och man minskar risken för skador. De övningar som hjälper detta syfte handlar om att mjuka upp kroppen och arbeta upp en puls.

Uppvärmningen syftar också till att värma upp mentalt. På så sätt fokuserar deltagarna på nuet, på den uppgift ni ska göra tillsammans. De övningar som hjälper detta syfte handlar om att träna fokus, koncentration och närvaro.

Slutligen bidrar uppvärmningsövningarna till att stärka gruppklimatet. De ger energi samt skapar fokus och kontakt.

## Tips!

Du som ledare kan med fördel delta i uppvärmningen. På så sätt kan du hjälpa deltagarna att hitta ett bra arbetssätt (tempo, fokus osv.). Genom att själv värma upp så visar du också hur viktigt det är för alla att delta i detta moment.

## Filippin - leken

En är utropare. De övriga ställer sig i grupper om tre. Två stycken ställer sig mittemot varandra med händerna uppsträckta och handflatorna mot varandra. De föreställer nu ett hus. Den tredje personen ställer sig mittemellan de andra två, under deras uppsträckta händer. Den personen är nu invånare och bor i huset.

Utroparen kan nu ropa en av följande tre saker;

HUS

INVÅNARE

ORKAN

Det som händer när utroparen ropar HUS är att alla som föreställer hus nu släpper taget om varandra och ger sig ut i rummet på jakt efter en stillastående invånare att bygga tak över.

När utroparen ropar INVÅNARE springer alla invånare ur sina hus och in i ett nytt.

När ORKAN ropas ut så springer alla runt i rummet och skapar nya tregupper. Nu har alla möjlighet att byta roll. Det står helt fritt att bli hus eller invånare, man väljer det som passar bäst.

[www.teatermila.se](http://www.teatermila.se)

[info@teatermila.se](mailto:info@teatermila.se)



Teater Mila

# ÖVNINGSREGISTER

---

Utroparens uppgift är i samtliga fall att skynda sig in och ta en funktion. Om det är HUS som byter plats så tar utroparen en plats som tak. Om det är INVÅNARE som byter plats så flyttar utroparen in i ett ledigt hus. Om det är ORKAN så tar utroparen den roll den vill och kan.

Det blir vid varje utrop en ny person som "blir över" och den får då funktionen som utropare.

## Tips!

Du som ledare kan i uppstarten av leken berätta historien om Filippinerna för deltagarna.

*Filippinerna ligger i Asien och består av 7 107 öar. På 900 av dessa öar bor det människor. I vår lek så tycker människorna om att flytta mellan husen för att få uppleva så mycket som möjligt av sin vackra natur. Det är också vanligt att orkaner drar förbi. Ibland blåser husen sönder och iväg. Ibland blir det full kaos och både hus och människor flyger för vinden.*

Ett annat tips är att i början av leken vara väldigt tydlig att bara det som utroparen skriker ut är det som får flytta på sig. De andra delarna ska stå kvar och visa tydligt att de är tomma hus eller ensamma invånare utan tak.

---

[www.teatermila.se](http://www.teatermila.se)

[info@teatermila.se](mailto:info@teatermila.se)



Teater Mila