

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.

Huvud mot huvud

Alla går runt i rummet.

Ledaren ropar ut en kroppsdel. Deltagarna ska snabbt gå ihop med den som är närmast och sätta ihop dessa kroppsdelar mot varandra och gemensamt röra sig runt i rummet.

Ledaren ropar ut en ny kroppsdel och alla måste hitta en ny samarbetspartner och sätta ihop sig med.

Tips!

Gärna till musik!

Sätt gärna en regel att man bara får arbeta ihop med samma person en enda gång. Därefter måste man hitta en ny samarbetspartner för varje kroppsdel som ropas ut.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila