

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.

Kroppsdel leder

Ledaren namnger en kroppsdel som ska leda personen runt i rummet.

Arbeta med riktning, styrka, tempo, nivå och form.

Hur ser kroppsdelens ut? Hur påverkas resten av kroppen?

Ledaren namnger en ny kroppsdel efter en stund, när den första känns genomarbetad. Osv.

När deltagarna behärskar övningen kan de själva välja kroppsdel.

Tips!

En utveckling av övningen kan vara att lägga till en kroppsdel och alltså ha 2 olika kroppsdelar som leder.

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila