

# 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.

---

## Land – Strand – Hav

Dela upp rummet i tre delar. Den ena änden av rummet är Land och den andre är Hav. Mitten av rummet är Strand. Placera deltagarna var du vill i rummet och ropa sedan ut vart de ska ta vägen. Om du ropar Hav så ska alla springa till den del av rummet som är Havet.

### Tips!

Du kan välj om alla får vara med på samma villkor hela tiden eller om någonting ska hända med den som kommer fram sist. Den personen kan antingen åka ut (och så tävlar man tills en person har vunnit) eller så blir den personen näste utropare (och ropar då inifrån leken där den fortsätter att delta).

---

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

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



Teater Mila