

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.

Persson till Karlsson

Deltagarna delas in i par, utom en som är Utropare står mitt i rummet på en stol. Utroparen ropar ut kroppsdelar som paren ska sätta mot varandra, till exempel pekfinger mot panna, armbåge mot knä och tå mot tå. Paren ska utföra dessa instruktioner så gott de kan utan att släppa kontakten mellan de kroppsdelar som redan ropats ut. När Utroparen vill, eller när det börjar se svårt ut, så ropar den Persson till Karlsson. Alla par bryts då upp och springer för att hitta en ny partner. Utroparen ska också försöka bilda par med någon. Den som blir utan partner blir den nye Utroparen.

Tips!

Det går att arbeta i grupper om tre. Då får grupperna själva planera hur de ska lösa uppgiften. Viktigt att alla tre blir delaktiga så inte en blir över...

www.teatermila.se

info@teatermila.se



Teater Mila