

# 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.

## Smyg på någon

Alla deltagare går runt i rummet. Efter en stund ger du dem i uppgift att smyga på någon av de andra. De ska då gå precis bakom ryggen på den personen i hopp om att inte bli upptäckta. Samtidigt måste de hålla koll bakom sin egen rygg så att ingen smyger på dem själva. Om och när man upptäcker att någon smyger på den så tar man ögonkontakt och pekar på den. Personen i fråga måste då genast vika av från smygandet och gå runt i rummet på jakt efter någon annan att smyga på.

### Tips!

Du kan gärna delta i övningen. Deltagarna fokuserar på varandra i övningen vilket kan vara kontaktskapande på ett lättvindigt sätt.

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

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



Teater Mila