

## **Oversigt over øvelser i alfabetisk rækkefølge**

Billed-impro

Billie Bille Bob

Bodystorm

Energiklap med variation

Erindringsøvelse

Figurkæden

Genfortællingsbilleder ifth. elevernes teateroplevelse

Gæt et forløb

Gå på museum

Her kommer vi/Der er ingen så seje som os

Hossa

Iscenesættelse

Karaktermøder

Kropscanning

Linjeøvelse

Navneleg

Pause-Play

Pause-Play ift. elevernes teateroplevelse

Performancelinjen

Refleksionskort

Replikbrusebad

Sanserejse

Statue med forumgreb

Trekantsøvelse

Tømmerflåde: Gå i tekstens landskaber "

Tømmerflåde: Gå som...

Tømmerflåde – rum, relation, fokus og tempo

Undertekstøvelsen

Visningsopgave - Genfortællingsbilleder

Visningsopgave – Krydsklip

Visningsopgave – Med replik og bevægelse

Visningsopgave – Nedslag i teksten

## Uddybende beskrivelser af øvelser i alfabetisk rækkefølge

### BILLED-IMPRO

Del eleverne i grupper á 3-4. Første elev starter med at sige f.eks.: "Jeg er en postkasse" og stiller sig som en postkasse. Den næste elev vælger f.eks. "Jeg er et brev, der lægges i postkassen." Den næste elev; "Jeg er mormoren, der lægger brevet i postkassen." etc. Når alle er i billedet, udråber den elev, der stillede sig ind i billedet først, hvem det er, der skal blive. Den elev, der bliver i billedet, fortsætter med at gestalte sin genstand og siger f.eks.: "Jeg er brevet", hvorefter legen skabes på ny

med nye kropsbilleder. Husk at springe hurtigt ind, så billedet etableres, og husk at vælge det første, du kommer i tanke om. Alt er muligt. I første omgang er sætningen "Jeg er ..." det eneste, der må siges, men øvelsen kan udbygges ved at sætte lyd og bevægelse på (eks. postkassen der åbnes, mormoren der smånynner osv). Øvelsen kan også benyttes ift. klassen tekst. Alle ting, figurer, følelser og stemninger, der improviseres frem, skal da hentes fra teksten.

Formål: at fremme elevens evne til at variere sit kropssprog og samarbejde.

### BILLIE BILLIE BOB

Eleverne står i en rundkreds. Én elev skal ind i midten. Eleven i midten skal nu pege vilkårligt på én af eleverne i rundkredsen. Eleven i midten har 3 forskellige overskrifter, som han/hun kan vælge at pege med. Eks. Enlig mor, Frihedsgudinden eller Kat i tørretumbler. Se eksempler nedenfor.

Eleven, som der bliver peget på, forvandler sig til hovedpersonen i billedet. De elever, som står hhv. på højre og venstre side af den udpegede elev, udgør en ligeså stor del af billedet. Der er både lyd og bevægelse på billedet. Det gælder altså om at reagere hurtigt og samarbejde. Eleven i midten af rundkredsen skal pege, sige overskriften og tælle ned fra 5-4-3-2-1. Forvandlingen skal altså ske på ca. 5 sek. Hvis én af de 3 elever ikke når at forvandle sig, skal den pågældende elev bytte plads med eleven inde i kredsen. Udover de 3 overskrifter har eleven i midten mulighed for at sige overskriften Billie billie Bob. Dén elev, der bliver peget på, skal nå at sige "Bob" inden eleven i midten af cirklen gør det. Hvis han/hun ikke når det, så skal der byttes plads. Når klassen er blevet fortrolige med de 3 forslåede overskrifter, kan I selv finde på flere. Overskrifterne kan være inspireret af forestillingen.

Eksempler på overskrifter.

Enlig mor: Eleven, der bliver peget på, forvandler sig til en storrygende mor, som står og rører i en gryde. De elever som står hhv. på højre og venstre side af moderen, sætter sig ned, tager fat om moderens ben og spiller grædende børn.

Frihedsgudinden: Eleven, der bliver peget på, forvandler sig til en statue af Frihedsgudinden. Eleverne, som står på hhv. højre og venstre side af Frihedsgudinden, forvandler sig til turister, som ivrigt tager fotos af statuen.

Kat i tørretumbler: Eleven, der bliver peget på, forvandler sig til en jamrende kat, som kører rundt. De elever som står på hhv. højre og venstre side af katten udgør tørretumbleren, som kører rundt med katten.

Formål: at fremme elevens parathed, kropslige samarbejde og fælles koncentration.

## **BODYSTORM = BRAINSTORM MED KROPPEN**

I rundkreds: Eleverne skal enkeltvis vælge en særlig detalje fra teaterforestillingen eller klassens tekst: en replik, en situation eller en gestus, som de har bidt mærke i. Noget der har gjort indtryk. Og udtrykke dette med en bevægelse og en lyd/sætning. Derefter efterligner de øvrige elever i kor. (F.eks.: Krigsveteran: "Bomberne springer om ørerne på mig", mens eleven bøjer sig og tager sig til hovedet med en bedrøvet mimik – alle i rundkredsen efterligner). Det er ok, at replikken ikke er helt korrekt, det vigtigste er, hvordan eleven husker den. Hvis eleven ikke kan huske noget, er det helt normalt at kopiere andres.

Formål: at fremme elevens evne til at give et kropsligt udtryk for sin umiddelbare oplevelse af en teaterforestilling, en tekst, et emne.

## **ENERGIKLAP MED VARIATION**

Eleverne står i rundkreds.

Bed eleverne stille sig godt til rette på begge ben, bøj lidt i knæene. Nu sender underviseren tydeligt og præcist et klap rundt. Husk, at man skal modtage klappet, før det må sendes videre, og at kroppen er ligeså vigtig som klappet, dvs. man vender sig mod afsenderen af klappet og modtageren. Hold rytmen, brug kroppen og hold øjenkontakt. Gentag gerne uden at stoppe op, indtil der er etableret et flow.

Med variation.

For at udfordre eleverne har I nu mulighed for også, at sende energien på tværs af rundkredsen. Dette gøres via et verbalt SPOING og en krop, der fra solar plexus, kaster energien til en anden elev i rundkredsen. For at forstærke, at energien kastes tages begge hænder op over hovedet. Øvelsen kræver yderligere opmærksomhed og samarbejde

Formål: at fremme elevens koncentration og parathed overfor impuls og kropsligt samarbejde.

## ERINDRINGSØVELSE

Læs følgende stille og roligt op for eleverne. Husk pauser mellem afsnittene:

”Sid på din stol med lukkede øjne og forestil dig, at du går ind på teatret. Du kommer ind i lokalet, finer din plads, du lægger mærke til andre publikummer og til teatterummet.

Forestillingen går i gang. Tænk så langt hen i forestillingen, som du når på de 3 minutter, øvelsen varer. Gør dig umage med at huske så mange detaljer som muligt: Hvad så du? Hvad hørte du? Hvad gjorde du og de andre i rummet?”

(Læs følgende op med pauser indimellem):

”Læg nu mærke til scenens rum – hvor var vi – hvilke former og farver var der brugt? Hvilken følelse gav det dig? Så du lyset? Var det skarpt eller blødt. Skiftede det farve eller tempo? Husker du musik eller lydeffekter? Hvordan påvirkede det stemningen? Hvordan så skuespillerne ud? Hvordan virkede de på dig? Hvilket kostume havde de på? Hvilke bevægelser brugte de for at vise deres karakter?”

Hvordan sagde de deres replikker? Tænk på en situation i forestillingen, der gjorde særligt indtryk på dig. Hvad så og hørte du? Hvad følte du? Kunne du mærke det i kroppen? Gå på opdagelse i dette øjeblik. Husk nu hen til slutningen. Hvad skete der. Hvad gjorde publikum? Hvad følte du?”

Formål: at fremme elevernes motivation til at udtrykke sig om deres teateroplevelse

Denne øvelse er inspireret af: Ejgod Hansen, Louise: Teateroplevelser. ”Hvad oplever børn, når de ser teater?”, Scenekunstnetværket Region Midtjylland (2011)

## FIGURKÆDEN

Øvelsen går ud på, at hele klassen går rundt mellem hinanden som en figur. De skal nu to og to gå sammen og lave sten, saks, papir. Den, der vinder, udvikler sig videre til den næste figur, mens taberen forbliver i den samme figur. Man kan kun slå sten, saks, papir med en, som er samme figur som en selv. I denne øvelse er alle figurerne nogle, vi møder i f.eks. Pagten. I starter alle som Iselin, så Rune, herefter Malte og til sidst Lyda. Gennemgå figurerne med eleverne, inden I starter øvelsen, og bed dem om at komme med bud på, hvordan de forskellige figurer kunne se ud, hvad kendetegner dem? Hvordan kan man vise, at Malte er usikker, Lyda er nysgerrig og optimistisk, Rune er en mobber og Iselin er ond? Når man ender som Lyda, skal alle Lyda’erne samle sig i et hjørne af klassen og give resten af klassen plads til at blive færdig. Hvis legen er udført ”korrekt”, så vil der altid være én af hver figur tilbage. Dem giver man til sidst en stor hånd, fordi de var tro mod øvelsen.

Formål: at bryde isen og ryste klassen sammen til det fortsatte gode arbejde. Desuden får eleverne mulighed for at snuse til de forskellige karakterer og se hinanden gestalte dem.

## GENFORTÆLLINGSBILLEDER IFT. ELEVERNES TEATEROPLEVELSE – ÆSTETISK FORDOBLING

Inddel eleverne i grupper à 3-4. Grupper laver et still-billede, der viser hovedfiguren/erne fra starten af forestillingen. Hav fokus på relationerne og den enkeltes følelser og tanker – gestus, mimik, blikretning, afstand, alene/sammen, spænding, glæde, vrede. Bed dem dernæst om at lave et nyt stillbillede, der viser selvsamme figurer i slutningen af forestillingen. Hvad har forandret sig? Vis det med kroppen. Lav evt. et stillbillede, der viser overgangen fra start- til slutbilledet.

Formål: at fremme elevens evne til at udtrykke forestillingens forløb.

### GÆT ET FORLØB

Klassen deles i to hold; det ene hold bliver i klassen og skal være publikum, det andet hold tager underviseren med uden for døren. Her får de at vide, at når de kommer ind igen, skal de spille en scene for de andre med en klar start, midte og slutning. Eleverne skal arbejde sammen og gøre sig umage i deres brug af kroppen. Slutteligt skal publikum gætte, hvad de har vist. Hvis publikum ikke kan gætte det, prøves der én gang til. Gentages indtil scenen står klar og tydelig. Dernæst bytter holdene roller og en ny gruppe går udenfor døren.

Gruppe 1:

*Totempæl:* Eleverne får en oplysning om, at de er indianere og at der er varmt. Der skal graves et hul – og kun ét hul. Det skal gøres i fællesskab. Det er vigtigt at værne om det rum, som er skabt. Dernæst skal eleverne rejse en totempæl – en meget lang og tung totempæl. Der skal skovles og klappes jord rundt om totempælen, når den står i hullet. Til slut skal der hakkes ansigter til stammen. Så snart eleverne kan høre underviseren sige "Værsgo", så går scenen i gang. De må ikke tale sammen hverken inden, under eller efter scenen. De må aflæse hinandens tydelige kropssprog. Publikum kommer med feedback på, hvad de har oplevet.

Gruppe 2:

*Klippeafsats:* Det er blæsevejr. Eleverne står på en klippeafsats. Der er 5 meter til en anden klippeafsats, som de skal over på for at kunne komme videre. På den klippeafsats, de befinder sig, er der et stort tykt træ. De skal nu vælte/fælde træet og bruge det som bro mellem klippeafsatterne. De har alle et ansvar for, at alle kommer sikkert over på den anden side. De skal hjælpe hinanden og der må kun gå én elev over ad gangen. Husk – det er blæsevejr! Så snart de kan høre underviseren sige "Værsgo", så går scenen i gang. De må ikke tale sammen hverken inden, under eller efter scenen. De må aflæse hinandens tydelige kropssprog. Publikum kommer med feedback på, hvad de har oplevet.

Mens gruppen er uden for klassen, diskuteres, hvad det gode publikum er.

Formål: at fremme elevens viden om kroppens virkemidler og evne til at variere sit kropssprog. At fremme elevens evne til med kroppen at udtrykke forløb, rum og forløb.

## GÅ PÅ MUSEUM

Inddel eleverne i grupper à 4-6. Læs forestillingsteksten (beskrevet på teatrets hjemmeside) højt på klassen og diskuter forestillingens potentielle temaer, figurer og steder/rum. Tal om, hvad I forestiller jer sker i forestillingen.

Bed eleverne om at lave en statue ud fra et særligt tema eller situation fra forestillingen. Lad dem skrive en statuetitel på et stykke papir, der lægges foran statuen. En elev fra hver gruppe tager rollen som kustos og byder museumspublikum velkommen, fortæller titlen og spørger ind til publikums fortolkning af statuen. Måske statuen kan 'blive levende' i 20 sekunder efter publikumsrespons – evt. med bud på replikker.

Bed grupperne om at have fokus på gestik, mimik, blikretning, afstand/tæt på, stå alene/stå sammen. Byt derefter, så den anden halvdel går på museum.

Formål: At fremme elevens viden om kroppens virkemidler og evne til at variere sit kropssprog

## HER KOMMER VI/DER ER INGEN SÅ SEJE SOM OS

Eleverne deles i to hold, hvor de bliver enige om en ting eller person, som de så skal mime for hinanden. Når de er blevet enige om f.eks. 'kogt spaghetti', så går de som kogt spaghetti på en linje frem mod det andet hold, mens de synger "HER KOMMER VI, HER KOMMER VI". Der stoppes ca. 1 meter foran de andre. De synger så "INGEN KOMMER HER FORBI, FØR DE VISER HVEM DE ER".

Det første hold viser "ting" med bevægelser - lyd kan tilføjes. Det andet hold skal gætte, hvilket ting de mimer. Når det mimende hold hører, der bliver gættet rigtigt, skal de hurtigst muligt komme tilbage til deres udgangspunkt og undgå at blive fanget af det andet hold. De tilfangetagne bytter hold, og det er det andet holds tur til at mime.

Man kan også bruge rappen; "Der er ingen så seje som os" . Lær så denne rap. Samme battle som beskrevet øverst på siden.

Formål: at styrke fællesskabsfølelsen og varme kroppen op

## HOSSA

Eleverne står i en rundkreds. Alle står i neutral kropssposition. Tag nu en dyb indånding, imens du løfter højre arm højt i vejret. Herefter sænkes højre arm, mens man ånder ud med kraftig lyd. Det samme gøres med venstre arm. Derefter er det begge arme på samme tid. Gå dernæst et skridt frem i cirklen. Forestil dig, at der er et usynligt bræt foran dig, der skal hakkes over med en kraft og saft, som var du en japansk samurai. Alle hakker på samme tid, mens de med dyb stemme råber "HOSSA!"

Formål: at samle eleverne som én fælles gruppe og fremme deres koncentration, energi samt stemthed overfor kropsligt samarbejde.

## IMPRO-ØVELSE

Eleverne inddrages i grupper på 4-5 personer. Grupperne kommer nu med hver deres bud på, hvordan en situation eller en konflikt kan løses. Du kan med fordel give elevgrupperne forskellige overskrifter fra teksten, som de skal videredigte ud fra.

Eks. I Ole Lund Kirkegaards fortælling om "Gummi Tarzan", hedder hovedfiguren Ivan Olsen. Ivan har en far, der mener at hans søn er en rigtig vatnise. De store drenge synes også, at Ivan er en slapsvans og giver ham buksevand. En dag får Ivan muligheden for, at få opfyldt alle sine ønsker en hel dag. Det bliver den mærkeligste dag i hans liv.

Næste dag er alle tarzan- kræfterne forsvundet og alt er som det plejer. Eleverne skal nu forestille sig, hvordan Ivan Olsens verden ser ud om 10 år, når han er blevet voksen. Eleverne skaber et stillbillede, som udgangspunktet for videredigtningen.

Nu skal eleverne tænke for billedet og improvisere med krop og replikker på (ca. 30 sek.), hvad en videredigtning kunne være. Hvad gør han? Hvordan har han det? Har han fået en ny tilværelse, eller lider han stadig under, at være en Gummi-tarzan? Når eleverne har improviseret i 30 sek. slukker de billedet ved kropsligt, at fryse et stillbillede.

Et andet eksempel kunne være at Ivan står i den situation, at han er blevet voksen og møder Heksen igen. Endnu engang får han muligheden for, at få et ønske opfyldt – hvad skulle det være for et ønske? Grupperne vider videredigtningsopgaverne for hinanden.

Formål: at fremme elevens evne til at indleve sig og demonstrere sin tekstforståelse efter endt læsning

## ISCENESÆTTELSE – ÆSTETISK FORDOBLING

Isccenesættelsen kan bruges til at levendegøre litteratur, emner og temaer. Læringen ligger i skæringspunktet mellem fiktion og virkelighed. Her skabes der rum for tekstens univers og eleverne får mulighed for at improvisere og være kreative inden for tydelige rammer med klare mål. I en iscenesættelse gør du brug af de scenekunstneriske virkemidler (lys, lyd, kostume, scenografi og rekvisitter) til at skabe en fiktion, der f.eks. præsenterer tekstens univers eller tema på en æstetisk vis.

*Her følger et eksempel på en iscenesættelse på historien om Narnia:*

1) Læreren klargør klasselokalet med de scenekunstneriske virkemidler. Eleverne holder et frikvarter.

2) Udenfor klasselokalet bliver eleverne klædt på til at gå ind i iscenesættelsen. Underviseren og eleverne indgår en fiktionskontrakt. En kontrakt, der sikrer at eleverne siger ja, og deltager aktivt i dét der måtte komme. Underviseren fortæller, at vi nu skal besøge et univers fx Narnia. Her er der en realverden og en fiktiv verden. Underviseren præciserer, at eleverne skal arbejde med temaet det gode og det onde, de skal indleve sig i Narnia-universet, de skal reflektere over tekstens tema og de skal besøge Narnia og nogle af figurerne herfra.

3) Eleverne lukkes ind i det stemte klasselokale, og samles i midten af lokalet.

4) Tekstens tema – anslag: Tekstens tema anslås og eleverne inviteres til at undres over tekstens tema: Det gode og det onde

5) Sanserejse og refleksion

- **Kropsscanning** (se øvelsesbeskrivelse)

- **Sanserejse og indlevelse i universet** (se øvelsesbeskrivelse)

- **Eleverne illustrerer eller snakker sammen** i makkerpar om, hvad de netop har oplevet og måske har forundret sig over

- **Øvelse med sten**, hvor eleverne hver får en sten, som de skal ligge tæt på enten en "JA"-sten eller en "NEJ" sten, i forhold til, hvad de vil svare, på et spørgsmål, som læreren stiller. F.eks. "Har du nogensinde været modig?". Når alle eleverne inkl. underviseren har lagt deres sten, tager underviseren sin sten tilbage fra "JA"-stenen og fortæller stille om dengang han/hun var modig. Det er en opfordring til, at eleverne gør det samme, en for en. Eleverne får her mulighed for at udtrykke egne erfaringer på en taktil og visuel måde.

6) Tekstens tema gentagelse – Det gode og det onde.

7) Lærer/elev i rolle: I denne del har underviseren mulighed for at lade eleverne gå i rolle, som fx de 4 børn. Her kan eleverne tage noget vinter agtigt tøj på såsom en hue eller vanter, for at præcisere at nu er de i rolle. Underviseren kan fx forvandle sig til Hr. Tumnus, der fortæller om et problem/konflikt. Et eksempel kunne være, at han har brug for hjælp til at vinteren skal forsvinde fra Narnia. Han fortæller om Heksen og om at vi må stå sammen, for at løse opgaven.

Læreren forvandler sig nu til Heksen, som eleverne kan gå i dialog med. De kan fx udspørge hende om, hvorfor der er evig vinter i Narnia? Eller hvorfor hun har lavet en special aftale med Edmund?

8) Tekstens tema – gentagelse: Det gode og det onde

9) Refleksionsøvelse – æstetisk fordobling (se øvelsesbeskrivelse)

Formål: at fremme elevens indlevelse i og aktive meddigtning ift. udvalgt litteratur, emner eller temaer.

## KARAKTERMØDER

Lad alle eleverne gå i tømmerflåde. Læreren vælger en karakter fra forestillingen. Spørg eleverne: Hvordan går karakteren, hvilken kropsdel styrer? Hvilken fysisk tilstand ville passe til karakteren? Hvilke følelser og med hvilken styrke? Lad karakteren sige en replik fra forestillingen eller en sætning, som de synes passer til deres figur. De kan lade sætningen med: Jeg elsker ... , Jeg hader ... eller Det er vigtigt for mig at ... Lad dem tale ud i luften (stadig uden kontakt til de andre). Vær præcise og gør jer umage. Lad dernæst eleverne hilse kort på hinanden i karakter. Leg med at skifte mellem 2-3 karakterer og mærk efter, hvordan kroppen ændrer sig.

Formål: at fremme elevens evne til at udtrykke en karakter/figur med kroppen.



## KROPSSCANNING

Find et sted i rummet, hvor du kan stå eller ligge helt for dig selv. Der er kun dig selv lige nu. Træk vejret dybt ind. Så dybt, at du mærker din mave hæve sig. Hold vejret inde lidt, og pust så ud. Tag endnu en dyb indånding. Når du puster ud, skal du prøve at lukke øjnene. Hvis det er svært, kan du kigge ned på dine sko. Læg mærke til, at når du trækker vejret, giver det en lille bevægelse i kroppen. Læg mærke til det, og lad det være, som det er. Læg mærke til, at der er lyde udefra. Måske kan du høre nogle ude på gangen, måske en klassekammerat. Bare læg mærke, og lad lydende være.

Læg mærke til, at der måske er mange tanker, der kommer og går. Bare mærke til dem, og lad dem være. Lad dem komme og gå, uden at du blander dig i dem. Kig på tankerne på samme måde, som du kigger på himmelen og lader skyerne bevæge sig forbi. Prøv nu at sende fokus ned til din venstre fod. Forestil dig en lille varm kugle, der befinder sig inde i foden. Mærk, hvordan den varmer foden. Mærk, hvordan den varme kugle bevæger sig igennem anklen og op i læggen. Den varmer musklen, bevæger sig langsomt rundt. Mærk, hvordan varmen breder sig fremad til dit skinneben. Den lille kugle bevæger sig langsomt op langs skinnebenet, til den når knæet. Mærk knæet, lad kuglen blive der lidt og varme leddet igennem. Mærk nu dit venstre lår. Mærk, hvordan den store muskel bliver varm og afslappet. Lad varmen trænge om på baglåret.

Nu skal den lille kugle flyttes ned til din højre fod. Mærk, hvordan den varmer foden. Mærk, hvordan den varme kugle bevæger sig igennem anklen og op i læggen. Den varmer musklen, bevæger sig langsomt rundt. Mærk, hvordan varmen breder sig fremad til skinnebenet. Den lille kugle bevæger sig langsomt op langs skinnebenet, til den når knæet. Mærk, knæet lad kuglen blive der lidt og varme leddet igennem. Mærk nu venstre lår. Mærk, hvordan den store muskel bliver varm og afslappet. Lad varmen trænge om på baglåret. Mærk nu bagdelen. Mærk, hvordan den hviler mod gulvet. Mærk, hvordan den varmes af kuglen. Lad kuglen bevæge sig op til lænden, der svæver over gulvet. Mærk svajet, mærk varmen.

Følg kuglen op til det øverste af ryggen og skulderbladene, der hviler mod gulvet. Lad den varme kugle massere det øverste af ryggen. Lad den nu langsomt bevæge sig ned i venstre overarm. Mærk armen, mærk, hvordan kuglen langsomt bevæger sig ned mod albuen. Lad den blive lidt i albueleddet for derefter at bevæge sig ned i det nederste af armen. Nu skal du holde kuglen i venstre hånd. Mærk, hvordan den varmer håndfladen op. Dens varme stråler ud i alle fem fingre. Vend tilbage til skuldrene, og lad kuglen bevæge sig ned i din højre overarm. Mærk armen, mærk. Hvordan kuglen langsomt bevæger sig ned mod albuen.

Lad den blive lidt i albueleddet for derefter at bevæge sig ned i det nederste af armen. Nu skal du holde kuglen i din højre hånd. Mærk, hvordan den varmer håndfladen op. Dens varme stråler ud i alle fem fingre.

Læg dine hænder på din mave og mærk, hvordan kuglen følger med. Den er nu i det nederste af maven og sender varme stråler ud i kroppen. Lad den bevæge sig langsomt opad, igennem brystkassen og op mod halsen. Lad til sidst kuglen nå panden. Forestil dig, at kuglen kan komme ind i hovedet. Øverst oppe på hovedet har du to skruer. Skru dem løs, og åben den lille låge op. Forestil dig, hvordan der oven på hovedet åbnes en lille låge, og dine tanker kan svæve frit ud. Prøv at se dem forsvinde. Kan du mærke, at det er blevet lettere i dit hoved. Kan du mærke den?

Træk nu vejret dybt ned i maven. Hold det lidt, inden du puster ud igen. Tag flere dybe indåndinger, og når du er klar, skal du prøve at åbne øjnene.

Formål: at fremme elevens evne til at komme til stede i kroppen og gøre dem modtagelige overfor at skulle indleve sig i teksten univers

Denne øvelse er lånt fra bogen: Oplevelse og Nærvær i litteraturundervisningen af Camilla Clausen, Janne Højrup Nielsen, Søren Fanø og Peter Høeg. Høst & Søn, 2016

## LINJEØVELSE

Denne øvelse kan underviseren bruge i situationer, hvor der skal evalueres, eller hvor alle elever aktivt skal tage stilling til forskellige tematikker og dilemmaer. Eleverne bliver præsenteret for en imaginær linje på gulvet. Linjen er delt op i 6 punkter: fra 1 til 6. Eleverne har nu mulighed for at placere sig på linjen, alt efter i hvilken grad, de er enige i det udsagn, som underviseren kommer med. Hvis eleven placerer sig på nr. 6, så er man i høj grad enig i udsagnet. Stiller eleven sig på nr. 1 er eleven meget lidt enig i udsagnet. F.eks. "Jeg føler mig ensom" osv.

Formål: at fremme elevens evne til at forholde sig aktivt og kritisk til et udsagn.

## NAVNELEG

Elever og underviser stiller sig i en rundkreds. Underviseren går ét skridt frem, siger sit navn, laver en gestus med lyd og træder tilbage i rundkredsen hvorefter resten gentager. Turen går videre til den næste elev i rundkredsen. Forsøg at skabe et flow, hvor rytmen ikke brydes, og eleven ikke stopper op og tænker over, hvilken bevægelse han/hun vil lave. Skal eleverne udfordres kan flow og rytme skærpes.

Formål: at fremme elevens lyst til at bruge krop og stemme.

## PAUSE-PLAY

*Som lærerstyret plenumøvelse:*

1) Underviseren udvælger to elever, som skal op foran resten af klassen. Underviseren modellerer to skulpturer ud af eleverne ved at tage fat fysisk og placere arme, ben, hoved, afstand: tæt på/langt fra osv.

Eksempel: Begge elever står med strakte arme mod hinanden. Underviser spørger publikum: Hvad ser vi? Hvordan står kroppene, hvilke følelser viser de? Hvad tror I, de ville gøre, hvis vi nu sagde, At det her var en film, som var sat på pause? Hvad ville de mon sige? Hvilken relation ser vi? Veninder? Familie? Kan vi give billedet en overskrift? Hvad tænker figuren? Lad en fra publikum stille sig bag skuespilleren for at levendegøre en tankeboble, f.eks: "Neej, hvor jeg elsker dig!". Lad os prøve at se, hvad der sker, hvis nu vi trykker "Play". De to elever skal nu improvisere ud fra den impuls, kropsstillingen giver dem. "Play" må maks. vare i 30 sekunder, så eleverne 'lykkes' med øvelsen. Man må gerne sætte replikker på. Der afsluttes med et "TAK!" Gntag øvelsen med to nye elever.

Andre eks.:

- a) En elev står med fremstrakte arme, den anden står med ryggen til med korslagte arme.
- b) En elev er på vej væk med knyttede næver, den anden tager sig til håret.

2) Bed nu en ny elevkomme op og modeller 2 kroppe ud fra en overskrift

fx: "uvenner", "afsked", "tilgivelse". Når skulpturen er færdigmodelleret trykkes på "Play" og der spilles i ca. 30 sek. "TAK!"

*Som selvstændigt gruppearbejde:*

Inddel eleverne i grupper á 3-4. Grupperne vælger deres første skulptør. Underviseren udsiger en overskrift, der handler om relationerne mellem de modellerede figurer. Der må ikke tales i grupperne – kun skulptøren kan bruge ord til at rette skulpturen til. Når skulpturen er klar udsiges "Play" – enten i den enkelte gruppe eller i plenum, så alle kan se det. "TAK!" Dernæst er det en ny overskrift og ny skulptur i grupperne.

Eksempler på overskrifter:

- a) Bedste veninder
- b) En skælder den anden ud – Den anden er træt af det/ligeglad/ked af det.
- c) En siger undskyld til den anden – Den anden tager imod undskyldningen
- d) En siger undskyld til den anden – Den anden tager IKKE imod undskyldningen.

Overskriften kan også være inspireret af klassens aktuelle tekst.

Formål: at fremme elevens viden om kroppens virkemidler ved at afkode og forme kroppe. Samt at fremme elevens evne til at lytte til kroppens impuls og variere eget kropssprog.

## PAUSE-PLAY-ØVELSEN IFT. ELEVERNES TEATEROplevelse

Inddel eleverne i grupper á 3-4. Giv dem 2-3 minutter til:

1) At vælge en scene fra stykket, som de husker klart.

2) At stille sig i et fælles frys, der viser scenen.

Husk dem på, at de kan benytte blikretning, afstand/nærhed og stå sammen/alene, som vigtige markører på deres relationer. Alle behøver ikke spille en karakter, men kan være en ting, en tanke, en følelse.

Lad dem evt. se hinandens statuer og gætte på scenen. Indrag evt. de levende "tankebobler".

Du kan udvide øvelsen ved at lade karaktererne spille scenen ud fra deres frys, men kun i ca. 30 sek., så øvelsen ikke 'går død'.

Formål: at fremme elevens viden om kroppens virkemidler ved at afkode og forme kroppe. Samt at fremme elevens evne til at lytte til kroppens impuls og variere eget kropssprog.

## PERFORMANCELINJEN

Klassen deles op i et publikum og 5 performere, der står bagerst i klasselokalet.

Publikum skal observere på formen samt de udsagn, der kommer - er det noget du kan spejle dig i?.

Stil jer på række (Udveksle tydelige udsagn på række med tydelig krop, tale og stemme)

5 elever stille sig på række og fuldender den samme sætning - det kan f.eks. være: "Som teenager er jeg udfordret af..."

Det er en konkurrence, det gælder om at komme først frem. Taler nogen i munden på hinanden træder DE TO et skridt tilbage.

HUSK: Der skal være tid til en snak herefter, hvor man samler op. Enten om gruppedynamik, hvor tydelig man er, hvad der bliver sagt osv.

Formål: at undersøge og udveksle ærlige udsagn samt snak om gruppedynamik

## REFLEKSIONSKORT – ÆSTETISK FORDOBLING

Underviseren lægger nogle kort ud på gulvet. Eleverne placerer sig i midten af lokalet og forestiller sig, at de hver især er hovedpersonen. Ud fra elevernes oplevelse af at være hovedpersonen, skal de nu stille sig ved det den følelse/stemning de har *som* figuren. Der er intet rigtigt eller forkert valg. Modig. Bange. Nysgerrig. Vred. Ensom. Håbeful. Lad eleverne tale sammen i gruppe om, hvorfor de står lige netop dér. Underviseren spørger ind til, om der er nogle elever, der vil knytte en kommentar til, hvorfor de har valgt lige netop denne placering. Lad eleverne svare for dernæst at spørge dem ind til, hvor i teksten de oplever hovedpersonen være i lige netop dén følelse/situation.

Underviseren beder nu eleverne om at stille sig på refleksionskortene alt efter hvordan eleven synes OM figurens måde at agere på. Her spørger underviseren ind og inddrager elevernes livsverden. Eleverne taler sammen i små grupper om, hvorfor de står lige netop dér. Underviseren spørger om der er nogle, der vil dele deres kommentarer med resten af klassen. Eleverne svarer og uddyber, hvorfor de netop har placeret sig der.

Formål: at fremme elevernes indlevelse i og ejerskab til forestillingen/teksten.

## REPLIKBRUSEBAD

Klip korte og stemningsfulde replikker/sætninger ud fra klassens tekst og lad eleverne trække en hver og øve den. Lad nu eleverne gå rundt mellem hinanden i klasserummet og sige replikken med følelse/undertekst og forskellige volumen. Eleverne kan lege med:

a) Afstanden til den anden elev (tæt på/langt væk)

b) Forskellige følelser/undertekster/intentioner: glad, vred, sorg, overraskelse, sige replikken som en hemmelighed, som om du lige havde vundet i lotto, som om du vil overtale den anden mm. Det er vigtigt, at eleverne har øjenkontakt inden de siger deres replik. Øvelsen kan bruges til 'at åbne' klassens tekster.

Formål: at fremme elevens evne til at variere sin stemmeføring og sit kropssprog.

## SANSEREJSE

Læg dig rigtig godt til rette på tæppet. Du må gerne lukke øjnene. Du skal nu skabe dit eget rum – indefra. Du skal bruge din fantasi og forestille dig det, jeg fortæller. Allerførst skal du strække armene op over hovedet. Stræk din krop lang og pust ud gennem munden, pust alt hvad du kan. Giv slip på armene og læg dem ned langs din krop. Ret nu din opmærksomhed på lydene i rummet. Bare registrer dem, og lad dem være som de er.

*Her følger et eksempel på en sanserejse, som tager eleverne med ind i en histories univers:*

Vi skal nu forestille og indleve os i eventyret om Narnia. Forestil dig, at du er én af børnene fra Narnia. Du vælger selv hvem. Du befinder dig i et stort værelse i et stort hus. Her ved den ene væg står der et stort, tungt garderobereskab. Du bevæger dig nysgerrigt hen til det. Du åbner forsigtigt lågen til skabet. Her lugter gammelt og koldt. Inde i skabet hænger der flere tunge pelsfrakker, de er så lange at de går helt ned til gulvet. Forsigtigt sætter du den ene fod op i skabet, og resten af kroppen følger med. Du lukker lågen bag dig, så det bliver helt mørkt. Du kan fornemme et lille lys i det fjerne. Lyset gør dig nysgerrig og du bevæger dig fremad. Hen mod lyset. Pludselig står du midt i et vinterlandskab, her er koldt og stille. Lyset du fulgte viser sig, at høre hjemme i en lygtepæl. Du kigger dig omkring. Sneen daler stille ned ovenfra. Hvordan føles den, når den lander på dig? Prøv at se dig omkring – hvordan ser landskabet ud? Er der træer, sten, buske og græs som alt sammen er beklædt med sne. Du bevæger dig fremad. Er det hurtigt eller langsomt? Føler du dig tilpas eller utilpas? Når du bevæger dig fremad i sneen - har sneen da en lyd? Måske knager sneen, for hvert skridt du tager.... Møder du nogen på din vej?

Formål: at fremme elevens forestillings- og indlevelsessevne

## STATUE MED FORUMGREB – ÆSTETISK FORDOBLING

Eleverne inddeles i grupper på ca. 4-5 stykker. Én af eleverne er skulptør, resten af gruppen er ler, der lader sig modellere.

Skulptørerne laver en statue af leret, som viser tekstens hovedperson i en tydelig konflikt.

Grupperne improviserer et lille spil, som optakten til statuen. Spillet fryser i statuen, når afmagten /udfordringen er størst. Der kan nu arbejdes med statuen med følgende forum-greb:

- Forstærk følelsen – stil dig bagved figurerne og forstærk vedkommendes følelse.
- Tankebobler – hovedet på figurerne åbnes og publikum spiller tankerne på skift.
- Djævel/engel – skiftes til at komme med gode argumenter set fra hver sit synspunkt
- Undgå/opnå – figuren træder frem på linje og fuldender sætningen: "Jeg vil gerne opnå..." eller "Jeg vil gerne opnå..."
- Drømmen - Eleverne laver nu en statue af den bedst tænkelige situation.

Formål: At fremme elevernes viden om tekstens figurer, figurerne relationer og tekstens temaer.

## TREKANTSØVELSE

Denne øvelse kan underviseren bruge i situationer, hvor der skal efterbearbejdes og perspektiveres ift. forestillingen, eller hvor alle elever aktivt skal tage stilling til forskellige tematikker og dilemmaer. Find 3 stykker hvidt papir og skriv henholdsvis "JA", "NEJ", "NOGET ANDET." Placer disse tre på gulvet i hvert sit hjørne af trekanten. Eleverne har nu mulighed for at placere sig på et punkt, alt efter hvad deres svar er:

- 1) "Forestillingen sluttede godt"
- 2) "Hvis jeg var instruktør, ville jeg have lavet forestillingen på en anden måde"
- 3) "Forestillingen handler om noget, jeg kan genkende fra mit eget liv".

Find selv på flere forestillingsrelaterede spørgsmål. Husk, at eleverne må skifte plads, hvis de hører et bedre argument.

Formål: at fremme elevens evne til at forholde sig aktivt og kritisk til et udsagn – hér - forestillingens form og indhold samt at sætte det ift. Elevernes livsverden

## TØMMERFLÅDE:

### – RUM, RELATION, TEMPO OG FOKUS

*Etablering af tømmerflåde, neutral krop:*

- Eleverne skal forestille sig, at de går på en tømmerflåde. En tømmerflåde skal hele tiden være i balance – hvis alle står i den ene side, hvis alle står i den ene side, så tipper tømmerflåden, så derfor: Bed eleverne om at gå rundt i rummet og søge de tomme flader og fylde dem ud. De skal ikke gå ikke efter de andre, men gå deres helt egen vej, hele tiden med fokus på, at tømmerflåden ikke tipper. Det er en fælles opgave – en vigtig opgave – tømmerflåden skal holdes i balance. Alt imens de går rundt på tømmerflåden, skal de forsøge at gå med kroppen så neutralt som muligt. Dvs. armene hænger ned langs siden, hænderne tages op af lommerne, når de træder frem bruger de hele foden, ikke kun hælene, ikke kun tåspidserne. Bed dem forestille sig, at de har en tråd, der går hele vejen fra hovedet ned langs ryggen. Den hiver vi lige i, så I alle går med ret ryg og ansigtet kigger lige ud. Kommer der tanker i deres hoved, så lad dem registrere dem, og lad dem passere. Husk hele tiden tømmerflåden. Kunsten er, at eleverne fornemmer hinanden tilstrækkeligt til ikke at støde sammen.

*Tempo + En stopper – alle stopper:*

- Mens eleverne går rundt, skal de nu - uden at stoppe op - prøve at lægge mærke til, om de alle går i samme tempo? Bed dem prøve at finde ind til et tempo, hvor de går ligeså hurtigt eller langsomt som deres klassekammertater på tømmerflåden. Find ind til et fælles tempo. Fornem hinanden. Søg stadig de tomme flader, og gå stadig i neutral kropsholdning. Nu tilføjes den regel, der hedder: når én stopper, stopper alle. Når én igen går, går alle. Når én løber, løber alle. Når én igen går, går alle.

*Variation:* Fælles standsning, fælles start: Du kan udfordre eleverne ved bede den stoppe på samme tid og dernæst gå i gang på samme tid. Vær opmærksomme, fornem hinanden og tag ansvar for tømmerflåden.

*Temposkift 1-10:*

• Bed eleverne om at finde ind til et fælles tempo igen, hvor ingen stopper eller løber. De skal gå rundt på tømmerflåden i et fælles tempo. Start med at sige, at de går i et fælles tempo 5, og prøv så at skrue op og ned for det tempo. Tempo 1 er så langsomt de kan gå uden at stoppe op – slowmotion. Tempo 10 er så hurtigt, de kan gå uden at løbe. Husk hele tiden at tømmerflåden ikke må tippe, og husk at de skal befinde sig på nøjagtigt samme tempo alle sammen. Bed eleverne om at lave så glidende en overgang som muligt, hop ikke fra 1-10, men gør det, som en bil der glidende stiger/falder i fart.

Formål: at fremme elevens fornemmelse for rummet, de andre og fælles tempo samt at samarbejde.

## TØMMERFLÅDE: GÅ I TEKSTENS LANDSKABER

Eleverne går i tømmerflåde og guides af underviseren igennem forestillingens steder, rum, miljøer og stemninger, som de skal mærke og bevæge sig i: Eksemplet her er på forestilling "Habibi" (Opgang 2): Hvordan ser der ud hjemme hos Sara? Hvordan er miljøet? Lugter her af noget særligt? Hvilken stemning er der i huset? Hvad går du på? Hvordan føles det? Er der noget andet, du lægger særligt mærke til? Hvordan har Sara det, da hun begynder kun at kunne tale arabisk? Er hun vred, trist, ulykkelig? Bed eleverne undersøge stedet. Dernæst guider du eleverne hen til en af tekstens andre rum og miljøer. Øvelsen kræver, at underviseren selv klart husker tekstens præsenterede steder og kan beskrive dem i detaljer.

Formål: at fremme elevens indlevelsessevne ved at vække dennes sanser og medskabende fantasi ift. tekstens rum/miljø og stemning.

## TØMMERFLÅDE: GÅ SOM ...

Eleverne går i tømmerflåde:

• Bed eleverne gå som f.eks. fornem konge, dernæst f.eks. som en hip hopper, en superhelt, et lille barn, en gammel dame. Leg med at skifte mellem karaktertyperne, så eleverne mærker skiftet, impulsen og følelsen i kroppen. Hvilken kropsdel styrer nu? Lad dem først arbejde alene med fokus på kroppens impuls og udtryk. Bed dernæst typerne om at hilse på hinanden – med f.eks. et håndtegn, et buk, et officielt håndtryk, en krammer – og evt. sætte stemme på. De må gerne kopiere gode bevægelser fra hinanden. Bed eleverne om at skrue op for udtrykket, så det er meget overdrevet og skrue ned, så det næsten kun er en tanke/bitte små bevægelser. Du kan variere øvelsen ved at inddrage:

### *Kropsdel der styrer:*

- Nu skal eleverne arbejde med styrende kropsdele. Hvordan vil det f.eks. se ud, hvis næsen var den styrende kropsdel? Næsen bestemmer hvilken retning eleverne går i, næsen bestemmer hvilken side de drejer til. Hvordan føles det? Hvad gør det ved resten af kroppen? Går man måske hurtigere eller langsommere? Nu er det knæene, der er styrende kropsdel. Hvordan ser det ud? Hvad gør det ved din gang rundt på tømmerflåden? Mærk efter impulsen. Er det sjovt at gå med knæene som styrende kropsdel. Er det underligt? Nu er det maven, rumpen, brystet, ørerne etc. Husk hele tiden tømmerflåden.

### Fysisk tilstand:

- Prøv nu at gå, som om du har gele i knæene. Hvad gør det ved din gang? På også at gå: som om du har fluer i hovedet, på glasskår, i en klistret grød, med et bræt i ryggen, på isen, i blødt græs, som en gammel dame etc. Skru op og ned for udtrykket. Mærk efter hvilke impulser og bevægelser den fysiske tilstand skaber.

### Følelsesbarometer:

- Eleverne går i tømmerflåde. Når underviseren siger en grundfølelse, skal eleverne prøve at integrere denne følelse i deres krop. Hvordan går man f.eks., hvis man er bange? Hvilken kropsdel styrer nu? Hvad gør det ved deres gang? Deres blik? Mærk godt efter. Bed dem kigge rundt på deres klassekammerater og lade sig inspirere. Skru op og ned i styrke – f.eks. med følelsen ”vred”, skruet helt ned på 2 lad kun små bitte tegn vise vreden. Måske er det øjenbrynene, der rynker sig sammen? Måske stamper man lidt i gulvet? Hvad hvis vi skruer op på 8? Skift til følelsen ”glad”. Hvordan føles det? Hvordan hilser man på hinanden i denne følelse? Du kan bruge ovenstående øvelser ift. personkarakteristik i klassens tekster.

Formål: at fremme elevens evne til at udtrykke tekstens/forestillingens figurer med kroppen.

## UNDERTEKSTØVELSEN

Eleverne og læreren står i en rundkreds. Læreren har fundet en enkelt replik fra forestillingen eller klassens tekst. Eks: ” Hej Sahara! Er du tørstig?”. Alle i rundkredsen skal, én for én, gå ind i midten af kredsen og sige replikken med forskellige undertekster. Eleven vælger selv, hvilken undertekst han/hun vil spille på. Et par eksempler kunne være: vred, trist, sur, genert, ensom, gammel, klodset, udmattet, forelsket, venlig, glad, cool og magtfuld. Prøv at bytte undertekster, så eleverne får mulighed for at afprøve forskellige stemninger.

Formål: at fremme elevens evne til at variere sin stemmeføring og sit kropssprog.

## VISNINGSOPGAVE – GENFORTÆLLINGSBILLEDER, ÆSTETISK FORDOBLING

Eleverne har gruppevist lavet 3 nedslag i teksten. En tydelig start, midte og slutning. Eleverne skal nu lave 3 kropslige stillbilleder ud fra tekstdedslagene. Vær tydelig med gestik, mimik, afstand, niveau og blikretning, så karaktererne og deres gensidige relationer tydeliggøres. Overgangen mellem stillbillederne foregår i slowmotion. Gruppevis giver eleverne hinanden faglig feedback med udgangspunkt i Feedbackplakaten. Til sidst præsenteres visningen med en lydkulisse.



(Du kan finde inspiration til lydkulissen i lydbiblioteket, som du finder på Aarhus Teaters hjemmeside.) Øvelsen kan bruges i forbindelse med kompositionsarbejde i tekster.

Formål: At fremme elevernes evne til, i samarbejde, at udtrykke eventyrets/tekstens forløb med kroppen

#### VISNINGSOPGAVE – KRYDSKLIP, ÆSTETISK FORDOBLING

Eleverne inddeles i 4 grupper: I hver gruppe er der 3 – 6 spillere og én fortæller. I plenum gennemgås scenernes indhold. Dernæst sættes der en fortæller på, som skaber overgang og sammenhæng. Der leges med krydsklip mellem scenerne, fortælleren og skuespillerne. Grupperne arbejder derefter selvstændigt med deres scene: et start- og slutbillede samt en spillet overgangsscene. Lav et startbillede og et slutbillede, der demonstrerer vigtige temaer og evt. konflikter i scenen. Skab en overgang, som I spiller med egne replikker, der passer til scenen. Dernæst viser gruppen sin scene til en anden gruppe, der giver faglig respons. De bytter. Fortælleren skaber overgange og kommenterer scenerne med 3. persons fortæller samt skuespillernes replikker. Til slut etableres den endelige visning med lys og lyd.

Formål: at fremme elevens evne til at udtrykke tekstens figurer, rum og forløb og give feedback ift. selvsamme.

#### VISNINGSOPGAVE MED REPLIK OG BEVÆGELSE

Eleverne har gruppevis lavet 3 dramatiske nedslag i teksten og fundet 3 replikker i teksten. De skaber 3 kropslige stillbilleder ud fra tekstdedslagene og øver, hvordan billedet bliver levende, når man tænder det. Replik indgår i hvert billede. Vær tydelig med gestik, mimik, afstand, niveau, blikretning og tydelig udtale.

Visning: Overgangen mellem stillbillederne foregår i slowmotion. Hvert stillbillede bliver levende, hvor replikken udfoldes og billedet loopes med bevægelser, der gentages. Tænk GIF!  
Det gode publikum sidder klar til visningerne og giver hinanden feedback med udgangspunkt i feedbackplakaten.

Formål: at fremme elevernes evne til at udtrykke tekstens forløb med kroppen

#### VISNINGSOPGAVE – NEDSLAG I TEKSTEN, ÆSTETISK FORDOBLING

Eleverne har gruppevist lavet 2 – 3 nedslag ift. romanen. Nedslagene skal være dramatiske. Dvs. at der skal være noget at spille på. Eleverne skal nu lave 2 – 3 kropslige stillbilleder ud fra tekstdedslagene. Vær tydelig med gestik, mimik, afstand, niveau og blikretning, så karaktererne og deres gensidige relationer tydeliggøres. Overgangen mellem stillbillederne foregår i slowmotion. Gruppevis giver eleverne hinanden faglig feedback med udgangspunkt i Feedbackplakaten. Til sidst præsenteres visningen med lydkulisse. Øvelsen kan bruges i forbindelse med kompositionsarbejde i tekster.

Formål: at fremme elevernes evne til, i samarbejde, at udtrykke tekstens forløb med kroppen.