

## Oppvarmingsøvelser

Mange elever eller kursdeltakere vil være tilbakeholdne når de skal agere på andre måter enn bare gjennom å lytte og diskutere. Undervisningen pleier å være meget fokusert på intellektet og det verbale, og kreativt arbeid, rollespill og lignende er noe de fleste ikke vil være vant til. Gjennom oppvarmingsøvelsene kan deltakerne øve seg på å bruke kroppen og uttrykke seg på andre måter enn med ord. Øvelsene vil også bidra til å øke tilliten i gruppen og hjelpe deltakerne til å komme over sin skyhet.

Slike oppvarmingsøvelser er en god og morsom måte å begynne en lengre undervisningsøkt på, både for deltakere som er vant til å arbeide sammen og som icebreakers for nye grupper. De egner seg like godt for å få bevegelse i gruppen innimellom, eller for å avslutte dagen på en kreativ måte slik at deltakerne går hjem med et smil.

### "God morgen!"

Som start på arbeidsdagen oppfordres deltakerne til å gå rundt i rommet og ønske personene de møter "god morgen!" på forskjellige måter. Når gruppelederen roper ut en bestemt persontype, skal alle bevege seg og hilse på de andre på en tilsvarende måte. F.eks. når lederen roper "en jovial person" vil kroppsholdningen være meget åpen og man vil hilse på hverandre med overdrevet god humør. En "sjef" vil gå selvsikkert og bare hilse med et lite nikk, mens en "tenåring" kanskje vil prøve å virke kul. Andre typer kan f.eks. være god nabo, leder av et begravelsesbyrå, elev som gruer seg for skolen, pratsom nabo, lite barn, lærer, matematiker, nattarbeider på veien hjem, politibetjent, skuespiller, sur nabo, uteligger, vaktmester, en som er for sent ute, en som er full, osv.

I stedet for å innta rollen til en bestemt persontype, kan deltakerne også oppfordres til å hilse på hverandre f.eks. med hodet, med øynene, et håndtrykk, et klapp på ryggen, en klem, eller ved å berøre hverandre med albuene, knærne, pannene, ørene, fotsålene, osv.

### Husk navnene

Denne øvelsen egner seg for en ny gruppe som ikke er altfor stor (ikke mer enn 15 personer). Deltakerne står i en vid sirkel, med ansiktene mot midten. Én av dem går litt frem, gjør en spesiell bevegelse (f.eks. bukker, åpner armene, gjør en bølge med hånden, hever et bein) og sier navnet sitt. Hele gruppen gjentar både bevegelsen og navnet. Nå følger personen til venstre for den som begynte, med en annen bevegelse og navnet sitt. Hele gruppen gjentar nå bevegelser og navn til begge personer (begynnende med den første). Slik fortsetter det til alle har presentert seg. Etter hver nye person gjentar hele gruppen bevegelser og navn til alle som har presentert seg hittil.

### Hypnotisør

Deltakerne går sammen to og to. Én er Hypnotisør, og den andre er Medium. Hypnotisøren hypnotiserer Mediet gjennom å holde håndflaten foran hans/hennes ansikt, og Mediets blikk låser seg fast på håndflaten. Når Hypnotisøren beveger hånden langsomt, følger Mediet med slik at ansiktet hans/hennes forblir foran Hypnotisørens håndflate. Hypnotisøren lar Mediet strekke seg, bøye seg i forskjellige retninger, kanskje til og med krype eller ligge på gulvet. Det er viktig at bevegelsene ikke er ubehagelige eller for akrobatiske for Mediet. Etter et par minutter bytter partnerne roller.

Som et alternativ kan én Hypnotisør også styre to Medier samtidig, én med hver håndflate. Hypnotisøren må nå også samordne Medienes bevegelser og passe på at de ikke kolliderer. (Det er mest spennende, men også mest krevende, hvis Hypnotisøren prøver å la Mediene utføre bevegelser som ikke er synkrone.)

### Speilet

Deltakerne står i to rekker, ansiktene mot hverandre, med litt avstand seg i mellom. Det må være like mange personer i hver rekke. Hver deltaker danner nå et par med den som står direkte overfor. Alle som står i den éne rekken begynner nå med bevegelser som partnerne

i den andre rekken skal speile så nøyaktig som mulig. Etter et par minutter gir lederen signal til å bytte: De som bestemte bevegelsen før, skal nå speile, og omvendt.

Augusto Boal (se øvelsen "Billedteater") beskriver mange forskjellige variasjoner av denne øvelsen. Lederen kan f.eks. la initiativet skifte oftere fram og tilbake, og deltakerne må prøve å gjøre overgangen fra å styre til å speile så lite synlig som mulig. En spennende avslutning for slike speiløvelser er at alle som står i en rekke tar hverandre i hendene. Nå skal igjen deltakerne i den éne rekken speile bevegelsene partnerne som står overfor utfører. Men denne gangen må det også tas hensyn til det naboene i den egne rekken gjør.

### **Maskin**

I denne øvelsen lages det en maskin som består av personer. En deltaker stiller seg opp og begynner med en rytmisk "maskinbevegelse" og en tilsvarende lyd. Den neste stiller seg inntil den første (som hele tiden fortsetter med sin bevegelse og lyd) og begynner med en annen bevegelse og en annen lyd som passer inn i rytmen til den første. Så følger de andre deltakerne, én etter én, til alle har blitt deler av maskinen. Øvelsen kan avsluttes på to måter: Enten blir maskinen (på et signal av lederen) stadig langsommere til den til slutt stanser, eller den blir raskere og raskere til den til slutt eksploderer og faller fra hverandre.

### **Den gordiske knuten**

Etter at deltakerne har stilt seg opp i sirkel, beveger alle seg mot midten til sirkelen er blitt så tett som mulig. Nå lukker alle øyene, strekker hendene inn mot midten og tar vilkårlig en annen hånd som er i nærheten. Når alle hendene er tatt, ser lederen etter at ingen holder en og samme person med begge hender. Etter at deltakerne har åpnet øyene, skal de nå prøve å forandre det kaotiske nøstet av armer til en sirkel, uten at noen slipper tak i hendene han/hun holder i. Det vil nok kreve en del rådslagning og ikke minst klatring over og under hverandre, men nesten alltid vil det være mulig å ende opp i en sirkel, selv om noen kanskje vil stå med ryggen mot midten.