

ÖVNINGS- BANK

FÖR TEATERLEDARE



ÖVNINGSBANK

FÖR TEATERLEDARE

Namn och lära känna övningar.....	3
Uppvärmningar.....	5
Samarbete/tillit	9
Fokus/koncentration.....	11
Improvisation.....	13
Fysisk gestaltning	16
Text, röst och berättande.....	18
Karaktärsarbete.....	20
Avspänning.....	21



Namn och lära känna-övningar

Ropa fel namn

Alla står i ring, ihopparade två och två. Utom en som står ensam, denne ska nu ropa ett namn, varpå personen som står bredvid den vars namn blir uppropat ska springa till den tomma platsen. Det är alltså inte den vars namn som blir uppropat som springer – utan dennes partner. Den vars namn ropas kan försöka hindra sin partner från att springa iväg genom att sätta händerna på dennes axlar. Hinner man inte det och partnern springer iväg blir man den som blir ensam och får ropa ut ett namn nästa gång.

Syfte: Gruppdynamik, namnlek

Dracula

Alla står i en ring, en står i mitten. Personen i mitten är Dracula. Dracula ska försöka ta någon av de andra genom att välja en person och gå mot denne med utsträckta armar, för att sedan lägga händerna på personens axlar, då blir denne Dracula istället och får ta plats i mitten av ringen. För att rädda sig ska personen som Dracula är på väg mot ropa ut namnet på någon annan i ringen – och då måste Dracula byta och gå mot den personen istället.

En variant på övningen är att den som håller på att bli tagen inte kan rädda sig själv utan måste ta ögonkontakt med någon annan i ringen som i sin tur ska ropa ut personens namn. Om personen hinner ropa ut rätt namn innan Dracula hunnit fram måste Dracula välja ut ett nytt offer.

Syfte: Gruppdynamik, namnlek

Namn-kull

Alla sprider ut sig i rummet. En börjar vara den som jagar och sträcker fram ena handen mot någon och börjar gå mot denne. Personen får förflytta sig i rummet för att försöka komma undan att bli tagen. Det är tillåtet att gå fort men inte att springa, varken för den som jagar eller de som blir jagade. För att rädda sig från att bli tagen ska den som blir jagad ropa namnet på någon annan i rummet – som i sin tur är den som ska jaga. Blir man tagen åker man ut och får gå och sätta sig vid sidan om. Vinner gör den som är sist kvar.

Syfte: Gruppdynamik, namnlek

Par-intervju

Dela in gruppen två och två, och dela gärna ut några förbestämda frågor som de ska ställa till varandra. 5 frågor brukar vara lagom att ha med.

T ex:

- "Vad heter du?"
- "Hur gammal är du?"
- "Har du någon favoritmat?"
- "Om du hade en superkraft, vilken skulle det vara och varför?"
- Egen fråga.

De ska nu intervjua varandra, och sedan förbereda sig för att presentera varandra inför resten av gruppen. En stol ställs fram på scenen, den som ska börja bli presenterad får sätta sig och den som ska presentera står bredvid. Man presenterar alltså inte sig själv inför resten av gruppen – utan man presenterar sin kompis.

T ex: "Det här är ____ och hen är ____ år..." osv.

Syfte: Prata inför varandra, lära känna-övning

Namn-patiens

Alla går runt i rummet och börjar hälsa på varandra, genom att ta i hand och säga sitt namn. När man gör det byter man namn med personen man hälsar på. Så inför nästa möte har man ett nytt namn att presentera sig med. Varje gång man möter någon ny byter man namn med denne. Får man tillbaka sitt eget namn får man gå och sätta sig vid sidan av. Målet är att alla i slutet har fått tillbaka sitt eget namn.

Om gruppen är väldigt bra på det här kan man göra det lite svårare genom att t ex ha sitt förnamn i högerhanden och sitt efternamn i vänsterhanden, och välja vilken hand man hälsar med varje gång man möter någon ny.

Ge det några omgångar, det är ofta svårt i början då det är lätt att glömma bort vilket namn man fick senast. Om någon glömmer vilket namn den fått kan ni starta om övningen från början.

Syfte: Gruppdynamik, namnlek

Två sanningar och en lögn

Dela in gruppen i mindre grupper, 3–4 stycken i varje. De ska i sina grupper få berätta tre saker om sig själva, varav två saker ska vara sanna och en ska vara påhittad. De andra ska sedan försöka lista ut vilket av påståendena som är lögn.

Syfte: Lära känna-övning, berättande



Uppvärmningar

Alla som

Alla sitter på stolar i en ring, det finns stolar till alla utom en och denne får stå i mitten av ringen. Den som står upp ska säga ett påstående som börjar med "Alla som", till exempel: "Alla som har ätit frukost idag byter plats". De som påståendet stämmer in på byter plats och de som det inte stämmer in på sitter kvar. Troligtvis byter några plats och den i mitten hinner ta en stol, så någon ny hamnar i mitten inför nästa omgång.

Syfte: Uppvärmning, lära känna-övning

Kom till mig

Hela gruppen ställer sig mot väggen på ena sidan av rummet. Du som ledare kan dra igång övningen och då ställa dig på andra sidan rummet. Du ska nu säga "Kom till mig" varpå gruppen ska svara "Som vadå?" Och sedan väljer du vad du vill att de ska gestalta, t ex "Som robotar". Då ska var och en gestalta en robot och ta sig över golvet till andra sidan rummet. När alla är över får någon ny byta sida och säga "kom till mig" och hitta på något annat, det kan vara djur, yrken, karaktärer osv.

Håll koll som ledare på vilka som har gjort så att alla får göra en gång innan någon får göra igen, om man gör så att den som kommer först över får göra nästa gång kan det lätt bli fokus på att vara den som hinner först och det är inte syftet med övningen.

Syfte: Uppvärmning, fantasi

Zip zap

Gruppen står i ring och någon börjar skicka en klapp åt antingen höger eller vänster, och säger "Zip". Nästa person kan då antingen "zippa" vidare åt samma håll eller svara med en "boing" som gör att klappen byter håll, då går den tillbaka till den som "zippade" först. Man kan även skicka en "zap" till någon tvärs över ringen – den kan man skicka till vem som helst förutom de som står närmast på var sida om en.

Senare, när gruppen har vant sig vid de tre kommandona "zip, zap och boing", kan ni lägga till bowlingklot. Den som säger "Bowlingklot" ska sedan rulla det imaginära bowlingklotet åt antingen höger eller vänster och den som står där måste hoppa när det kommer. Det rullar sedan vidare ett helt varv runt ringen tills den som rullade iväg det får tillbaka det, kan plocka upp det och sedan fortsätta med valfritt kommando. Man kan också skicka en basketboll, och det går till på samma sätt – men istället för att rulla så kastar man den och när den kommer måste de andra i gruppen ducka för den.

Vill man så kan man göra så att den som gör fel/ tvekar åker ut, men det är inget måste.

Syfte: Uppvärmning, gruppdynamik

Samurajen

Hela gruppen står i en ring, en person börjar genom att hålla upp armarna över huvudet, välja någon att skicka en impuls till och göra det genom att rikta båda armarna mot den personen och samtidigt säga "HO!". Personen ska ta emot impulsen genom att hålla upp sina armar ovanför huvudet och säga "HA!". De två personerna som står bredvid den som sagt "HA!" ska nu föra ihop sina handflator och slå ett slag i luften (viktigt att det inte nuddar personen!) i maghöjd på den som sagt "HA!" och dessa personer säger "HI!". Innan den som sagt "HA!" tar ner armarna ska hen skicka impulsen vidare, och gör den på samma sätt som den första som skickade.

Syfte: Uppvärmning, tala starkt, tydlig riktning

Start, stopp

Alla får börja med att gå runt i rummet i sin egen takt. Efter en liten stund ber du dem hitta ett gemensamt tempo. Därefter säger du att de gemensamt ska stanna upp, och därefter gemensamt börja gå igen. Så får de hålla på så ett tag. Målet med övningen är att de ska vara lyhörda på varandra och så synkade som grupp att det är svårt för någon utifrån att avgöra vem det är som tar initiativ till att stanna och vem som börjar gå.

Syfte: Uppvärmning, Fokus

Farlig – räddare

Alla deltagare får i hemlighet utse två personer var; en som är farlig och en som är ens räddare. När övningen startar gäller det att placera sig i rummet så att man har sin räddare mitt emellan sig själv och den som man utsett till farlig. Det knepiga är att alla andra också utsett två personer, så sannolikheten att någon lyckas ställa sig och stå still där är liten. En rolig övning som funkar fint som uppvärmning. Känn av när det är läge att bryta och låt deltagarna välja nya personer.

Syfte: Uppvärmning, gruppdynamik

Gå som om

Alla börjar med att gå runt i rummet, för sig själva, i sin egen takt. Du kan uppmuntra dem till att sträcka lite på sig, rulla på axlarna och känna efter om de har några spänningar i kroppen. Sedan ropar du ut olika förutsättningar, t ex:

"Gå som om du har bråttom"

"Gå som om golvet är lava"

"Gå som om du går på hal is"

"Gå som om du är kissnödig"

"Gå som om du är i rymden"

"Gå som om du är en sengångare"

Variera påståendena så de får röra sig snabbt/långsamt, högt/lågt, hastiga/utdragna rörelser för att få ut mesta möjliga av uppvärmningen.

Syfte: Uppvärmning

Kasta bokstav till varandra

Alla står i ring. Bestäm en bokstav ni ska börja med, t ex R. Någon börjar ljuda på ett R samtidigt som hen gestaltar med handen hur R:et rör sig runt. Uppåt, neråt, runt i cirklar -undersök hur rösten förändras beroende på rörelsen. När man testat en stund ska man kasta R:et till någon annan i ringen som tar emot och får prova ett tag. Så fortsätter det tills alla har fått prova.

Ni kan antingen bestämma att ni gör ett helt varv med samma bokstav och sedan byta till en annan, eller låta det vara fritt för vem som helst att omvandla bokstaven till en annan.

Syfte: Röstuppvärmning

Bibberi bibberi bo

Deltagarna står i ring med en person i mitten. Personen i mitten vill ha en plats i ringen och ska därför försöka lura till sig en, detta görs genom att hen vänder sig till någon och säger "Bibberi bibbero bo". För att rädda sig ska man hinna säga "Bo" snabbare än den som står i mitten hinner säga klart sin mening. Den i mitten kan luras och bara säga "Bo", och om den utvalda då säger något hamnar den i mitten istället.

Syfte: Uppvärmning, gruppdynamik

Gör vad du hör

Här behövs förberedelser av dig som ledare genom att du ska ha tagit fram olika låtar att spela upp. Gör vad du hör är precis vad det låter som, deltagarna står uppradade längs ena väggen, får höra ett musikstycke och ska ta sig över till andra sidan rummet genom att gestalta det de tycker att musiken berättar. Exempel på musik är; cirkusmusik, läskig musik, spännande musik, filmmusik (tex från superhjätefilm), western-musik.

Syfte: Uppvärmning, gestaltning

Ja, det gör vi!

Gruppen sprider ut sig på golvet. Vem som helst får börja ropa ett förslag på något som hela gruppen ska göra. T.ex: "Ska vi hoppa på ett ben?" Varpå hela gruppen svarar: "Ja, det gör vi!" och så börjar alla hoppa på ett ben. När någon annan får en idé ropar hen ut den och alla bejakar idén.

Syfte: Uppvärmning, bejakande

Heads up, heads down

I den här övningen står alla deltagare i ring, det är bra om det är ojämnt antal så du som ledare kan antingen vara med i ringen eller stå utanför beroende på hur många de är i gruppen. Det börjar med att du säger heads down, och alla tittar ner i golvet. Sedan säger du heads up och då ska alla titta upp på någon annan i ringen. Om två personer har valt varandra får de ögonkontakt och måste därmed dö sin mest dramatiska död och falla ner på golvet. Övriga, som valt att titta på någon som inte tittar tillbaka, klarar sig till nästa runda. Så fortsätter det tills bara en vinnare återstår.

Syfte: Gruppdynamik

Blodpotatis

Gruppen får sätta sig i ring och blunda, sedan går du som ledare runt och ska välja ut en person som blir "Blodpotatis", detta gör du genom att knacka den personen på ryggen. Övriga i gruppen blir vanliga potatisar. Sedan släcks rummet ner (så mycket som gruppen är bekväm med, bra att kolla ordentligt med alla och inte bara släcka för att några skriker högt att de vill det, det kan finnas de som tycker det är obehagligt) och deltagarna får börja gå runt i rummet, blundandes om de känner sig bekväma med det, annars går det bra att titta också. När de stöter ihop med någon ska de visa till varandra, den som är Blodpotatis viskar "Blodpotatis" och de som är potatisar viskar "Potatis". Om någon viskar blodpotatis till en så går man tio steg och sedan faller man ihop och dör – gärna med dramatiska ljudeffekter. Viktigt att så fort man gjort sin dramatiska död går man och sätter sig vid sidan av, så ingen ramlar över en. Leken fortsätter på samma sätt tills det bara är tre stycken kvar, då får "spökena" som sitter vid sidan börja låta som spöken, och ljudet blir starkare ju närmre Blodpotatisen är någon av sina offer. När de sedan bara är två stycken kvar blir båda direkt Blodpotatisar och då gäller det att vara den första som viskar för att vinna leken.

Syfte: Uppvärmning, gruppdynamik

Presenten

Två och två, en börjar säga "Här får du en present" varpå den andra säger "Åh tack en..." och hittar själv på vad det är hen får för något och gärna varför hen hade önskat sig den, t ex "Åh tack en cykel, då kan jag lära mig cykla!" Sedan byter man så den som nyss fick en present blir den som nu får ge en present. Det ska gå fort och man ska inte tänka så mycket utan ta det första som poppar upp.

Syfte: Uppvärmning, improvisation

Djurmemory

Till denna övning behöver du som ledare ha förberett memorykort som föreställer djur, det ska finnas två av varje. Om det är ojämnt antal deltagare får du som ledare också vara med. Blanda korten och låt var och en dra ett kort, var noga med att det är hemligt, de får inte visa det för någon annan. De får titta på sina kort och därefter börja gestalta det djuret de har fått, genom rörelse och ev. läten. De ska nu försöka hitta sin djurkompis, dvs den som har fått samma djur. När de hittat varandra ska de komma överens om en gemensam rörelse som de tycker speglar det djur de har, och sedan får paren i turordning visa sin rörelse för resten av gruppen som ska försöka gissa vilket djur de föreställer. När alla har gjort kan du dela ut nya kort och göra övningen igen om du vill.

Den här övningen fungerar också bra som en lära känna-övning, du kan t ex säga att när paren hittat varandra så ska de berätta tre saker om sig själva för varandra.

Syfte: Fysisk gestaltning, uppvärmning, gruppdynamik



Samarbete/tillit

Alla på en yta

Till den här övningen behöver du som ledare ha tagit fram något stort som alla deltagare ryms att stå på. T.ex en stor matta eller presenning. Lägg ut den på golvet och låt alla ställa sig på den, ingen får nudda golvet. När de gjort det ber du de kliva av och så viker du bort en del av mattan och ber att de gör om samma sak igen, men nu på den mindre ytan. Fortsätt vika bort delar av mattan tills den blir så liten som de möjligtvis kan klara av att rymmas på.

Syfte: Samarbete

Ta sig över rummet

Deltagarna börjar på ena sidan av rummet och ska tillsammans ta sig över till den andra sidan, men de får inte nudda golvet. De får bara använda sig av dynor/tygbitar/stolar som du som ledare har tagit fram. För att öka svårighetsgraden kan du ta bort föremål allteftersom om du ser att det går för lätt för gruppen.

Syfte: Samarbete

Flygande mattan

Gruppen får ställa sig på en matta. Uppgiften är nu att vända på mattan utan att någon nuddar golvet. Man kan antingen göra det i helgrupp på en större matta eller i mindre grupper som får tävla mot varandra – vem kan vända sin matta snabbast?

Syfte: Samarbete

Blindstyre

Två och två. En ställer sig framför och en ställer sig bakom med händerna på axlarna på den framför. Den som är fram är bil och den som är bakom är bilförare. Bilföraren ska nu köra sin bil runt i rummet, utan att krocka in i något eller någon. Man kör rakt fram genom att hålla båda händerna på axlarna. Man stannar genom att lyfta händerna. Vill man svänga lyfter man på handen på den axeln som är åt hållet man vill svänga åt. Det går också att backa, det gör man genom att lägga en hand på ryggen. Om det är riktigt nära en krock med en annan bil får man ropa STOPP. I övrigt görs övningen helt utan att man pratar med varandra. En bra övning för att bygga tillit, våga släppa på kontrollen och lita på varandra.

Om det blir ojämnt antal så kan en grupp vara tre, då är den längst bak i ledet ett släp som bara hänger på. Du som ledare ska helst inte delta då det är bra att någon övervakar övningen utifrån.

Efter en stund kan du som ledare be den som är bil att blunda. Påpeka då att det krävs extra mycket försiktighet av den som är bilförare för att bilen ska känna sig trygg.

Byt av efter några minuter så alla får prova på att vara både bil och bilförare.

Syfte: Tillitsövning

Håll ballongen i luften

Gruppen står i ring och håller varandras händer. Du som ledare kastar in en ballong i ringen och deras uppgift är nu att hålla den kvar i luften med hjälp av sina händer, men de får inte släppa varandras händer. För att öka svårighetsgraden kan du prova säga att de bara får använda en annan kroppsdel, t ex sina fötter eller huvuden – fortfarande utan att släppa varandras händer. Du kan också så småningom lägga till fler ballonger.

Syfte: Samarbete

En går, en säger stopp

En övning för att lära sig och respektera varandras personliga space. Dela in gruppen i par. De får sedan ställa sig mittemot varandra men på motsatta sidor av rummet. På given signal börjar den ena sidan gå mot sin kompis på den andra sidan. När den som väntar tycker att den andra är så nära som känns bekvämt säger den "stopp", varpå kompisens stannar direkt. Övningen kan även göras med den som väntar blundandes, men då krävs att den som går har ett väldigt långsamt tempo så den som väntar hinner känna in.

Syfte: Tillitsövning

Led blundande

Två och två. Den ena ska blunda och den andra ska leda den som blundar runt i rummet. Poängen med den här övningen är att skapa trygghet och tillit, tryck därför på hur viktigt det är att de tar det lugnt med varandra och att det inte är tillåtet att avsiktligt gå in i saker eller i andra personer. I yngre grupper kan de få leda varandra runt i rummet, och i äldre grupper kan man, om det känns tryggt, låta dem experimentera med att t ex gå mellan olika rum, gå i trappsteg, gå på olika underlag och liknande.

Syfte: Tillitsövning



Fokus/koncentration

Räkna i grupp

Stå i ring, gärna blundandes eller med ryggarna mot varandra. Någon, vem som helst, börjar säga 1. Någon annan, vem som helst, säger 2. Någon säger 3 och så fortsätter det ända upp till 20. Om två eller fler säger en siffra samtidigt måste gruppen börja om från 1 igen. Samma person får inte säga två siffror i följd.

Syfte: Fokus, inkänning och lyhördhet.

Kom

Här står ni i en ring. Bestäm en person som börjar, denne får titta någon i ögonen och invänta att denne säger "Kom", först då börjar personen att gå mot den som sagt kom. Innan den som går kommer fram ska den som nyss sagt kom hitta någon ny att titta i ögonen för att få gå och ta dennes plats – men innan man får gå måste personen man tittar på ha sagt "Kom". Så fortsätter det, se om ni kan få ett bra flytande tempo utan avbrott. En bra övning för att hitta fokus och koncentration i gruppen.

En påbyggnad av den här övningen är att man provar ta bort "Kom" och istället säger det med ögonen, så att man har en tyst överenskommelse.

Syfte: Fokus, koncentration, lyhördhet

Kasta boll till varandra

Här behövs några bollar; tennisbollar eller liknande. Gruppen står i ring och någon börjar kasta en boll till en annan, för att få kasta måste man först säga namnet på den man tänkt kasta till och sedan säkerställa att man har ögonkontakt, detta för att undvika att någon får en boll på sig utan att vara beredd. Sedan kastar den personen vidare bollen till någon ny. Bollen måste gå runt till alla i ringen, så man måste hitta någon som inte haft den att kasta till. När alla har haft bollen en gång kastas den tillbaka till den som började, och så ska den gå runt igen i exakt samma mönster som första varvet. Så fortsätter det tills du som ledare känner att de har koll på mönstret -då lägger du till en boll, den ska gå i samma mönster som den tidigare.

För att öka svårighetsgraden kan gruppen få testa gå runt i rummet samtidigt som de kastar bollarna till varandra. Du kan även lägga till fler bollar. En ytterligare svårighetsgrad är att ha två bollar i olika färger som ska gå runt i olika mönster.

Syfte: Fokus, lyhördhet

Start, stopp

Alla får börja med att gå runt i rummet i sin egen takt. Efter en liten stund ber du dem hitta ett gemensamt tempo. Därefter säger du att de gemensamt ska stanna upp, och därefter gemensamt börja gå igen. Så får de hålla på så ett tag. Målet är att de ska vara så synkade som grupp att det är svårt för någon utifrån att avgöra vem det är som tar initiativ till att stanna och börja gå.

Syfte: Uppvärmning, fokus, lyhördhet

Spegla varandra

Två och två, stå mittemot varandra, en börjar leda och en börjar följa. Den som leder gör rörelser och den som följer ska försöka göra det samtidigt. Ledaren ska göra det så tydligt och långsamt att den som följer ska kunna göra det utan problem.

Målet är att vara så synkade att det för någon som står utanför inte går att avgöra vem det är som leder och vem det är som följer.

Kan också göras i ring. En inre ring där deltagarna står med ryggar in mot ringen, och en yttre ring, så alla i den inre ringen har någon från den yttre ringen mittemot sig. Sedan när man speglat en liten stund tar alla i den yttre ringen ett kliv åt vänster så de hamnar framför en annan person i den inre ringen. Så får man prova jobba med flera.

Syfte: Uppvärmning, gruppdynamik, lyhördhet, fokus



Improvisation



Liftaren

Ställ upp fyra stolar som ska bilda en bil, med två säten fram och två bak. Låt gruppen ställa/sätta sig på en rad framför bilen som publik. Tre stycken får börja gå upp och inta förarsäte, passagerarsäte och en av de bakre platserna, en fjärde går upp och ställer sig vid sidan av bilen som liftare. Publiken ska nu ge personerna i bilen förutsättningar, t ex vilka de är, vad de har för relation och var de är på väg. De får improvisera en stund medans liftaren funderar ut en känsla. När liftaren har bestämt en känsla visar denne att hen vill åka med och de i bilen får stanna och plocka upp hen. Liftaren kommer in med sin känsla och ska visa den så tydligt som möjligt så att resten av personerna i bilen kan smittas av den. Improvisationen är slut när det går så överstyr att bilen kör i diket, så det är upp till den som sitter i förarsätet att avgöra när det är dags att avsluta.

Om det dröjer alltför länge får du som ledare hinta att det är dags att hitta ett avslut. Sedan roterar man så att den som var förare hoppar av och går och sätter sig i publiken. Den som satt i passagerarsätet blir ny förare, den som satt bak hoppar fram och den som nyss var liftare byter stol i baksätet så det görs plats för en ny liftare. En ny person från publiken kommer upp och blir liftare, och så fortsätter det tills alla fått sitta på alla stolar.

Syfte: Improvisation, lyhördhet

Fyrkant

Fyra personer går upp på scenen och ställer sig i formationen av en fyrkant, två fram och två bak, det kan vara ett par meter mellan varje person. Den som står längst fram till vänster sett från publikens håll ska bli tilldelad ett ord, det kan vara vad som helst, någon i publiken får bestämma. T ex apa. Sedan roterar man ett steg medurs så att en ny person hamnar på platsen längst fram till vänster, denne får nu ett ord, t ex rymdraket. Roter igen och gör på samma sätt tills alla fyra fått varsitt ord och den första personen är tillbaka längst fram till vänster. Då börjar improvisationen mellan de två som står i främre raden, och improvisationen ska handla om ordet som är kopplat till den som står längst fram till vänster, i det här fallet är ordet "apa" så improvisationen ska på något sätt handla om en apa. Det är bara de två som står i främre ledet som deltar. Efter en liten stund ropar du "rotera" och då roterar alla ett steg medurs så den som fick ordet rymdraket nu står längst fram till vänster och en från bakre raden har kommit fram till den främre. Nu ska de två improvisera fram en scen utifrån ordet rymdraket och fortsätta ända tills du ropar rotera. Vid varje rotation är det viktigt att de som spelade scenen kommer ihåg var den blev avbruten, för när man sedan roterat ett helt varv ska improvisationen fortsätta från samma ställe den avbröts sist. Fortsätt några varv, byt sedan till fyra nya personer som får nya ord att spela med.

Den här övningen går även att göra på tre som en triangel, då är det bara en som står på den bakre raden.

Syfte: Improvisation

Frys

En improvisationsövning där två personer börjar uppe på scenen. De får en situation tilldelad från publiken, och sedan får de börja improvisera. Publiken sitter på rad framför scenen, och den längst till vänster får sitta med ryggen mot så den inte ser vad som händer. När som helst när hen tycker att det passar får hen ropa "Frys!" varpå de på scenen ska frysa i sina positioner. Den som ropat frys går och byter av en av dem, tar dennes exakta position och sedan utifrån det hittar på ett helt nytt scenario som startar nästa improvisation. En ny person i publiken har nu hamnat längst till vänster och blir den som vänder sig om och gör sig redo att ropa "Frys!" osv.

Syfte: Improvisation

Garderoben

A kommer hem till B och frågar om hen får titta i garderoben. B svarar att det går bra och A öppnar. A får syn på någonting där inne och frågar:

"Varför har du ____ i garderoben?"

Nu ska B komma på en förklaring (logisk eller ologisk, spelar ingen roll) till varför hen har det i sin garderob. Därefter byter man karaktärer och gör samma sak igen men med något nytt i garderoben. Det ska gå fort och vara helt improviserat, man ska inte ha bestämt innan vad man ska säga.

Syfte: Improvisation

Bänken

Ställ fram en bänk, eller några stolar på rad, på scenen. En person går och sätter sig. En till person går upp på scenen, och dennes uppgift är att få personen på bänken att lämna bänken. Man får ta till nästan vilka knep som helst, men inte fysiskt dra bort personen därifrån. När personen på bänken känner att hen hade lämnat bänken om det vore i verkligheten så går man därifrån. Personen som motat bort den första personen får nu sätta sig på bänken och en ny person kommer upp och ska försöka få hen att gå därifrån.

Syfte: Improvisation, driva vilja

Författaren

En person utses till författare och får sätta sig på en stol på scenen, resten står på en rad framför scenen. Författaren börjar skriva på en ny berättelse, läser allt högt medan hen skriver. Allteftersom det dyker upp karaktärer i berättelsen hoppar skådespelare in och gestaltar dessa. Den som står längst till vänster är den första att hoppa in i historien, sedan fyller man på en efter en i turordning.

Exempel: "Det var en gång en ekorre... (här hoppar första personen in och blir en ekorre) ...som gick ut på stan. Där träffade hon en prinsessa (nästa person hoppar in och blir prinsessan, och de gestaltar hur de möts) osv. Författaren bestämmer hur och när berättelsen tar slut. Nästa person på tur efter avslutad berättelse går upp och blir ny författare som börjar på en ny berättelse.

Syfte: Improvisation, kreativitet, gestaltning

Undertexter

Fyra stycken går upp på scenen, två av dem spelar rollerna (publiken kan få bestämma vilka de är och vad de har för relation) och de andra två säger undertexterna, dvs vad de egentligen menar. Ett exempel:

A säger: *"Hej, vad jag har saknat dig!"*

A:s undertext säger: *"Åh nej inte du igen..."*

B svarar: *"Ja det var längesen, vilken underbar tröja!"*

B:s undertext säger: *"Hur tänkte du när du köpte den?"*

Osv.

En rolig övning att göra i en trygg grupp, du vet bäst som ledare vad som funkar i din grupp, kanske inte rekommenderas om det förekommer mycket pikar eller dylikt i gruppen.

Syfte: Improvisation

Expert och tolk

Två personer på scenen. En är experten som bara pratar gibberish, och den andra är tolken som ska tolka och översätta allt experten säger.

Publiken bestämmer vad det är experten är expert på, och sedan får experten börja prata om det. Tolken fyller i allteftersom.

Syfte: Improvisation

Filmrecensenten

Publiken bestämmer en filmtitel. En person spelar filmrecensent och en spelar programledare. Sedan behövs några skådespelare som ska spela upp filmen. Recensenten sitter i en tv-soffa och ska berätta för programledaren om en ny film. Allteftersom recensenten berättar så gestaltar skådespelarna filmen.

Syfte: Improvisation, gestaltning

Tre saker

Gruppen står i ring. Bestäm vem som ska börja. Gruppen säger samtidigt *"Tre saker"* och slår händerna på knäna i takt med stavelserna, sedan tar den som börjar vid och säger t ex *"som finns i havet"* varav den som står bredvid ska svara så fort den kan; t ex *"stenar, fiskar och sjögräs"*. Sedan säger hela gruppen igen *"Tre saker"* och den som nyss svarat ska nu fråga t ex *"som du har i ditt kylskåp"* varav nästa svarar t ex *"ost, mjölk och sallad"* och så fortsätter det. Man ska svara så fort man kan och utan eftertanke, i största möjliga mån försöka hålla sig till ämnet -men kommer *"ost, mjölk och symaskin"* som svar på frågan om kylskåp är det också helt ok, huvudsaken är att det kommer tre saker och att man håller tempot.

Syfte: Improvisation

Bara frågor

Gruppen får stå på en rad framför scenen. De två första får gå upp på scenen och improvisera en scen; det svåra är att de bara tillåts kommunicera med frågor. Det kan se ut enligt följande:

"Vad gör du?"

"Vad ser det ut som?"

"Vill du ha hjälp?"

"Kan du hålla den här?"

"Ska den verkligen vara böjd?"

"Ska du hjälpa till eller inte?"

Osv.

Konversationen ska flyta på och den som stakar sig eller säger något som inte är en fråga åker ut och så kommer nästa person i ledet in. De kan med fördel tilldelas en aktivitet att göra under tiden, man kan också be publiken om en plats de ska befinna sig på.

Syfte: Improvisation

Presenten

Två och två, en börjar säga *"Här får du en present"* varpå den andra säger *"Åh tack en..."* och hittar själv på vad det är hen får för något och gärna varför hen hade önskat sig den, t ex *"Åh tack en cykel, då kan jag lära mig cykla!"* Sedan byter man så den som nyss fick en present blir den som nu får ge en present. Det ska gå fort och man ska inte tänka så mycket utan ta det första som poppar upp.

Syfte: Uppvärmning, improvisation

Fysisk gestaltning

Lerklumpen

Gruppen delas in parvis, de får sedan i varje par bestämma vem som börjar vara skulptör och vem som börjar vara lerklump. Skulptören ska nu skapa en skulptur av lerklumpen genom att försiktigt forma den till önskad form.

När skulpturerna är klara kan alla skulptörer gå runt i rummet och titta på varandras konstverk. Sedan byter man roller så båda får prova på att vara skulptör och lerklump.

Här kan man om man vill använda sig av olika teman, t ex djur, yrken, känslor osv.

Syfte: Fysisk gestaltning, gruppdynamik

Förvandlingspennan

Deltagarna får sätta sig i en halvcirkel som öppnar upp för en liten scen framför. De får sedan en och en gå upp på scenen och använda sig av en penna. Pennan får användas till vad som helst – förutom just en penna. Den kan t ex bli en tandborste, ett fiskespö, en spade, en trollstav – bara fantasin sätter gränserna. Gruppen ska försöka lista ut vad pennan föreställer. Ett tips här är att köra med handuppräckning. Ibland kan det funka att det är den som svarar rätt som får gå upp som nästa, men håll koll på att alla får prova så det inte är samma personer som får gå upp gång på gång. Försök att göra den här övningen utan ljud eller ord. Om det är svårgissat kan du som ledare be personen visa på något annat sätt, eller be om en ledtråd.

Syfte: Fysisk gestaltning, fantasi

Jag är ett träd

Gruppen står i en halvcirkel som öppnar upp för en scen framför. Alla får en siffra från 1 upp till antalet deltagare de är. Första personen går fram, sträcker upp armarna och gestaltar ett träd och säger "Jag är ett träd". Nästa person går fram och ska komplettera bilden med något som denne tycker passar, det kan vara t ex "Jag är ett äpple som fallit från trädet". Tredje personen går fram och ska nu i sin tur komplettera den här bilden, med fokus på helheten men framförallt den som gick upp före, t ex "Jag är en hund som äter på äpplet". Så fortsätter det; nästa kanske säger "Jag är hundens ägare" osv.

När den sista personen går fram kommer det den säger att bli grunden för nästa omgång, om hen t ex "Jag är mossen på marken" är det den nya bilden börjar med, så ska gruppen i turordning bygga vidare på det. Den som började sist blir nu nummer 2 osv.

Syfte: Gruppdynamik, fysisk gestaltning

Vad tittar vi på?

Dela in gruppen i två lag. Lagen ska nu sinsemellan komma överens om något som de ska titta på; det kan vara en fotbollsmatch, en sorglig film, melodifestivalen – eller vad de nu kommer på. Det är en fördel om det finns tydliga saker man gör som kännetecknar vad det är man tittar på.

Sedan ska grupperna visa för varandra och försöka gissa vad de andra tittar på.

Syfte: Fysisk gestaltning

Rörelsememory

En ur gruppen får börja med att lämna rummet, sedan delar resten av gruppen in sig i par, du som ledare kan också vara med om det blir ojämnt par. Varje par ska nu komma överens om en rörelse som de gör identiskt. De får använda sig av hela kroppen eller bara en liten del om de vill, det kan vara stort som smått, men helst ståendes på samma ställe så man inte börjar förflytta sig i rummet. När alla är överens i sina par får de sprida ut sig i rummet och stå upprätt i neutral position. Då hämtas den personen som fick lämna rummet in igen, och ska nu försöka hitta och para ihop alla par. För att visa en rörelse knackar man valfri person på axeln som sedan får visa rörelsen och därefter återgå till neutral position. När ett par blir hittat får de sätta sig ner så den som spelar memoryt ser vilka som är kvar. När alla par är hittade får någon ny lämna rummet och de som är kvar får bilda nya par inför nästa omgång.

Syfte: Gruppdynamik

Djurmemory

Till denna övning behöver du som ledare ha förberett memorykort som föreställer djur, det ska finnas två av varje. Om det är ojämnt antal deltagare får du som ledare också vara med. Blanda korten och låt var och en dra ett kort, var noga med att det är hemligt, de får inte visa det för någon annan. De får titta på sina kort och därefter börja gestalta det djuret de har fått, genom rörelse och ev. läten. De ska nu försöka hitta sin djurkompis, dvs den som har fått samma djur. När de hittat varandra ska de komma överens om en gemensam rörelse som de tycker speglar det djur de har, och sedan får paren i turordning visa sin rörelse för resten av gruppen som ska försöka gissa vilket djur de föreställer. När alla har gjort kan du dela ut nya kort och göra övningen igen om du vill.

Den här övningen fungerar också bra som en lära känna-övning, du kan t ex säga att när paren hittat varandra så ska de berätta tre saker om sig själva för varandra.

Syfte: Fysisk gestaltning, uppvärmning, gruppdynamik

Scenbilder

Dela in gruppen i mindre grupper, så många som du tycker är lämpligt utifrån hela gruppens storlek. Sedan ger du varje grupp en plats, t ex bowlinghall, tandläkare, kyrka, lekplats.

Låt sedan grupperna skapa en stillbild som ska visa vad det är för plats, om det är för svårt så kan man låta bilden börja med en kort rörelsesekvens som sedan fryser mitt i rörelsen, t ex att någon tar sats för att skicka iväg ett bowlingklot. Låt sedan grupperna titta på varandras scenbilder och så får de gissa platsen.

Syfte: Gruppdynamik, fysisk gestaltning

Stum scen

Dela in gruppen i mindre grupper, så många som du tycker är lämpligt i varje grupp. Dela därefter ut en plats till varje grupp. Några exempel på platser är:

- Sjukhus
- Kyrka
- Tivoli
- Veterinär
- Mataffär

Grupperna ska nu gestalta en helt ljudlös scen, de får en liten stund att repetera och sedan ska grupperna visa upp för varandra. När scenen är slut får publiken gissa var de tror att scenen utspelade sig.

Syfte: Fysisk gestaltning

Vad gör du?

Två och två, en börjar göra en rörelse som gestaltar något (t ex skotta snö), den andra frågar "Vad gör du?" och personen som gör rörelsen svarar något helt annat än vad den faktiskt gör, t ex "Hoppar hopprep" då börjar personen som frågade att hoppa hopprep varpå den som nyss skottat snö frågar "Vad gör du?" och den som hoppar hopprep hittar på något nytt osv. Övningen kan också göras i ring.

Syfte: Fysisk gestaltning

Text, röst och berättande

Ett ords berättande

I den här övningen kan ni sitta i en ring, du som ledare har ansvar för att skriva ner berättelsen som uppkommer. Någon börjar berättelsen genom att säga ett ord, nästa bygger vidare på det ordet, nästa tar vid med ett ord som passar in i följderna osv. Gå så många varv som känns lämpligt tills ni har en lagom lång berättelse. Sista varvet kan du be gruppen försöka avsluta berättelsen. När den är klar läser du upp hur den blev. Övningen kan antingen avslutas här eller så bygger du vidare på den och låter gruppen göra teater av sin egen berättelse. Dela in dem i små grupper beroende på hur många karaktärer som finns i berättelsen. De får i sina grupper bestämma vem som är vem och sedan gestalta berättelsen. Avsluta övningen med att de får visa upp för varandra, det är kul att se hur samma text kan bli helt olika teatrar.

Om man ska hitta något material för att jobba med mot ett uppspel kan detta vara en bra och lustfylld väg att gå.

Denna övning kan också ändras till halv- eller helmeningsberättande om man vill variera sig.

Syfte: Berättande, lyssnande, kreativitet

Tidningsartikel

Dela in gruppen i mindre grupper. Dela ut en tidning till varje grupp. Deras uppgift blir nu att välja ut en artikel; en i gruppen ska vara berättaren som läser upp artikeln och övriga ska gestalta den fysiskt.

Syfte: Text, gestaltning

Två sanningar och en lögn

Dela in gruppen i mindre grupper, 3–4 stycken i varje. De ska i sina grupper få berätta tre saker om sig själva, varav två saker ska vara sanna och en ska vara påhittad. De andra ska sedan försöka lista ut vilket av påståendena som är lögn.

Syfte: Lära känna-övning, berättande

Radioteater

Dela in gruppen i mindre grupper om 4–5 personer. Varje grupp ska nu bestämma sig för en miljö de ska gestalta genom ljud som görs genom läten eller med kroppen. Inget tal är tillåtet. När publiken kommer in får de sätta sig med ryggen mot, eller blundandes, och lyssna på miljön som spelas upp. Man kan sedan få gissa vad det var för miljö.

En utveckling av övningen kan vara att de får skapa ett händelseförlopp, med en tydlig början och ett slut. Ett alternativ kan vara att de får byta och göra ett händelseförlopp utifrån varandras ljudmiljöer.

En ytterligare utveckling kan vara att de får iscensätta sina ljudberättelser så det blir små scener av det.

Syfte: Gestalta med rösten

5-radingar

Dela in gruppen i mindre grupper, max 5 per grupp. Dela ut en 5-rading per grupp (antingen olika texter eller samma, kan vara kul att se gruppernas olika tolkningar på samma text). Gruppens uppgift blir nu att iscensätta replikerna. Det får inte läggas till eller tas bort repliker, och de måste sägas i den ordning som de är skrivna.

●
"Har du sett den här förr?"
"Den är alldeles prickig"
"Ska den se ut så?"
"Jag klippte bort en förra veckan"
"Då går vi!"
●
"Den skulle vara snyggare i lila"
"Vad gör du här?"
"Jag gillar rött"
"3,50"
"Vem tittar du på?"
●
"Cooolt!"
"Mina pengar är slut"
"Det ser ut som en hund"
"Är det ingen som vet vad klockan är?"
"Jag stannar här!"
●
"Jag känner mig i utmärkt form"
"Nu är vi kvitt"
"Ring gärna och berätta"
"Du ser trött ut"
"Var är de andra?"
●
"Vilket väljer vi?"
"Vem är det?"
"1, 2, 3, 4, 5"
"Tänk, tänk, tänk"
"Jag går i alla fall nu!"
●

Syfte: Text, kreativitet, gestaltning

Kasta bokstav till varandra

Alla står i ring. Bestäm en bokstav ni ska börja med, t ex R. Någon börjar ljuda på ett R samtidigt som hen gestaltar med handen hur R:et rör sig runt. Uppåt, neråt, runt i cirklar – undersök hur rösten förändras beroende på rörelsen. När man testat en stund ska man kasta R:et till någon annan i ringen som tar emot och får prova ett tag. Så fortsätter det tills alla har fått prova.

Ni kan antingen bestämma att ni gör ett helt varv med samma bokstav och sedan byta till en annan, eller låta det vara fritt för vem som helst att omvandla bokstaven till en annan.

Syfte: Röstuppvärmning



Karaktärsarbete

Blind date

Bra övning när ni jobbar mot ett uppspel och de ska fördjupa sig i sina karaktärer. Men det går även att gå upp förutsättningslöst och improvisera fram en karaktär.

TVå stycken får gå upp på scenen och sätta sig på varsin stol. Nu får publiken ställa frågor som de en och en ska svara på, om det är frågor där man inte vet svaret är det fritt fram att hitta på något man tycker passar.

Sedan spelas en första dejt upp där personerna ska agera som sina karaktärer. Gärna överdrivet, göra karikatyrer.

Syfte: Bygga karaktärer

Karaktärs-kalabalik

Här behöver du som ledare ha förberett ett antal lappar med uppmaningar, minst lika många som det är deltagare i gruppen, men gärna fler. På lapparna kan det stå allt möjligt, här är några exempel:

"Du är en fotograf som letar efter nya modeller."

"Du är jultomten."

"Du är en elitidrottare som värmer upp inför OS."

"Du är en ensam hundvalp."

"Du är 89 år och har glömt vägen till bingoklubben."

Lapparna sprider du ut på golvet med textsidan nedåt, sedan ber du deltagarna ställa sig vid varsin lapp. På given signal får de ta upp och läsa på lappen, lägga tillbaka den och börja gestalta den karaktär de fått. De får gärna interagera med varandra. När du signalerar ska alla släppa sin karaktär och gå och hitta sig en ny lapp. Fortsätt så länge det känns kul eller tills alla har haft alla lappar.

Syfte: Gruppdynamik, gestaltning, karaktärer

Min drömpartner

Gruppen ställer sig på en rad och den som är först går fram på scenen. Den ska säga *"Min drömpartner är..."* och hitta på några olika fysiska förutsättningar, t ex: *"...lång, spänstig och går baklänges"*. Under tiden den här drömpartnern beskrivs träder den som står näst på tur fram och gestaltar drömpartnern, när hen kommer fram säger den som beskrivit *"åh, du är min drömpartner, vill du gifta dig med mig?"*. Men drömpartnern säger *"Nej, för min drömpartner är..."* och så beskriver hen en ny karaktär som kommer upp på golvet. Den första personen går då och ställer sig sist i ledet.

Det gör ingenting om förutsättningarna är motsägelsefulla, det kan bara bli roligt för då får man verkligen utmana sig.

Syfte: Karaktärsarbete



Avspänning



Ljudmatta

Alla lägger sig ner på golvet i en cirkel med huvudena inåt, ganska nära varandra. Någon får börja göra ett ljud, gärna lågt och långsamt, ett "snällt" ljud i linje med att det här är en avspänningsövning. Övriga ska haka på ljudet. Det fortsätter så ända tills någon annan gör ett annat ljud som alla hakar på. Ljudmattan ska hela tiden vara under förändring.

Syfte: Avspänning, lyhördhet

Dansa ner i varv

Låt gruppen välja varsin plats i rummet, sedan släcker du ner och slår på musik. De ska nu få dansa till musiken, först kan det med fördel vara musik som speglar gruppens energinivå när avspänningen börjar, sedan kan musiken övergå i mer och mer lugn och stilla musik, så att gruppen i takt med musiken också kommer ner i varv. Att det är släckt i rummet kan hjälpa dem att fokusera inåt, på sig själva, och inte på vad alla andra gör.

Syfte: Nedvarvning

Lyssna in rummet

Alla i gruppen får hitta en egen plats i rummet att sätta/lägga sig på. Låt alla lägga sig tillrätta och sedan ber du dem blunda och lyssna efter ljud utanför rummet. Därefter får de lyssna på ljud i rummet, och slutligen ljud som kommer inifrån de själva. Man kan också vända på ordningen och börja inifrån och arbeta sig utåt.

Syfte: Avspänning, fokus

Massagetåg

Deltagarna får sätta sig på ett led med händerna på varandras axlar. De ska nu få massera varandra en stund. Antingen helt fritt eller så kan du som ledare instruera. Efter ett tag får den som satt längst fram flytta sig längst bak i ledet så den som satt sist också får bli masserad.

Syfte: Avspänning

Övningsbanken är framtagen av Malin Falk,
dramapedagog på Ung Scen Norr.

Om du har frågor kring någon övning,
tveka inte att höra av dig!

malin.falk@norrbotensteatern.se
076-132 93 00

