

## NYCIRKUS LEGE I DANSK

### MED FOKUS PÅ KROP, DRAMA OG LEG

#### **Titel på øvelse: Push and pull**

**Deltagere:** min. 3 personer, men kan også udføres med en stor gruppe.

Det vil umiddelbart være en god idé at starte i mindre grupper for at undgå lang ventetid.

#### **Formål:**

- fokus på let fysisk opvarmning.
- at eleven træner kropsspænding og balance ved at bruge sin kropsvægt.
- at eleven indgår i samarbejde med andre gennem fysisk kontakt, ansvar og tillid.
- Ansvar og tillid består i, at man ikke bare giver slip på eller fjerner sig fra en anden, så denne person falder.

#### **Beskrivelse:**

1. To personer læner sig op af hinanden, så de er i balance (eksempelvis enten skulder mod skulder, ryg mod ryg mm.).
2. En tredje person tager fat i én af de andre to personer (eksempelvis i hånden, omkring låret, omkring hoften mm.) og læner sig ud, så de tilsammen er i balance.
3. Den person, der nu er "tilovers", kan fjerne sig.
4. En fjerde person går nu ind og læner sig op ad én af de to personer, der står i balance.
5. Og sådan kan man fortsætte i det uendelige.

#### **Variationer:**

- Man kan opfordre eleverne til at eksperimentere med og udforske forskellige kropspositioner, hvor man kan være i balance med hinanden.
- Forsøg evt. også med flere personer, der tilsammen er i balance.
- Prøv at give øvelsen en retning – f.eks. krydse gulvet.
- Øvelsen kan også være en del af en stafet.

**Titel på øvelse: Blindeleg**

**Deltagere:** 2 personer

**Formål:** fysisk kontakt, samarbejde, fokus, tillid, mod, ryste sammen.

**Beskrivelse:**

1. To elever teamer op.
2. Den ene lukker øjnene. Den anden placerer en hånd på den første persons skulder og fører hende rundt i rummet. Arbejd med at føre højt, lavt, hurtigt, langsomt osv.
3. Føreren lytter opmærksomt til den anden persons signaler ift. hvor meget man kan udfordre.

**Variationer:**

- Prøv at føre den anden med hånden - og til sidst måske kun en enkelt finger.
- Prøv f.eks. at føre den anden person med stemmekommandoer i stedet for hånden
- Eller aftal en fælles unik lyd, fløjt el. lign. Den "blinde skal følge den lyd.

**Titel på øvelse: Queen Victoria**

**Deltagere:** en stor gruppe

**Formål:**

- fokus på let fysisk opvarmning, ryste sammen gennem fysisk kontakt samt dramatisk indlevelse og scenisk nærvær.
- at eleven øver sig i at agere dramatisk samt være modig ved at turde lade sig falde samt koncentrerer sig om at gribe andre i frit fald.
- at eleverne gennem fælles opmærksomhed og fokus, ansvar og tillid samarbejder om at gribe en person i frit fald. Det er alles ansvar, at ingen slår sig.

**Beskrivelse:**

1. Alle spreder sig i rummet og går rundt imellem hinanden.
2. En tilfældig elev leger, at hun dåner. Der skal lyd på og stort dramaspil, så alle kan høre det.
3. Hun skal nu reddes fra at falde til jorden ved, at de nærmeste personer omkring hende griber hende inden, hun falder til jorden.

**Variationer:** I stedet for at dåne, kan man også råbe sit navn, tælle til 3 mm. – og så falde til jorden.

## **Titel på øvelse: Morder**

**Deltagere:** alle

### **Formål:**

- at ryste eleverne sammen gennem dramatisk leg samt udvikle elevernes sceniske nærvær
- at eleven træner sit mod i at turde satse og øver sig i at agere dramatisk.
- at eleverne gennem fælles opmærksomhed, indlevelse og tillid til hinanden samarbejder om at skabe fokus og spænding i spillet – og finde frem til morderen.

### **Beskrivelse:**

1. Alle står i en cirkel med lukkede øjne.
2. En person bliver valgt som morder ved at underviseren prikker vedkommende på skulderen
3. Alle går derefter rundt imellem hinanden.
4. Man bliver dræbt ved, at morderen blinker til en med et øje – tæl til tre og dø så med et arrrrrgh.
5. Hvis du tror, at du ved, hvem morderen er, kan du råbe ”jeg anklager”! Du må kun sige navnet, hvis to andre støtter dig. Hvis det ikke er den rigtige morder, I har udpeget eller det viser sig, at I ikke er enige – dør I alle sammen. Muhaha!

**OBS:** Legen bliver sjovere, hvis eleverne dør en meget langsom og smertefuld/larmende filmdød.

## **Titel på øvelse: Bytte navn leg**

**Deltagere:** alle

### **Formål:**

- let fysisk opvarmning samt ryste eleverne sammen.
- at styrke elevens koncentration, opmærksomhed og hukommelse.
- at eleverne i fællesskab og samarbejde opnår et flow i legen ved at huske på, hvad man har fået fortalt – og derefter give det videre.

### **Beskrivelse:**

1. Alle går rundt imellem hinanden i rummet.
2. Hvis man får øjenkontakt med en anden, stopper man op, hilser og siger sit navn. Derefter overtager man den andens navn og fortsætter.
3. Man sætter sig ned, når man har fået sit eget navn tilbage.
4. Når alle sidder, er legen slut.

### **Variationer:**

- Udvid øvelsen ved at sætte nogle ord på sit navn – eks. interesse, livret, angst for / kærlighed for mm. – I stedet for at nævne sit navn, kan man f.eks. nævne en ting.
- Slut evt. øvelsen af med at høre, om der er forhold, der har ændret sig i forhold til, hvad eleven har sagt fra start og hvad eleven modtager til slut.

## **Titel på øvelse: Romeo og Julie**

**Deltagere:** op til 25 personer – evt. flere

### **Formål:**

- fokus på let fysisk opvarmning, ryste sammen gennem fysisk kontakt samt dramatisk indlevelse og scenisk nærvær.
- at styrke elevens koncentration, fokus og scenisk nærvær.
- at eleven opnår mod og tillid til at agere dramatisk ved at spille en rolle.
- at eleverne med fælles opmærksomhed samarbejder om at fange Romeo og Julie.

### **Beskrivelse:**

1. Alle står i en cirkel med lukkede øjne.
2. To personer bliver valgt til at være Romeo og Julie ved, at underviseren prikker dem på skulderen. Alle andre er nu de to elskendes stridende familier.
3. Alle går derefter rundt imellem hinanden og flirter (uden ord og store fagter, men med øjnene) og prøver at lure, hvem der er de udvalgte.
4. Efter 2–3 minutter klapper underviseren i hænderne, og Romeo og Julie skal nu løbe hinanden i møde og kramme. Samtidig er det de to stridende familiers fornemmeste opgave at forhindre de to elskende i at mødes.

**Variationer:** en simplere variant er, at alle går rundt mellem hinanden, flirter og udvælger en person, de vil kramme. Når underviseren klapper i hænderne, skal alle løbe hen til den person, de har valgt at kramme.

**Lærerens overvejelser:** giv eleverne god tid til at finde hinanden – du vil blive overrasket over, hvor ofte det lykkes.

## **Titel på øvelse: Siamesiske tvillinger**

**Deltagere:** 2 personer

### **Formål:**

- fokus på let-hård fysisk opvarmning samt ryste sammen gennem fysisk kontakt.
- at eleven gennem koncentration på enkelt kropsdel, kropsspænding og kropslig kommunikation træner kropsbevidsthed.
- at elevernes samarbejde gennem fysisk kontakt, kropslig kommunikation og tillid til hinanden.

### **Beskrivelse:**

1. To personer hænger sammen i en kropsdel – f.eks. i skuldrene.
2. Den ene person fører den anden rundt på gulvet. Variér bevægelserne på forskellige niveauer; nede, i midten, oppe samt at den førende både "skubber" og "trækker".
3. Undgå at tale med hinanden.
4. Skift mellem at være den person, der fører og bliver ført. Skiftet kan foregå via lærerens instruktion.
5. Eksperimentér til sidst med at lave flydende skift uden instruktion. Få evt. tilskuere til at gætte, hvem der er den førende.
6. Skift til en anden kropsdel efter et stykke tid.

### **Variationer:**

- Personen, der bliver ført, kan prøve at lukke øjnene.
- Eksperimentér med afstanden mellem personerne – og opfordrer dem til at bevæge sig rundt i rummet.