

OPVARMNINGSØVELSER & LEGE I NYCIRKUS

Titel på øvelse: Push and pull (Se demonstration i videomateriale)

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:

- god til opvarmning i Pyramide og partnerakrobatik
- 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: Sommerfugle-træning

(Se demonstration i videomateriale)

Deltagere: alle

Formål:

- god til opvarmning i Gulvakrobatik
- let-hård fysisk opvarmning med fokus på kropsspænding samt opvarme kroppen og dens forskellige led og muskler
- at opretholde tempo, energi og flow samt opmærksomhed på hinanden

Vigtige grundprincipper: man skal følges med sin makker, holde et højt tempo og energi gennem øvelserne.

Beskrivelse:

1. Lav en lang bane med et start- og slutpunkt
2. Alle elever stiller sig op i to rækker ved startpunktet – og bevæger sig gennem øvelserne mod slutpunktet
3. De to forreste i rækken (evt. lærerne) laver fysiske opvarmningsøvelser, som de andre skal efterligne (f.eks. hoppe på ét ben, gå på alle fire, øvelser hvor man interagerer med sin makker mm. Se eksempler i filmmateriale).
4. Man kan selv integrere forskellige øvelser – og det er hermed op til de forreste personers fantasi, hvilke øvelser man arbejder med.
5. Når eleverne begynder at blive varme, har man mulighed for at lave overgang til egentlige grundøvelser i Gulvakrobatik sammen med sin partner og i grupper af fire (Se eksempler i filmmateriale).

Titel på øvelse: Balance-leg (Se demonstration i videomateriale)

Deltagere: Man arbejder sammen to og to.

Formål:

- god til opvarmning i Pyramide og partnerakrobatik
- fokus på balance og kropsspænding
- let fysisk opvarmning, ryste sammen gennem fysisk kontakt og deltage i konkurrence mod en anden

Beskrivelse:

1. Stå over for hinanden. Den ene persons højre fod placeres ved den anden persons højre fod. Højre hånd tager fat i den andens højre hånd.
2. Prøv nu at få din partner ud af balance. Hvis én af jeres fødder forlader jorden eller én falder omkuld, så bytter i til venstre fod og hånd – og starter forfra.

Version 2: Brug begge hænder med flad hånd mod hinandens hænder. I må kun skubbe – ikke tage fat i partnerens hænder. Gennem skubbet skal man forsøge at få sin partner ud af balance. Det er tilladt at “snyde” ved at flytte sine hænder væk, så partneren falder.

Version 3: Det gælder om at røre den anden med sin pegefinger. Her skal I ikke stå samme sted, men flytte jer rundt i rummet. Brug gerne forskellige niveauer – oppe og nede.

Titel på øvelse: Maskinen (Se demonstration i videomateriale)

Deltagere: Grupper af 2–10 pers.

Formål:

- god til opvarmning i jonglering
- skærpe fokus og koncentration

Beskrivelse:

1. Deltagerne får en bold hver. Man skal enkeltvis og for sig selv finde på en måde at kaste/levere bolden videre til en (på nuværende tidspunkt imaginær) makker på højere side. Det kan f.eks. være bag om ryggen mens man drejer rundt, under benet mens man laver et hop, over hovedet osv. Kun fantasien sætter grænser!!!
2. Når alle har fundet på et kast, inddeler man sig i grupper af 2–10 pers. Gruppen stiller sig op på en række ved siden af hinanden. Alle bolde lægges ned til den første person i højre ende.
3. Kast nu en bold ad gangen ned gennem række – med alle de små kast hver deltager har forberedt. Øv jer også i at modtage bolden fra den forrige makker.
4. Prøv efterfølgende at se, hvor mange bolde I kan få med i maskinen.

Titel på øvelse: Kredsløb med objekter

(Se demonstration i videomateriale)

Deltagere: Min. 3 personer.

Formål:

- god til opvarmning i jonglering
- at udvikle og styrke elevens koncentration og opmærksomhed
- let fysisk opvarmning

Beskrivelse:

1. Alle går rundt på gulvet mellem hinanden.
2. Hver gang man får øjenkontakt med en person, kaster man et givent objekt til vedkommende.
3. Tilføj efterhånden flere objekter (f.eks. en bold, som skal trille hen ad gulvet ved øjenkontakt med en anden person – en hat, som skal sættes på hovedet mm.)
Man kan som ramme placere en masse forskellige objekter uden for kredsløbets bane, således at man nemt kan komme til at få fat på objekterne.
4. Man kan blive ved med at finde på nye regler og objekter – og lave en konkurrence ud af, hvor mange objekter og regler man kan integrere.

Titel på øvelse: Viften

Deltagere: 4 personer

Formål:

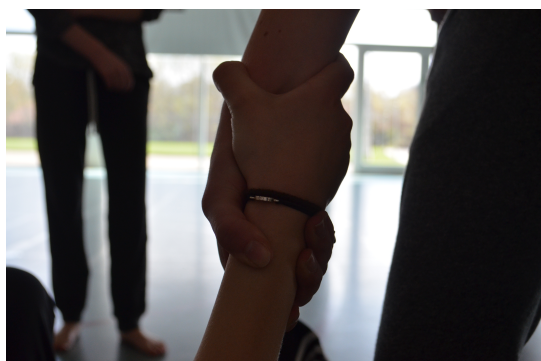
- fokus på let fysisk opvarmning.
- at eleven træner kropsspænding, balance og rytme.
- at eleven indgår i samarbejde med andre om at skabe en bevægelig Vifte gennem fysisk kontakt, fælles rytme samt tillid og ansvar.

Beskrivelse:

1. Tre personer står på en række og holder hinanden i hånden (se 'Det gode greb' på billedet).
2. De to yderste personer lægger sig på gulvet, så alles fødder mødes på midten ligesom en vifte.
3. Den sidste person står standby – og gør sig parat til at træde ind i Viften.
4. De tre personer i "Viften" skaber overbalance mod den ene side (eks. mod venstre), så Viften "vælter".
5. Personen, der lander på gulvet, er nu fri til at slippe sit greb og træde ud af Viften – og bliver nu personen, der står standby.
6. Personen, der før var på standby, tager nu plads i viften (eks. fra højre side) på samme tidspunkt, hvor den anden person slipper sit greb og træder ud af Viften.
7. Herfra er det meningen, at Viften kan fortsætte non-stop – lidt som et menneskeligt transportbånd.

OBS: Det er vigtigt, at alle deltager ligeværdigt, da Viften kun kan fungere, hvis alle tager ansvar og holder rytmen.

Variationer: Eleverne kan på skift prøve at være den person, der står i midten ved øvelsens start.



Det gode greb!

Titel på øvelse: Få hinanden ud af balance

Deltagere: 2 personer

Formål:

- fokus på let fysisk og konkurrencepræget opvarmning samt fysisk kontakt.
- at eleven træner og bruger sin styrke og kropsspænding til at opretholde sin balance.
- at indgå i fysisk kontakt med og deltage i konkurrence mod en anden.

Beskrivelse:

1. To personer stiller sig over for hinanden. Den ene med højre fod fremme – den anden med venstre fod. De skal placere sig fod mod fod.
2. De rækker en hånd frem (samme hånd som foden). De tager fat i hinandens hånd.
3. Det gælder nu om at prøve at få hinanden ud af balance. Den person, der først falder eller løfter en fod, har tabt.

Variationer: byt partner – gerne flere gange.

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: Finsk vinterkrig

Deltagere: 2 personer

Formål:

- fokus på hård fysisk og konkurrencepræget opvarmning samt fysisk kontakt.
- at eleven med sin styrke og kropsspænding træner sig i at holde sig oppe på hænder og tær.
- at eleven bruger sin koncentration og strategiske sans til at ramme den anden på hænderne – og samtidig ikke selv blive ramt.
- at indgå i fysisk kontakt med og deltage i konkurrence mod en anden.

Beskrivelse:

1. To personer placerer sig overfor hinanden i "finsk vinterkrig"– position (Lig på maven. Løft derefter kroppen, så kun hænderne og tæerne rører gulvet).
2. Forsøg at klappe/ramme/slå på den modsatte persons hænder – og undgå samtidig selv at blive ramt.
3. Øvelsen er sjovest, hvis personerne forsøger at holde energien og tempoet oppe.

Variationer:

- byt partner – gerne flere gange.
- "straffen" for at blive ramt/klappet/slået på hånden kan evt. være armbøjninger. Find evt. selv på andre "straffe".
- Alle elever starter på samme tid med at dyste mod hinanden to og to. Hvis man bliver ramt på hånden, sætter man sig ud på sidelinjen. Vinderen finder en ny person at dyste imod. Og så fremdeles. Til sidst vil der være to finalister, som kæmper om titlen som mester i "Finsk vinterkrig".

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 kropsdelt, 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 kropsdelt – 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 kropsdelt 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.

Titel på øvelse: Trække hinanden rundt

Deltagere: 2 personer

Formål:

- fokus på let-hård fysisk opvarmning samt ryste sammen gennem fysisk kontakt.
- at eleven bruger sin kropsspænding og styrke til at lade sig trække op samt trække en anden person op.
- at eleven gennem tillid, opmærksomhed og kropslig kommunikation samarbejder med en anden om at få flow i øvelsen.

Beskrivelse:

1. En person ligger på gulvet. Den anden person tager den liggende person i hånden og trækker ham rundt i en cirkel.
2. Den person, der ligger på gulvet, skal prøve at bruge trækket til at komme op at stå. Lad "trækket" arbejde for dig og brug så få kræfter som muligt til at komme op at stå så flydende så muligt.
3. Forsæt med at dreje rundt om hinanden. Den person, der startede med at stå op, skal nu bruge trækket til så flydende og med så få kræfter som muligt at komme ned og ligge på gulvet.
4. Prøv nogle gange – og byt så partner.

Variationer: man kan tilføje flere elementer som f.eks. løft og hop. Sæt evt. musik på efter et stykke tid.

Lærers overvejelser: byg øvelsen langsomt op, så alle er med. Del den evt. op i etaper og giv instruktioner undervejs. Hold øje med elever, der "forcerer" at komme op og ned – og hjælp dem til at slappe af og vente til det rette øjeblik. Når øvelsen begynder at fungere for eleverne, kan man sætte tempoet op – og lade dem finde en ny partner hver gang, de kommer op.

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: 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: 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: Frastødte magneter

Deltagere: alle

Formål:

- let fysisk opvarmning.
- at udvikle og styrke elevens koncentration og opmærksomhed

Beskrivelse:

1. Alle går rundt imellem hinanden i rummet. Husk at fylde hele rummet ud.
2. Man udvælger en person i sine tanker, som man bliver "frastødt" af.
3. Man skal nu prøve at være så langt væk fra den person som muligt.

OBS: Vær forsigtig med ikke at støde sammen.

Variationer: Afprøv øvelsen ved at vælge en person, man gerne vil være tæt på. Afprøv derefter øvelsen ved at vælge både en person, man gerne vil være tæt på samt én, man er "frastødt" af.