

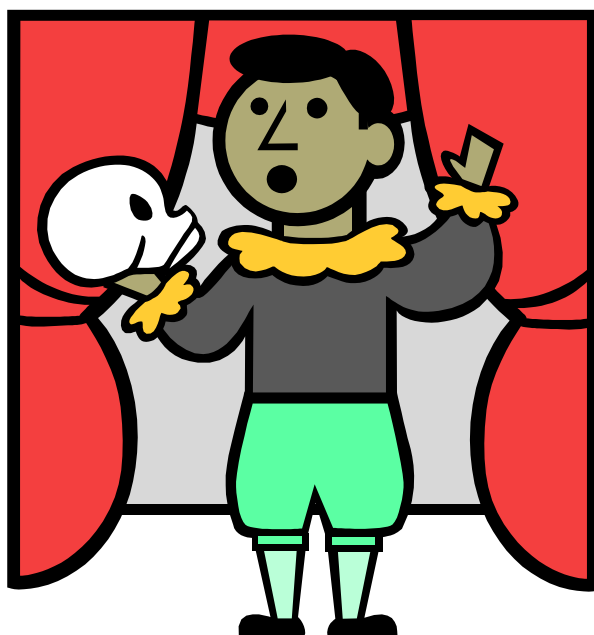
# DRAMA FOR BARN OG UNGE



Skrevet av Frøydis Rui-Rahman

## INNHOLDSFORTEGNELSE:

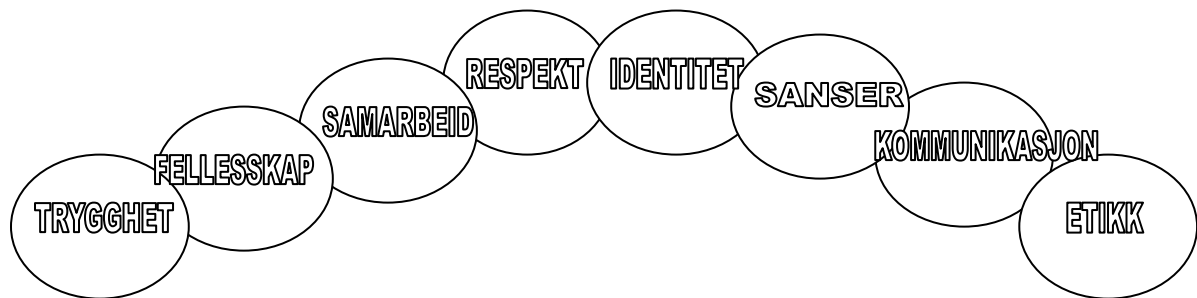
1.0	INNLEDNING.....	S. 3-4
2.0	NOEN FINE ØVELSER FOR BARNA .....	S. 5-19
3.0	ANDRE NYTTIGE TIPS .....	S. 19-25
4.0	VEDLEGG FRA KURSET .....	S. 25-26
5.0	SKOLENS EGNE NOTATER .....	S. 27



## 1.0 INNLEDNING

# TANKEORM

---



**DRAMA=HANDLING  
TEATER=SKUEPLASS**

## 2.0 NOEN FINE ØVELSER FOR BARNA

### 2.1 ØVELSESKATEGORIER: (Går ofte over i hverandre)

SANSEØVELSER

KONSENTRASJONSØVELSER

ØVELSER FOR SOSIAL TRENING (I f.eks en mobbesituasjon)

TRYGGHETSØVELSER

MOTSØVELSER

BEVEGELSEØVELSER FOR MOTORIKK OG KROPPSBEHERSKELSE  
ØVELSER FØRST OG FREMST FOR SAMARBEID OG GRUPPEFØLELSE

AVSPENNINGSØVELSER

ASSOSIASJONSØVELSER

VISUALISERING OG FANTASI ØVELSER (SKAPE BILDER)

STEMME, MIMIKK OG DIKSJONSØVELSER

HISTORIEFORSTÅELSE

IMPROVISASJON & TRIGGERØVELSER

ULIKE FORMER FOR DRAMATISERING

MANUS/SKUESPILL

*Det finnes ulike bruksområder/mål for/med de ulike dramaøvelser. Det gjelder bare å vite hvilken du skal benytte når og hvordan du så skal benytte den. Husk: Velg et hovedfokus og vær tydelig - Ikke vær redde for å gjenta en øvelse til den blir perfekt ! En lærer og en klasse har alltid sine favoritt øvelser. En eller flere øvelser de er trygge på. Lykke til!*

## 2.2 ØVELSESBESKRIVELSER M/FORMÅL

LYTT TIL ROMMET; Alle sammen ligger på gulvet eller sitter ved pultene sine. De må lukke øynene og etterpå snakker vi om hvilke lyder vi hørte. Kan vi lage en historie med noen av dem ? Formål: Gjøre oppmerksom på lyder, skape bilder og trene barnets øre.

VÆRLYDER; Barna lukker øynene og lærer lager ulike værlyder. Samtale etterpå om hvilke ulike værtyper som har herjet klasserommet akkurat. Kan videreformidles ved å lage historier eller tegne med inspirasjon fra lydene. Formål: Som over, samt sette bildene inn i et system.

SE HVERANDRE; Elevene stiller seg i to rekker som vender mot hverandre. Den ene rekken skal nå titte på den andre og prøve å legge merke til flest mulig ting ved partneren før den lukker øynene eller vender seg rundt. Leder spør så om farge på klærne osv, mens den "blinde" må svare. Hva har de sett hos partneren? Dette samtales om etterpå. Formål: Trene synet, oppmerksomheten/omsorgen og observasjonsevnen. Selvfølgelig også nyttig som konsentrasjons øvelse og som gruppeøvelse.

HERMELEKEN; Gruppen/klassen deles i 2. Gruppe A må stå i en sirkel med ansiktet vendt inn mot sirkelen mens de lukker øynene. Gruppe B stiller seg rundt dem i en sirkel utenfor der igjen helt stille uten at de andre merker det. Hver og en i Gruppe B velger seg en person å stå bak. Dette er din person og denne skal du observere en stund. Senere skal du da gjøre en beskrivelse av dette mennesket på et ark og/eller du skal prøve å gå rundt i rommet som dette mennesket og ellers vise at du har fått med deg kjennetegn for denne personen. De som har stått innerst i sirkele skal så gjette hvem som er meg. Etter dette bytter man og leser opp beskrivelsen av den andre. Alt må være gjort med humor og kjærlighet og alle må være enige om dette. Det er ikke lov til å parodiere, men det må overdrives litt. Formål: Trygghet, bli kjent med seg selv via andre og via å observere andre, bli klar over seg selv, gjenkjenne seg selv (egenbevissthet), stemmer dette bildet overens med andres? Innlevelse og observasjon, bli kjent og bli tryggere.

FORTELL OM HVERANDRE; Gruppen/klassen deles i par. I parene skal først A fortelle om seg selv før B forteller om seg selv til A. (Evt. Om ferien eller helgen osv.) Etter dette skal A fortelle høyt om B og B skal

fortelle høyt om A - til resten av gruppen/klassen. Formål: Lytte, slippe seg selv, bli kjent, bli tryggere, tillit, mot. Identitetsskapende.

VEKTSKÅLEN; Gruppen/klassen deles i par. 2 og 2 elever står med ryggene mot hverandre og med armene heftet i hverandres armer. Oppgaven er å vekselvis løfte den andre på ryggen så den får bena opp fra gulvet. Formål: Trygghet, sanser, tillit, mot, likevekt og balanse.

LÅRHØNA; Klassen arbeider i par og parene står rygg mot rygg og har heftet armer. Oppgaven er å reise seg og sette seg uten å slippe taket i hverandres armer. Formål: Samarbeid, balanse, trygghet, likevekt.

TRYGGHETSSIRKELEN; En elev står i midten mens 6-7 medelever danner en sirkel rundt denne ene. Ca. 1 meter i radius står de tett, skulder mot skulder. Eleven i midten lukker øynene og lar seg falle mot sine medelever. De som står i sirkelen tar imot vedkommende med myke bevegelser og sender den videre til neste mann. Formål: Trygghet, samarbeid, kroppsbeherskelse, medfølelse, sanser, fellesskap, vilje, mot.

SVEVE HØYT I SKY; Elevene ordnes i grupper på 5. De velger ut hvem som først skal få ligge på gulvet. Denne personen legger seg ned og de andre trykker den rundt om på kroppen. Så finner de hvert sitt sted å stå som vil gjøre det enkelt for dem å løfte vedkommende. Den som løftes må være stiv i kroppen og må ikke "trekke seg." Man bytter på hvem som bæres over rommet. Alle må prøve. Formål: trygghet, mot, tillit, sanser, samarbeid, vilje.

OSHI-BOSHI: Hele klassen står i en stor sirkel. I midten av sirkelen er det en energikule. Hvis klassen løper inn i sirkelen i fellesskap og henter energi, vil en i klassen få mest energi som den kan ta med seg ut til de andre i den store sirkelen ved å gi signal. Energien sendes rundt med å klappe i hendene, sende energi i retning med sirkelen og si HA. Etter at energien har vært rundt sirkelen en gang kan deltakerne begynne å blokkere eller snu energien ved å krysse armene foran seg med knyttede never og si Oshi-boshi. Dette skal gå fort. Alle må motta energien og sende den videre med masse kraft. Formål: Få opp energien i et rom/en klasse, skape felles konsentrasjon, se hverandre, vilje og mot.

OBSERVERE KROPPSSPRÅK; En persdon sitter på en stol foran resten av klassen. Den får en nøktern beskjed fra lærer hvordan den skal sitte eller lærer lager stillingen fysisk der og da. De andre skal så tolke

sinnstemningen til personen foran seg. Formål: Observasjon, sanser, egenbevissthet.

HØNEGALSKAP; Klassen står i en tett sirkel. Alle lager sirkler rundt øynene med fingrene. Med hendene sender man så et-to-tre eller fire høneklukk videre i sirkelen. Den som står på plass 1-2-3 eller 4 plukker så klukket op og sender nytt klukk. Hvis man begynner å le, må man løpe rundt utenfor sirkelen helt til man slutter å le mens man klukker ivrig som en høne. Når man kommer tilbake på sin plass skal man være hane. Så er man tilbake i spillet igjen. Formål: Å trene seg til ikke å le.

MONSTERFRYS; 1 blir valgt ut til å gå tur i skogen. De andre får være trær. Men ikke hvilke som helst trær. Trærne gjør nemlig grimaser og følger etter den som går tur når den ikke ser. Det er om å gjøre å ikke bli sett, for blir man det, er man ute av leken. Formål: Observasjon, sansetrening, akseptere, tørre å gjøre grimaser, mot og vilje.

RØDT LYS; Alle kjenner vel denne?

STEIN, SAKS, PAPIR; Alle begynner som amøber nede på gulvet. Møter du en annen, tar du stein, saks, papir. Den som da vinner, oppgraderes til å få være en høne og går rundt som høne til den møter en ny av samme slag som seg selv/samme nivå. Derfra kan man bli katt, bjørn, yo-man og så til slutt Supermann. Blir man supermann må man løpe rundt de andre og rope tututututu. Så er du ute av leken og ferdig. Hvis man taper en stein, saks, papir omgang må man ned et nivå. Formål: Oppvarming, mot, vilje, innlevelse, Status-nivålek.

KATT & MUS; En sisten-lek i par der man er fri når man er to. Katten løper rundt i sirkelen etter musa, men musa kan finne seg en partner. Da må den som står ytterst og som er "til overs" være ny mus. Finnes i utallige versjoner. Formål: Samarbeid, konsetrasjon og oppvarming.

SUPERMUSA; Alle elevene er mus, bortsett fra en som er katt. Katten går ut mens musene bestemmer hvem som skal være supermusa. Dette er strengt hemmelig for katten. Musene løper så over gulvet fra en vegg til en annen på kommando fra lærer: "Katten kommer!" Veggene er fristed (musehull). Katten løper i motsatt retning mot musene og stopper opp på kortveggen igjen. De musene som katten klarer å berøre på veien, blir spist og er ute av leken. Musene må prøve på "usynlig vis" å beskytte sin supermus så den ikke blir tatt, for tar katten den taper musene. Formål: Samarbeid, oppvarming, observasjon.

TEGN HVERANDRE; Klassen deles i 2 grupper. Gruppe 1 setter seg i en sirkel med ansiktene vendt ut av sirkelen. Foran hver person leges 1 stort tegneark. Gruppe 2 får hver sin fargeblyant. Gruppe 2 skal nå rullere rundt sirkelen og tegne en del av ansiktet til den som den havner foran. Alle har hver sin farge, så portrettene blir veldig fargerike. Lærer sier ikke om man skal starte med hår, hodeform, øyne eller nese først. Bildene henges opp i klasserommet som et felles kunstverk. Formål: Trygghet, fellesskap, samarbeid, kreativitet, å gi fra seg et arbeid, tillit mot og vilje.

MORDERLEKEN; Alle kjenner vel denne?

VI PRØVER VÅR STYRKE;

- Skyv og motskyv: 2 og 2 står med ansiktet mot hverandre og legger hendene på hverandres skuldre. Mellom dem på gulvet er det en tenkt eller en ekte linje. De skyver så mot hverandre så hardt de kan, men ikke så hardt at en av dem passerer linjen på gulvet. Skyvet og motskyvet må hele tiden harmoniseres slik at kreftene balanserer hverandre. Kan også være en konkurranse for å komme over på den andre siden av linjen. Formål: Prøve styrke, samarbeide, balansere, sanse krefter.
- Rull rundt: 2 og 2. 1 i paret legger seg på gulvet og gjør seg så tung han/hun kan. Den andre prøver med krefter å snu den som ligger på gulvet rundt på magen. Dette er ikke lett. Formål: Oppdage hva vilje og muskler kan gjøre. Prøve styrke, balansere.

BESKRIV EN GJENSTAND; En elev sitter med fronten mot alle de andre elevene. Læreren legger en gjenstand i elevens hender, som holdes bak på ryggen. Elevens oppgave er å beskrive gjenstanden for de andre ved hjelp av følsomheten i hendene sine. De andre skal gjette hva det er. Den som gjetter får være nestemann til å prøve. Formål: Konsentrasjon, sansetrening, gjenkjennelse, ordkunnskap.

KIMS LEK; Elevene får se på en gruppe gjenstander i 10 sekunder før gjenstandene tas bort. Etterpå skal de huske hva de så. Klassen kan eventuelt vende seg bort fra gjenstandene slik at det også blir mulig å sjekke hvor de var. Mulige variasjoner er å huske hva som tas vekk for hver gang. Lærer leder alltid denne øvelsen. Formål: Konsentrasjon, observasjon, hukommelse.

MAGNETEN; Klassen går rundt i rommet med lukkede øyne eller med bind for øynene. Alle beveger seg forsiktig rundt i rommet med armene



foldet over brystet. Alle elevene er magneter og er likt ladet. Da vil de støte fra seg enhver de kommer borti. Når læreren gir signal om at de er ulikt ladet, vil de magnetene som møtes bli hengende i hverandre. Til slutt er hele klassen en eneste stor klump. Formål: Sansetrening, samarbeid, trygghet, mot og vilje.

**GJENKJENN MIN STEMME;** En elev står med ryggen til de øvrige elevene. Disse elevene har en "dirigent" som etter tur peker på hvem som får lov til å si noe. Eleven med ryggen til skal fortløpende prøve å gjette hvem som snakker. Passer bare for grupper som kjenner hverandre. Formål: Fellesskap, sanseobservasjon, tillit.

**DEN SOSIALE SKULPTUR;** Klassen deles i 2. Gruppene lager en tunnel. 1 og 1 må så gå eller springe igjennom denne tunnelen mens de andre roper godord og komplimenter til denne personen. Alle i klassen må løpe igjennom tunnelen. Det er bare lov å si udelt positive ting. Klassen finner selv på en passende straff hvis en ikke har "skjønt oppgaven." Formål: Positiv energi og bli flinke til å se noe bra og så si det til hverandre. Fellesskap og trygghet, mot og vilje.

**ROLLESPILL;** Finn på en situasjon eller ta en hverdagssituasjon og spill den ut i klassen. Hvis det har oppstått en konflikt eller et problem, kan man be de første skuespillerne spille til og med problemet/konflikten. Derfra kan hvem som helst i klassen, si frys og hoppe inn og spille en løsning på konflikten/problemet. Hvis det ikke fungerer, må en annen prøve seg. Begge eller alle rollene kan byttes ut. Formål: Løsningsorientert etisk trening. Deltakende og observerende.

**LÆRER I ROLLE;** Læreren har bestemt seg for at det er et problem i klassen. For eksempel med rydding. Læreren tar derfor på seg en anti-rolle, der den spiller en som liker å rote eller en som liker å lage bråk. Konstruerer situasjoner som skal mane til diskusjon i klassen. Klassen må ikke være forberedt på det og lærer må begynne å spille situasjonen/rollen allerede før den entrer klasserommet. Formål: Skape forståelse for, innsikt og mane til etiske diskusjoner.

**STATUENE;** Elevene går sammen tre og tre. En er skulptør, en er leirklump og en midlertidig blind. Skulptøren lager en skulptur av leirklumpen. Når han/hun er ferdig med det får den blinde se på skulpturen i ti sekunder før leirklumpen faller sammen igjen. Så må den som var blind lage leirklumpen til nøyaktig samme statue. Skulptøren kan ikke rette på noe før statuen er helt ferdig. Bytte på. Formål: Sansetrening, samarbeid og nærhet.

LEDE I BLINDE; Elevene arbeider i par. Den ene er føreren og den andre den blinde. Først går de bare, så lar føreren den blinde få kjenne og lukte på diverse saker i rommet (eller ute). Etterpå samtaler vi om hva vi kjente, hørte og luktet før vi bytter blind. Formål; Sansetrening, trygghet og samarbeid.

Disse øvelsene finnes det utallige variasjoner på. Også med andre sanser. Bruk fantasien.

SPEILØVELSEN; Den ene leder og den andre "speiler" bevegelsene. Formål; Konsentrasjon, samarbeid og kroppsbeherskelse.

NAVN; Alle sitter i sirkel og lærer begynner med å si eget navn og noe spiselig med samme forbokstav som eget navn. Neste person sier først lærers navn og lærers spiselige ting, så sitt eget navn + noe spiselig, neste der igjen sier de to andre sine navn først, så sitt eget osv. Formål: Konsentrasjon og lære navn.

Må ikke brukes på utrygge barn, og passer best på de over 8 år.

ASSOSIASJONSØVELSE; Vi fortsetter å sitte i sirkel. Lærer sier et ord, den neste i sirkelen skal assosiere noe til dette ordet. Samme system som navneøvelsen; man sier først det den andre har sagt, så sitt eget ord. Som instruktør stresser jeg her alltid viktigheten av at det er ordet du nettopp hørte du skal assosiere eget ord til, men allikevel skal det bli et slags bilde ut av dette når assosiasjonen har vært helt rundt. F.eks: Sol, varme, sommer, bade, vann, båt, fiske, fisk, stolt. Her kan man tenke seg at man ut av ordene kunne laget en historie eller malt et bilde. Formål: Konsentrasjon, samhold, skape indre bilder og idè til en historie man kan bygge videre på. Introduksjon til antiblokkering: Man sier det første og beste man kommer på.

SE OG BLI SETT; Kaste ulike gjenstander rundt i en sirkel. Replikker: "Hei, Henriette/Arne/Per osv. Her er ballen/hatten/bamsen/skerfet osv." Vedkommende: "Å tusen takk Frøydis." Og så kastes tingen videre. Flere ting kastes samtidig, så det gjelder å følge med. Formål; Lære navn, se og bli sett.

MØTE I SIRKELEN; Vi står i en sirkel. Skaper øyekontakt med en annen og når det er plass inne i sirkelen springer man inn i den, hopper og klapper den andres hender, før man bytter plass.

Formål: Skape kontakt, lytte til hverandre. Det skal alltid kun være et par i sirkelen av gangen. Fokus og konsentrasjon.

HVEM HAR TATT KAKER? Lærer: "Hvem har tatt kaker ifra kakeboksen min ? Jo, Oda har tatt kaker ifra kakeboksen min"

Vedkommende/Oda: "Hvem jeg"

Alle:"Ja, du!"

Oda:"Ikke jeg"

Alle:"Hvem da"

Oda: "Anna har tatt kaker ifra kakeboksen din !"

Formål: Lære navn, varme opp stemmen, diksjon, huske replikker og konsentrere seg. Se hverandre, høre eget navn.

FALLELEKEN; Alle går eller småspringer rundt i rommet. Lærer sier så et navn. Den som det blir sagt navnet på, teller til 2 og siger så sammen.

Alle de andre må passe på at vedkommende ikke faller til gulvet.

Hvis en faller helt til gulvet, må den dø på dramatisk vis.

Formål: Lære navn, samarbeide, varme opp kroppen og konsentrere seg.

ZIP ZAP; Sende zip-zap og boing rundt til hverandre i en sirkel.

Formål: Få opp energien i en gruppe ved hjelp av refleksstrening.

DIRRI-DIRRI; Sang. Dirri-dirri-dirri-dirri-dirri-dirri-damdam-dirridam-damdamdirridam % Formål: Lett oppvarming av stemme og trene diksjon eller bokstaver. Slike øvelser finnes det en mengde av.

TIM & TOM; "Tim & Tom bor i Teatergata 2, og % Nå har de fått piano (klapp), % Spille kan de ikke, ikke på piano %. Hva gjør de da ? (klapp, klapp) % Klokkene tikker og tikker og guttene sitter og tenker %" Samme som over.

DET VAR EN GANG EN KATT; "Det var en gang en katt, som oppå taket satt. Men rett som det var, så falt han ned, så var der ingen katt no' mer. " Det er bevegelse til denne. Formål: Koordinasjon, kroppsbeherskelse, konsentrasjon og oppvarming av kropp/stemme.

HEI, JEG HETER OLAV; "Hei, jeg heter Olav. Jeg har kone, fire barn og jeg jobber hele dagen på en kremfabrikk. En dag kom sjefen bort til meg. Han sa: "Hei Olav. Er du opptatt ?" Jeg sa nei. Han sa: "Skru på denne krana med høyre hånd !" osv..... Samme som over.

I SKOGEN STO ET HUS; Følge lærer. Stemme og bevegelse. "I skogen sto et hus. I skogen sto et vanlig hus, et ganske vanlig hus. I huset sto

en seng, i huset sto en vanlig seng, en ganske vanlig seng. I sengen lå en mann. I sengen lå en vanlig mann, en ganske vanlig mann. Og mannen hadde en bart. Mannen hadde en vanlig bart, en ganske vanlig bart. I barten satt en mygg, i barten satt en vanlig mygg en ganske vanlig mygg. Og myggen ga et stikk, myggen ga et vanlig stikk, et ganske vanlig stikk. Mannen han sa au. Mannen sa et vanlig au, et ganske vanlig au." Bytter så ut vanlig med kjempedigert og lite, pittelite. Samme formål som over + disiplin og mot - skape form.

JEG ER ET LITE STYKKE TINN; Sang m/bevegelse. "Jeg er et lite stykke tinn. Ingen vet hvor jeg skal hen. Har fire hjul og kjører fort. Jeg er Ford, ja, Ford Escort. Honk, honk, rasle, rasle, rasle, kræsje, tut tut % 3 x Honk, honk, honk, honk, honk. Formål; Samme som over.

VIL DU VÆ' ME: Sang m/bevegelse. "Vil du væ'me opp på loftet ? Spise eple, pære, plomme. Og bli stappa som ei tromme. Trommelommelommelom. SSCCHHH..... Jeg hørere no'n i trappa. Er det mamma eller pappa. Og jeg som er så stappa. Trommelommelommelom. Sscchh. Sscchh. Sscchh...." Formål: Som over. La gjerne barna finne på bevegelsene.

RYTMEKLAPP; Vi sender rundt rytmen en-to-trefir-fem i en sirkel. En person klapper av gangen/sender rytmen og den som tar imot må sende neste rytme til en annen. Formål; Skape felles rytme og trene rytmeforståelsen. Gjentas i flere uker til blir perfekt.

MUSIKKFRYS; Når musikken spiller beveger man seg i alle de tre nivåene- nede, midten og oppe. Det er viktig å påpeke at hver kroppsdel skal være med. Når musikken stanses skal barna fryse umiddelbart, og ikke bevege seg igjen før musikken igjen settes på. Formål: Kroppskontroll, bevegelsesfrihet, bevisstgjøre hele kroppen. Benyttes både som oppvarming og som hoveddel.

BEVEGELSESSISTEN; En sisten der den som har den spiller en karakter eller en emosjon som den viser tydelig i kroppen. Alle de andre må herme etter, og når man blir tatt velger man en annen måte å gjøre det på som igjen hermes etter. Formål: Oppvarming som gjør deg varm, skaper gruppefølelse og får opp energi. Kamouflere utagering med moro. "Alle gjør det, da tør også jeg."

NAVNESISTEN; Rope hverandres navn for å være fri. Den som hører sitt navn er neste som "har'n" eller er den neste som skal bli tatt. Her

gjelder det å følge godt med. Den som blir tatt, er ute. Formål: Samme som over + lære navn/bli sett.

HVEM LEDER BEVEGELSEN ? En går ut, de andre setter seg i en sirkel og en begynner med en bevegelse. Når det har blitt organisk, roper man inn den som er ute. Den skal gjette hvem det er som leder bevegelsen. Formål: Samarbeid, bevegelse og sansetrening.

ST. PETERS NØKLER; En har bind for øynene og er St. Peter med nøklene sine foran seg. De andre sitter på motsatt side, og en for en får de beskjed om å liste seg fram for å stjele nøklene. Poenget er at alle må være så stille som mus, fordi St. Peter får tre forsøk på å gjette hvor vedkommende er. Klarer han å gjette riktig er han St. Peter en runde til, men hvis ikke overtar den andre.

Formål: Konsentrasjon, samarbeid (samles igjen) og sansetrening.

HVOR MANGE TJENERE ? En sitter med ryggen mot de andre. Vedkommende er konge. Læreren velger hvor mange som skal snike seg opp og stille seg bak kongen. Kongen må så gjette hvor mange tjenere han har.

Formål: Se St. Peters nøkler.

BJØRNEN; Alle barna er tømmerhoggere i skogen, lærer roper plutselig "BJØRNEN KOMMER !" Da må alle tømmerhoggerne legge seg ned på gulvet og det er om å gjøre å ligge så stille og slapp som mulig selv når Bjørnen går rundt og rigger på hver og en for å se om noen er våkne. Hvis man rører på seg må man bli med bjørnen og rugge på de andre. Formål: Avslapning for de minste. Fin øvelse til litt rolig musikk og kanskje i et mørkt rom. Det er viktig å legge vekt på at de skal slappe av når de ligger på gulvet.

SHERIFFEN; Alle står i en sirkel med en sheriff alene i midten. Sheriffen snurrer rundt og skyter så på en tilfeldig valgt person i sirkelen. Vedkommende må sette seg kjapt ned og de som står på hver side av vedkommende må skyte på hverandre. Den som er raskest vinner. Den andre er død, og må sette seg ned i sirkelen. Sheriffen fungerer som dommer, og bestemmer alt ! Den som vinner runden blir neste sheriff. Formål: Konsentrasjon og reflekstrening.

MONTASJE KONKURRANSE; 2 Grupper må uten å snakke forme for eksempel disse elementene sammen: Eple m/stilk, dør m/håndtak, bil, klokke m/visere, hjerte, briller osv, osv..... Den gruppen som er kjappest ferdig og står i frys får ett poeng.

Formål: Samarbeid uten å snakke, ingen sjefing, kollektivfølelse, konkurransen motiverer. Fantasi og disiplin. Lære seg til å se bildene.

#### FORANDRINGSØVELSEN PÅ TO MÅTER;

1. Vi sitter i sirkel. En begynner å gi en imaginær gave til en annen og sier "Vær så god!" Den som tar imot sier "Å, tusen takk. En ..... Akkurat det jeg ønsket meg." Eller noe lignende. Poenget er at den som gir bort skal mime størrelsen på pakken, eller hva det er mens den som tar imot kan forandre på det hvis den vil. Kanskje den ser noe helt annet enn det giveren så.

2. Alle reiser seg. Lærer legger frem en ting i midten som kan bli til hva som helst. Uten å snakke skal en og en springe inn og bruke tingen til noe annet enn det den er. En hatt kan for eksempel bli mye rart. Formål: Lære seg å ikke blokkere sine egne eller andres spontane idèer. Ikke tid til å planlegge. Fritt utløp for fantasien. En ting kan være så mangt. I tillegg er denne øvelsen nyttig for å lære tydeliggjøre bevegelser og huske replikker. Tempo på øvelsen gjør det lettere å "glemme" å sensurere seg.

DEN STØVETE BOKEN; Vi tar en imaginær støvete bok ut av en imaginær hylle. Boken er veldig gammel. Vi sender boken videre mens lærer stiller spørsmål fra boken. Farge, tittel, hva står på første side. Lærer coacher elevene til å lage en god historie ved at boken sendes videre og det blir "lest opp høyt" fra den. Formål: Historieforståelse, stemning og gruppefølelse + + + kan snakke om god/dårlig historie etter dette.

HER KOMMER VI; Barna deles i to grupper og disse gruppene samler seg på hver sin side av rommet. Den ene gruppen begynner med å gå over mot den andre gruppen mens de sier: "Her kommer vi, her kommer vi, her kommer, her kommer, her kommer vi....." Når de har kommet over på andre siden avbryter den motsatte gruppen dem med å si: "Stans ikke ett skritt nærmere før dere har fortalt oss hvem dere er." Den første gruppen har blitt enige om et dyr de skal mime, og begynner nå å mime dette samme dyret mens de andre gjetter. Hvis det blir gjettet riktig må første gruppe springe over til sin side av rommet og prøve å unngå å bli tatt. De som blir tatt blir med på den andre gruppen og så er det deres tur til å gå over og mime.

Formål: Samarbeid, en fin øvelse for å begynne med litt spill der alle tør å være med. Trene fantasi og motorikk. Kan også benyttes som oppvarming.

**SJEFEN;** En "sjef" sitter i midten og har en arbeider på hver side av seg. Han henvender seg til en arbeider av gangen mens den andre gjør grimaser bak hans rygg. Inne i mellom snur han seg og spør: Hva er det du driver med ? Da må vedkommende fryse i grimasen sin og forklare hvorfor med utgangspunkt i egen frysposisjon. Formål: Introduksjon til taleimprovisasjon; være kjappe med å komme med gode forklaringer som har fantasi og sammenheng. D.v.s: Ikke blokkere ! Videre er øvelsen viktig for å vise at man godt kan dumme seg ut i teater; våge å ta sjanser og ta grimasene helt ut.

**JA, DET GJØR VI !** En øvelse der man kommer med forslag om bevegelser man kan gjøre, og alle de andre svarer: "Ja ! Det gjør vi" før de gjør det som ble sagt. Da holder man så på til neste forslag kommer. Formål: oppvarming og anti-blokkering. Energi. Være positive.

**JA-ROLLESPILL;** Læreren spiller at den gir elevene en utfordring og at den ikke tror de klarer det. Elevene svarer med overentusiasme og "jo da, vi klarer det. Bare se her". Oppgavene elevene får enten i grupper eller i fellesskap er å forme "bilder" sammen. Eks: Eple m/stilk, dør m/håndtak, bil, klokke m/visere, hjerte, et total, et firetall osv. osv... Når man er ferdig går man i frys.

Formål: Samarbeid (gi utfordringen; klare dette uten å snakke) og kollektivfølelse, antiblokkering med JA-øvelser som er et godt utgangspunkt for videre arbeid. Nei fungerer ikke i teateret; da blokkerer man og mister flyten.

**HVA ER DET ?** To og to går rundt i rommet. Den ene peker på noe og spør: Hva er det ? Den andre må svare noe annet enn hva det egentlig er, eller si pass.

Etter en stund bytter man.

Formål: Komme forbi den blokkeringen at noe må være hva det er, trene opp hjernen til assosiasjon og bruke fantasi. Tempo på øvelsen gjør det lettere å "glemme" å sensurere seg selv.

**HVA GJØR DU ?** Her arbeider man igjen i par. Man gjør en bevegelse og da den andre spør: Hva gjør du ? må vedkommende som gjør bevegelsen svare noe annet enn det den gjør, mens partner da må sette i gang å gjøre en bevegelse som kan knyttes til svaret.

Formål: Se ovenfor + bevegelse.

**ULIKE HUMØR;** Læreren leder elevene igjennom ulike humør. Etterpå skal de velge et av humørene og møte hverandre med et hei eller mer. Så skal de velge et humør og opp på rekke for å si navnet sitt i det

humøret. Denne kan videreformidles inn i å leke med elementene, tempo og tyngde på samme måte. Derfra igjen kan man leke med ulike karakterer. Formål: Skape en ramme rundt karakterarbeidet. Godt utgangspunkt for slikt arbeid, for når man har lekt litt slik i gruppe først er det lettere senere å gjøre det alene. Observasjon, bevegelses-frihet og kroppsbeherskelse. Følelsen av å få spille litt. Neste naturlige steg i en progresjonsplan kan for eksempel være å spille dyrekarakterer (lett å forstå typer sånn), før man går løs på en dramatisering. Veldig lett å dramatisere eventyr.

**FÅ EN HATT;** Barna får en hatt hver som de får beskjed om å titte på mens de gjør seg opp et bilde av hva slags person som går med denne typen hatt. Så går de opp en etter en med hatten på hodet på den måten de tror karakteren ville gått opp, de skal så si personens navn og alder og hva vedkommende liker å drive på med. Når man så er ferdig skal man bukke og alle de andre skal klappe for den som nettopp var oppe. Formål: Introduksjon til karakterarbeid/rollespill og øvelse for å tørre å gå opp på "scenen" alene. Begynnelse og slutt viktig fordi man er sårbar der oppe alene. Tilskuerne skal trenes opp til å vie all oppmerksomhet til den på scenen og til å klappe like mye for alle sammen. Det er ikke lov å miste konsentrasjonen fordi man er neste mann ut. Fokus er viktig !

**FÅ EN REKVISITT/OVERSKRIFT;** Likner på øvelsen over. Men nå gruppearbeid eller pararbeid. Kan benytte typene fra forrige øvelse. Formål; Historieforståelse/dramaturgi, spillglede, roller osv. Introduksjon til å lage egne skuespill.

**3 FØLELSER;** En improvisasjon spilles i 3 ulike følelser. Formål; spillglede, spille ut + + +

**DEN BLÅ TINGEN;** Alle barna legger seg ned på ryggen. De får beskjed om å slappe av. Læreren forteller en historie om hvordan de (adr. Du) går i skogen på en solfylt sommerdag, trekker pusten dypt, kommer til en lysning, der er det et stort eventyraktig hus, de går inn i huset, det er høyt under taket og man kan høre fuglene synge utenfor, så går de opp en trapp og vet med ett at de har vært i dette huset før, de føler seg trygge og får så lyst til å springe opp på loftet, de går så opp loftstrappen, åpner døren og tusler inn på loftet. Der er det mange gamle ting og langt der inne lyser ett blått lys, de går innover og kommer fram til den blå tingen, tar den forsiktig med seg ut døren, ned loftstrappen, ut i gangen og videre helt til de våkner opp igjen her hos oss og har med seg den blå tingen. Da setter de seg stille i en sirkel og en etter en skal de fortelle hva de har med seg. Så tar vi hele prosedyren om igjen for å legge



tingen tilbake på plass. Formål: Avslapning og fantasi. Trene opp evnen til å holde en sfære selv i "våken" tilstand. MAGI !!! En deilig avslutning på en time eller et kurs.

OSHI-BOSH; Alle står i en sirkel, så sier lærer «Se på energien» og retter oppmerksomheten mot midten av sirkelen, alle tripper så innover i sirkelen mens de lager en lyd på Ohhhh, en tar mest energi, viser det ved å ta hendene opp og så går alle ut og lager en stor sirkel igjen. Den med mest energi, sender energien videre i sirkelen med klapp i riktig retning og et HA. Alle sender HA til nestemann helt til energien kan snus ved å si OSHI BOSHI og holder armene i kryss eller til energien sendes over til andre siden i sirkelen med et FLING. Dette skal gå raskt, alle må stå klare hele tiden og det skal være intensitet i gruppen. Faller energien, må den hentes på nytt. Formål: Energi, intensitet, spesifikke beskjeder til hverandre, samlende, gir fokus. Idèen er: Teater er som kampsport; du spiller de andre gode, du er på hele tiden og du har en tydelig kropp og stemme med energi som skal over scenekanten.

SAMLING i sirkel og denne reglen: "Våre føtter de kan trampe, hardt i gulvet kan de stampe. Stille, stille kan de gå. Stille, stille kan de stå. Våre hender de kan klappe. Fast og raskt i takt de klapper. Stille, stille, nette, nette. Vi kan våre hender flette." Vi gjør det vi sier i reglen, og sier så takk for i dag ! Formål: Samlet avslutning. God måte å si ha det på, der alle igjen blir sett.

## 2.3 AUDIOLISTE:

Tips til rolig og stemningsfull musikk:

Charlie Haden "Nocturne",

Charlie Haden/Pat Metheny "Beyond the missouri sky",

alt av Karen Jo Fields for eksempel "Embrace me" og "In your pages",

Thomas Dybdahl, Trygve Seim og Stina Nordenstam. Filmmusikk,

moderne musikk og instrumental klassisk musikk er også ofte nyttig.

Eks: Amelie fra Monmartre, Moulin Rouge, Romeo & Julie og Betty Blue.

Tips til utagerende musikk: US3 "flip fantasia: hits & remixes", Quincy Jones "Bossa Nova", alt av Squirrel Nut Zippers, folkemusikk, funk, jazz og dance. Unngå det som er mest populært for tiden !! Gi dem ny input.

Kom og dans fungerer også bra.

## **2.4 LITTERATURLISTE:**

Engelstad, Arne: "De undertryktes teater."

Fossbråten og Philstrøm: "Barn leker teater. "

Vethal, Linge, Paulsen & Øverbye: "Lære, skape, leve."

Jeg kunne sikkert nevnt en haug med øvelser, men dette er i alle fall et knippe. Se flere øvelser i litteraturen listet ovenfor.

## **3.0 ANDRE NYTTIGE TIPS**

### **3.1 HVORDAN LEGGE OPP EN DRAMATIME**

1. Samling
2. Oppvarming av både hode og kropp
3. Hoveddel (lærer velger formål for timen eller for perioden og har forberedt øvelser med dette i bakhodet.)
4. Samlende avslutning

VIT FOR PERIODEN HVA DU VIL OPPNÅ.

Gjør gjerne løpende evaluering.

### **3.2 FORMSKAPENDE ELEMENTER (Instruksjonstips)**

- Sirkelen er en gave til dramafaget. Er det mulig, så se barna ofte i sirkel. Da kan alle se hverandre i øynene og ingen får øyne i ryggen.
- Forklar alltid øvelsen ferdig før noen får stille spørsmål. Vær klar på dette fra første stund. Når du er ferdig så husk alltid å spørre: "er det noen som lurere på noe nå?" eller "Er dere klare?" Etter det sier du: "da

begynner vi.” Dette er superviktig for at alle skal være skikkelig klare og klare å begynne samtidig. Dette gjelder også voksne.

- Finn gjerne din form å samle sirkelen på. Samle dem i sirkel mellom hver nye øvelse. Selv benytter jeg veldig ofte et fryselement for å få dem til å bli stille før neste instruksjon. Alle må være helt stille før du begynner å instruere en ny øvelse. Mange benytter fløyten, men selv synes jeg den skaper mer lyd enn ro.

- Ditt ord er lov. Hvis elevene har hørt øvelsen beskrevet av en annen før, innfører du bare at siste ord er lov. Det er din beskrivelse som gjelder. La aldri de små barna begynne å fortelle hvordan de har lært den.

- Benytt kropp, stemme og utvalg øvelser til å skape den stemningen du vil ha for dagens drametime. Ønsker du kaos, energi, stillhet, magi, ro og avslapning, deltakelse, observasjon. Dere lager i begynnelsen av hver time en stum ”avtale” på hvordan denne timen skal bli. Som hjelp til dette er det lurt å benytte ritualer. Faste øvelser eller en fast begynnelse på en slik time du ønsker for dagen. Dette innebærer at lærer må komme til timen ”klar i hodet” og forberedt. Men det betyr ikke at lærer må være klar for å improvisere hvis det viser seg at lærer har tatt ”feil” når det gjelder klassens behov og humør for i dag. Ha derfor alltid noen andre øvelser i bakhånd og gi dem muligheten til dette uten at du lar dem ta ”overhånd.” NB: ”Each day a new body!”

- Ikke bruk for lang tid på å instruere og la aldri noen slippe unna.

Å gjøre selv er å gjøre levende. NB: Emosjonelt minne. Kroppen husker.

### **3.3 TIPS TIL ALDERSPROGRESJON**

1. Klasse – lek, motorikk, rytme, rim, regler og sansetrening (oppdagelser). Etterlikning av den virkelige verden.

2. Klasse – Eventyr; Gjenfortelle, tegne, lage fysiske bilder og spille gjenfortellingen eller bildene samlet. Gå skikkelig inn i hvert eventyr; ikke være redde for å kjede barna. De lærer å kjede seg av voksen verdenen. Skape stemning gir grobunn for fantasi. Det synlige er derfor viktig. Eksempel på drama som metode med eventyret i bunn. Ordforståelse. Begynner med konsentrasjonsøvelser også nå. Helter og skurker, dyr og mennesker, planter, trær, skyer, sol, regn, måne, stjerner, dag, uke, måned. Å undre seg over naturen i spill og lære. Skape trygghet og tilhørighet; viktig med drama p.g.a gruppefølelsen. Oppleve og erfare gode ting sammen. Et meget viktig år !

3. Klasse – Mye likt som 2. klasse, men mennesket og tingene får ansikt. Dyrenes egenskaper; menneskets. "Den lure reven". Kan begynne smått med hovedroller og historieforståelse (eventyret spilles slik det er).

4. og 5. Klasse – kan begynne med improvisasjon og skrevne manus. Sted, yrker, infrastruktur osv. blir tydeligere i undervisningen.

Prinsippene i drama kan læres og benyttes (hvem, hva, hvor). Ikke lenger bare igjennom bilder og den store gruppen, men over til enkeltindivider, par, små grupper, selvstendighet og konkrete oppgaver. Konkretisere historieforståelsen igjennom for eksempel fisken. Samarbeid, refleksjon, forståelse.

Krever mer av disse alderstrinnene.

### **3.4 PRODUKSJONSTIPS**

#### EN PRODUKSJON; FOR REGISSØR/PRODUSENT/LÆRERE

1. VALG AV FORESTILLINGSTYPE OG AV MANUS ELLER IDÈ
2. FORBEREDES, BEARBEIDES ELLER SKRIVES UT
3. BUDSKAP, RØD TRÅD ELLER TEMA
4. DE KUNSTNERISKE IDÈENE ORGANISERES
5. SCENOGRAFI, KOSTYMER, TEKNISKE VIRKEMIDLER OG

- REKVISITTER (ENKELT)?
6. MULIGE SCENISKE VIRKEMIDLER

- 
7. INTRODUKSJON
  8. IGANGSETTING AV PROSJEKTET
  9. INSTRUKSJON/UNDERVISNING
  10. ORGANISERING AV VISNINGEN
  11. KOSTYMER
  12. TEKNISKE VIRKEMIDLER
  13. GENERALPRØVE
  14. PREMIERE

## EN PRODUKSJON FOR ELEVENE/SKUESPILLERNE

Begynner etter at lærerne har vært igjennom punkt 1-6

1. SNAKKE OM
2. LESE ?
3. VELGE ROLLER ELLER FÅ ROLLER UTDELT ELLER IMPROVISERE
4. INSTRUKSJON AV REPLIKKER OG SCENISKE VIRKEMIDLER EVNT. FINPUSSE IMPROVISASJONER "LEGG REGI"
5. ØVE OVERGANGER, DYNAMIKK OG TIMING
6. FÅ SCENOGRAFI OG REKVISITTER
7. FÅ KOSTYMER
8. GJENNOMGANGER
9. TEKNISKE VIRKEMIDLER (?)
10. GENERALPRØVE
11. PREMIERE

## REPLIKKVEKSLING BLIR TIL EN FORESTILLING:

HUSK Å BENYTT KJENNETEGN. DET GJØR DET LETTERE FOR ALLE I EN PROSESS FREM MOT EN FORESTILLING. DET GJØR DET SPENNENDE Å SETTE ULIKE "REPLIKK" FORMER INN I SAMME FORESTILLING.

## ULIKE REPLIKK TYPER (KJENNETEGN)

### FORTELLEREN

Det var en gang en liten gutt som skulle få seg en tur i skogen.....

### NYHETSOPPLESEREN

I går kveld forsvant en gutt fra sitt hjem i Groruddalen. Han hadde på seg røde klær og nisselue. Tanten som er hans verge mener at han kan ha forsvunnet i skogholtet rett ved der de bor.

KJÆRESTEPARET  
Du er så vakker Mina.

SØSKENPARET  
Å, din tulling. Det var jeg som hadde den først.

FORELDRENE  
Alt skal nok gå så bra så.  
Hva er det du driver med ?

BESTEMOREN ELLER BESTEFAREN  
Kom hit så skal jeg fortelle deg en liten historie.

DYRENE; ULIKE TYPER

### ULIKE FORMER FOR REPLIKKVEKSLING

DIALOGEN  
MONOLOGEN  
TAUSHET/PAUSER/FRYS  
TALEKORET  
DANSEN/BEVEGELSEN  
MUSIKKEN/SANGEN  
FLERE IDÈER ?

### ULIKE MÅTER Å LAGE EN FORESTILLING PÅ:

NÅR ET TEMA ELLER ET ORD BLIR TIL EN FORESTILLING

NÅR ET EVENTYR BLIR TIL EN FORESTILLING

NÅR EN BOK BLIR TIL EN FORESTILLING

NÅR ET MANUS BLIR TIL EN FORESTILLING

NÅR ET BILDE BLIR TIL EN FORESTILLING

NÅR KJENNETEGN BLIR TIL EN FORESTILLING

NÅR REPLIKKER ELLER OVERSKRIFTER BLIR TIL EN FORESTILLING

## TIPS TIL PRODUKSJON OG INSTRUKSJON:

1. Lag alltid en produksjonsplan (se eksempel)
2. Kom med en klar idé
3. Forebered deg godt før hver øving
4. Ha noen tanker om hvor du vil og hva du vil ha
5. Vær tydelig når du instruerer og vis at du har kontroll
6. Gjør deg skikkelig ferdig med et nr eller en scene før du går videre
7. Skriv alltid ned det som blir gjort. Hvis manus skriv ned regianvisningene med blyant.
8. Jobb kronologisk
9. Arbeid gjerne med assosiasjon og improvisasjon
10. Hold alle deadliner du har satt i produksjonsplanen

Ikke stress selv om noe ikke er ferdig før generalprøven. Det skaper alltid en ekstra nerve og er nesten bedre enn hvis det er "ihjeløvd." Ikke glem at begynnelse, overganger og slutt er like viktig for det estetiske uttrykket som selve handlingen/visningen.

4.0 VEDLEGG FRA KURSET

**LIVSKUNNSKAP**

HVA ASSOSIERER DU MED DETTE ORDET?

**DRAMA**

DEFINER ORDET DRAMA.



# IDENTITET

Jeg og de andre

