HER STÅR JEG

MÅLSÆTNING

Eleverne øver sig i at mærke deres styrke og kraft. De træner mod og tryghed til at stå ved sig selv. De erfarer, at kroppens muskler kan aktiveres og bruges som en hjælp til at sige til og fra.

ANTAL DELTAGERE

Fra 2.

INSTRUKTION

Bed eleverne gå sammen to og to, så de passer bedst muligt sammen i højde.

Bed eleverne vælge en A’er og en B’er. A starter med at være på, mens B er hjælper.

A skal stille sig med siden til B.

A har armene ned langs siden og god afstand mellem fødderne; det sikrer bevægelighed og stabilitet.

B stiller sig i skridt (det ene ben foran det andet) med front mod A og lægger den ene hånd mod A’s skuldre og den anden mod A’s overarm. A skal bruge sin kropsvægt og presse imod B’s hænder. B skal med hænderne den modstand, som A dirigerer ved at sige ”mere” eller ”mindre”.

Fortæl eleverne, at de skal arbejde med at mærke, at de aktiverer og spænder musklerne.

En hjælp til at få fat i sin kraft er at bøje let i knæene og skubbe nedefra og opad.

Vigtigt: A må ikke læne sig passivt imod B. Det kan testes ved, at A hele tiden selv holder balancen.

Når A har fået modstand på den ene side i et til to minutter, så skiftes der, så A får modstand på den anden side. Bed A om at mærke følelsen i kroppen efter øvelsen er lavet øvelsen for begge sider.

A og B bytter roller og øvelsen gentages.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, hvad de oplevede. Bed eleverne sætte enkelte ord på deres kropslige fornemmelse. For de elever, der har svært ved at mærke deres krop og ikke mindst deres styrke, er det en hjælp at høre om oplevelser, der er forskellige fra deres egen. Spørg om der er situationer, hvor de har brug for at øve sig i at stå fast og mærke, at de ikke sådan lige er til at flytte rundt med. Fx hvis man skal sige nej til nogen.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Kan I mærke forskel i kroppen fra før I lavede øvelsen og nu? Hvis ja, hvilken?
* Hvilken oplevelse gav det i kroppen at lave øvelsen?
* Kender I situationer i jeres hverdag, hvor det er en hjælp at opleve energi, styrke og kraft i kroppen?

TIPS

Øvelsen kan også bruges til at få aktivitet og energi i kroppen i løbet af en undervisningsdag.

Fortæl eleverne, at de kan lave øvelsen selv, uden at andre ser det ved at bruge en væg eller lignende. Det kan fx være, når de har brug for at samle sig og finde klarhed til at foretage et valg, eller finde styrke til at sige noget der er svært.