kopier en krop

MÅLSÆTNING

Eleverne øver sig i at iagttage kroppen og får opmærksomhed på forskellige kropsholdninger. De får bevidsthed om deres egen og andres kropslige vaner og særpræg og forståelse af, at andre mennesker hele tiden læser vores kropsprog.

ANTAL DELTAGERE

Fra 4.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 10 minutter. Gulvplads, så alle kan gå rundt mellem hinanden.

INSTRUKTION

Bed eleverne om at gå rundt mellem hinanden. Fortæl, de skal iagttage den måde, som de andre bevæger sig på, når de går. Tager de store skridt, små skridt, svinger med armene, går med knugede hænder, ret ryg, skæv ryg, med bøjet hoved eller brystkassen skudt frem? Gør eleverne opmærksom på, at der er mange ting at iagttage.

Trin 1: Bed eleverne udvælge en person hvis kropsholdning og gang, de skal kopier så detaljeret som muligt. Fortæl eleverne, at de skal prøve at opleve en anden måde at bevæge sig på end deres egen.

Eleverne skal bevæge sig rundt i rummet med den udvalgtes kropsholdning og gangart.

Fortæl, at dette kun er en øvelse i at iagttage. Da alle jo kopierer en krop, så ved man reelt ikke, hvem der kopierer hvem.

Trin 2: Underviser eller en frivillig elev skal nu lade sig kopiere af de andre deltagere. Alle iagttager denne person gå rundt og kopierer efterfølgende vedkommendes kropsholdning og gang. Husk at lægge mærke til de små detaljer. Går personen med indadvendte fødder eller lignende?

Når underviser skønner, at eleverne har fået den tid, de har brug for til at kopiere, så stopper den, som er blevet kopieret, op og iagttager ”kopierne” af sig selv.

Vælg en anden, der har mod på at se ”kopier af sig selv”, og gentag forløbet.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, at vi altid bærer kroppen med rundt, og da det er den, som er synlig for andre, er det vigtigt at være bevidst om, hvad man går rundt og gør med den. Gør eleverne opmærksomme på, at man ofte har nogle vaner, som man ikke er sig bevidst. Dem vil man måske gerne ændre på, når man bliver bekendt med dem.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Var det svært/let at kopiere en anden persons gang og kropsholdning?
* Var der noget, som overraskede jer?
* Hvordan var det at se sig selv blive kopieret?
* Er der nogen af jer, der kender eksempler på vaner, noget man bare gør uden at tænke over det? F.eks. vippe med foden, klø sig på næsen eller pille ved sit hår.

TIPS

Øvelsen kan også laves på følgende måde: En frivillig går rundt, imens de andre står stille og iagttager. En anden person begynder at gå bagefter den frivillige og kopierer gang og kropsholdning. En tredje person går hen bag nr. 2 og kopierer nr. 2. Sådan fortsætter det, indtil alle går på en række eller i en cirkel efter hinanden. Når den sidste er kommet ind i rækken og har kopieret den foran, stiller nr. 1 sig lidt på afstand og ser, hvordan gang og kropsholdning er blevet fortolket. Ofte vil bestemte træk blive forstørret ned gennem rækken, og det kan være en morsom aha-oplevelse.