OPSTART

MÅLSÆTNING

Eleverne får opmærksomhed på kroppen ved at strække den godt igennem og kommer tilstede i rummet. Den fælles start fremmer fællesskabsfølelsen og kan dæmpe nervøsitet.

ANTAL ELEVER

Ingen begrænsninger.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 5-10 minutter. Gulvplads til alle.

INSTRUKTION

Bed eleverne om at stå med parallelle fødder i hoftebreddes afstand. Gør eleverne opmærksomme på deres åndedræt. Træk vejret roligt og helt ned i maven. Læg evt. hænderne på maven og mærk hvordan den udvides som en ballon på indånding.

Det er helt i orden, hvis eleverne gaber under opvarmning. Det er en måde at slippe spændinger på og giver desuden et godt stræk af kæbe- og ansigtsmuskler.

|  |  |
| --- | --- |
| Hals: | Læg højre hånd på venstre side af hovedet. Træk hovedet ned mod højre skulder. Pres venstre arms fingerspidser ned mod gulvet, for at forstærke strækket yderligere. Hold strækket et stykke tid, så muskler og sener får tid til at vænne sig til strækket. Skift side.  Fold hænderne, så de danner en skål, og læg håndfladerne på bagsiden af hovedet. Bøj hovedet og kig ned. Albuerne peger mod gulvet, lad vægten af armene give nakken et stræk |
| Skuldre: | Lav rulninger med højre skulder. Først den ene vej, så den anden. Gentag med venstre. Begge skuldre på samme tid. Slut af med at trække skuldrene helt op mod ørerne, som når det er en rigtig kold vinterdag. Giv slip på skuldrene og lad dem falde tungt ned. Træk skuldrene op på en indånding og giv slip på en udånding. |
| Ansigt: | Knib alle muskler i ansigtet sammen. Forstil jer, at I spiser en sur citron. |
| Brystkasse: | Skyd brystkassen frem i en: ”Her kommer jeg”- attitude. Tag en dyb indånding og mærk hvor meget luft, der bliver plads til i lungerne. Gør eleverne opmærksomme på, hvor stort et rum brystkassen kan udvides til. Brug billede af en ballon, der pustes op.  Skyd brystkassen tilbage, så ryggen krummes og synker sammen i en: ”Undskyld, jeg er her”- attitude. Undersøg forskellen på, hvor meget luft der er plads til i brystkassen i de to kropsholdninger. |
| Ryg: | Stå med parallelle fødder i hoftebreddes afstand. Knæene let bøjede. Drej overkroppen fra side til side, så rygsøjlen får et vrid. Hofterne bliver ’stående’ og peger fremad, kun overkroppen drejer om sin egen akse. Armene svinger med fra side til side. |
| Arme: | Stå med parallelle fødder i hoftebreddes afstand. Stræk armene op over hovedet. Tag med den højre hånd fat om venstre arms håndled. Stræk overkroppen mod højre og forskyd balancen, så venstre side gøres lang. Strækket mærkes ned langs hele siden af kroppen. Gentag til modsatte side. Opfodr eleverne til at finde forskellige vinkler at strække kroppen i. Måske er der steder, der i særlig grad trænger til at blive strakt ud. Brug billede af, hvordan en kat strækker sig. |
| Bækken: | Stå med parallelle fødder i hoftebreddes afstand. Bøj let i knæene. Skub hofterne fra den ene side til den anden. Bevæg hofterne i en cirkel. Start med en lille cirkel, som langsomt kan blive større. Slut af med at lave ottetaller. Lok eleverne med, at det får dem til at se rigtig godt ud på et dansegulv. |
| Ben: | Stå med parallelle fødder i hoftebreddes afstand. Bøj hovedet og træk hagen ind mod brystet. Sænk langsomt hovedet ned mod gulvet, så ryggen krummes. Slap af i nakken og lad hovedet hænge løst. Armene hænger strakt ned langs siden og følger med bevægelsen. I takt med at ryggen bøjes, kommer armene ned mod gulvet. Prøv at få hænderne helt ned til gulvet. Eleverne kan prøve at bøje i knæene og derefter strække benene igen. Det giver ofte mere længde i strækket. Rul langsomt op. Ryghvirvel for ryghvirvel, hovedet er det sidste der kommer på plads igen. |
| Fødder: | Stå op på tæerne. Fortæl eleverne, at det er samme fornemmelse som at gå på høje hæle. Sig at nu kan drengene få lov at prøve, hvor svært det er. Stå dernæst på hælene som når man er ved at gå bagover i stærk modvind. Gå lidt rundt, enten på stedet eller mellem hinanden, på indersiden af foden(kalveknæet gangart) og på ydersiden af foden (hjulbenet gangart). |
| Afslutning: | Hele kroppen rystes igennem.  Underviser ryster først højre arm fire gange og tæller 1,2,3,4. Så rystes venstre arm fire gange, og der tælles 1,2,3,4. Samme fremgangsmåde med højre og venstre ben. Til sidst rystes hele kroppen fire gange, mens der tælles 1,2,3,4. Næste runde: tre ryst med højre arm, venstre arm, højre ben, venstre ben og hele kroppen. Tæl 1,2,3 imens. Det samme mønster gentages med to ryst og til sidst ét ryst. |

OPSAMLING

Tal med eleverne om deres kropsfornemmelse og lad dem sætte ord på.

Andre elever har sagt: Det kribler, mere liv, vågen, træt, gør ondt, forskel på højre og venstre side, jeg kan mærke mine fødder, ingenting.

Der skal ikke diskuteres, om noget er godt og dårligt, eller om noget er mere rigtigt end noget andet. Her er det kun observationer og iagttagelser, som skal italesættes.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Hvordan føles din krop nu?
* Sig nogle ord eller korte sætninger, der beskriver, hvordan det føles i din krop lige nu.
* Hvad er forskellen på, hvordan du oplever din krop nu og før opvarmningen?

TIPS

Opvarmning som fast ritual skaber et godt udgangspunkt for at åbne sig og arbejde med sig selv.