SKUB OG VIND

MÅLSÆTNING

Eleverne træner balance og nærvær. De får bevidsthed om, hvordan forskellige ”angrebs- og forsvarsstrategier” har konsekvenser for, om man mister balancen. De prøver at udfordre hinanden. Øvelsen er sjov og opbygger energi.

ANTAL DELTAGERE

Fra 4.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

3-5 minutter. Gulvplads så alle kan stå parvis med god afstand til øvrige par.

INSTRUKTION

Bed eleverne om at stå parvis med front mod hinanden og med ca. 1 meters afstand til hinanden. Fortæl at det er en konkurrence, som de skal prøve at vinde. Vinderen er den, der først får den anden så meget ud af balance, at vedkommende bliver nødt til at flytte en fod.

Bed eleverne om at stå med fødderne i hoftebredde, løftede og bøjede arme og flade hænder, så de kan skubbe til hinanden med håndfladerne. De skal forsøge at skubbe til makkerens håndflader uden selv at miste balancen. De må gerne flytte hænderne for at undgå at blive ramt, men hænderne skal tilbage foran brystet, så de hele tiden er i gang med at udfordre den anden.

Lad eleverne danne nye par, så de får prøvet med 2-3 forskellige personer.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, at i mødet med andre, kan man opleve at blive skubbet til, så det er svært at stå fast og være i balance. Nogen gange helt fysisk som i øvelsen, men ofte oplever man det mentalt og følelsesmæssigt.

Fortæl, at de har et valg i forhold til, hvordan de reagerer. Om det skal være hårdt mod hårdt, eller om man lige trækker sig, og ser hvad der sker.

Gør opmærksom på, at det også kan være sjovt at udfordre hinanden, hvis man ikke er bange for den, man er i ”kamp” med. Og man bliver mere modig af at opleve, der ikke sker noget ved at miste balancen, når man kan genvinde den.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Hvordan var det at miste balancen? Sjovt eller provokerende?
* Var der forskellige måder at vinde på? Hvornår var det svært, og hvornår var det let?
* Kender I situationer fra jeres hverdag, hvor I bliver skubbet til og skubber tilbage? Som f.eks. når I ikke er enige og diskuterer.
* Hvornår er det bedst at holde sin balance ved at trække sig og undvige? Som fx når nogen siger eller gør noget, der gør en så vred, at man ikke ved, hvad man selv siger og gør.

TIPS

I kan arbejde videre med elevernes bevidsthed om balance ved at arbejde med forskellige måder at stå på. Det kan være med samlede ben (sværere), eller i skridtstilling, hvor et ben er foran det andet (lettere). Det kan være med helt strakte ben (sværere) eller ved at stå på et ben. Bed eleverne stå på forskellige måder for at teste deres balanceevne. Læn kroppen til siderne, fremad og bagud, uden at flytte benene. Eksperimentér med at udfordre balancepunktet.