SLOWMOTION

MÅLSÆTNING

Eleverne øver kontrol over kroppen. De arbejder med at bevare kontakten til sig selv og undgå at forskellige situationer og følelser løber af med dem. Øvelsen opbygger energi og koncentration.

ANTAL DELTAGERE

Fra 4. Et lige antal deltagere, da det er en par-øvelse.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 8 minutter. Gulvplads så alle kan stå parvis og bevæge sig.

INSTRUKTION

Bed eleverne om at bevæge sig i slowmotion. Fortæl at de skal være opmærksomme på, om alle deres bevægelser er langsomme. Fingre, arme, ben, hovedet. Alle kropsdele. Opmærksomhed på åndedrættet kan være en hjælp til at sænke tempoet og øge kontrollen over kroppen Når eleverne er bekendt med det langsomme tempo, skal de gå sammen to og to med cirka en armslængde afstand mellem sig. Eleverne skal forstille sig:

* De kaster og griber en bold i slowmotion.
* De laver en slåskamp i slowmotion

De skal afstemme bevægelserne efter hinanden så det bliver aktion og reaktion. Forklar

eleverne at i denne øvelse er timing vigtigt, så de skal være opmærksomme på hinanden og

reagere på det som sker, når det er sket. F.eks. når en bold bliver kastet, så skal de først reagere,

når den er blevet kastet.

Eleverne må gerne inddrage mimik og vise følelsesmæssige udtryk som overraskelse, vrede og

glæde; det øger kropsbevidstheden.

Reglerne er, at eleverne skal bevæge sig langsomt uden at røre hinanden og uden at sige noget.

Kommer det til at gå for hurtigt til, at de kan nå at agere og reagere, så bed dem halvere

tempoet. Gentag instruksen om at halvere tempoet flere gange om nødvendigt. Det er vigtigt, at

eleverne forstår, de skal vente og så reagere.

Det er ligeledes vigtigt at understrege, at eleverne hele tiden skal huske ikke at røre hinanden.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, at et langsomt tempo giver træning i at mærke ens krop og reaktioner. Ved at arbejde langsomt og give sig meget mere tid end normalt, kan man bedre håndtere situationer, som man har svært ved og derfor er ved at miste overblik/kontrol over.

Gør eleverne opmærksomme på, at det kræver meget koncentration og fokusering at bevæge sig i slowmotion. At holde koncentration og fokus er vigtigt at træne, da det er egenskaber, der opbygger energi og hjælper i situationer, hvor man skal lære nyt.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Hvordan oplevede I, at bevæge jer i slowmotion? Var det svært? Hårdt? Spændende? Morsomt?
* I hvilke situationer kan det være en fordel at sætte tempoet ned? Fx når I bliver forvirrede og vrede.
* Hvilke idéer har I til, hvad I kan gøre, når I er ved at miste kontrol og overblik. Fx at sige:”Vent lige et øjeblik, jeg har brug for tid til at tænke mig om”. Eller trække vejret stille og roligt, hvis I er ved at blive vrede.

TIPS

Brug slowmotion som træning i at øve og aflæse forskellige følelsesudtryk. Lav en situation, hvor eleverne skal vise en bestemt følelse. F.eks. at få overrakt en gave og blive glade. Brug eventuelt øvelsen: ”Gæt en følelse” til at træne dette.