SPEJL HINANDEN

MÅLSÆTNING

Eleverne træner indlevelse i hinanden og nærvær. De øver at fastholde koncentration og rumme en tæt kontakt. Eleverne får erfaring med at iagttage og bruge kroppen ved at spejle hinandens bevægelser. De får endvidere afprøvet selv at tage initiativ og følge andres.

ANTAL DELTAGERE

Fra 4.

VARIGHED

5 til 10 minutter. Øvelsen kræver frit gulvplads. Er der ikke tilstrækkelig gulvplads, så del gruppen i to.

INSTRUKTION

Trin 1: Find en makker. Stil jer overfor hinanden i en afstand, der er behagelig. Der skal være plads til, at I kan bevæge jer uden at støde ind i hinanden. Aftal indbyrdes, hvem der starter med at lave bevægelser og hvem, der agerer spejl. Igangsætteren laver nu en bevægelse, og makkeren spejler bevægelsen. Det skal være enkle og tydelige bevægelser i et tempo, så det er til at følge med. Parrene bliver stående på de samme pladser. Når underviseren skønner det passende, byttes der roller.

Trin 2: Skærp opmærksomheden på detaljerne. Det kan være ansigt udtryk, benene og føddernes stilling. Små private bevægelser, som den der spejles gør, uden at vedkommende tænker over det. Vær opmærksom på at eleverne holder tempoet nede, så de kan gøre det så præcist som muligt. For nogle elever er det nødvendigt at give slip og pjatte lidt, da øvelsen kan opleves meget intens. Det er ok, men opfordre dem til at være alvorlig, da det øger udbyttet af øvelsen.

Trin 3: Når eleverne har prøvet begge roller, prøves en runde, hvor det gives fri, hvem der styrer. Det kræver en anderledes kontakt, opmærksomhed og indlevelse i forhold til hinanden.

OPSAMLING

Tal med eleverne om oplevelsen, og tag gerne udgangspunkt i de ting, som sker under øvelsen, så som elevernes bemærkninger til hinanden, perioder med koncentration eller grin.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Hvordan var det at blive spejlet eller at spejle?
* Var en af rollerne lettere end den anden (lettest at tage initiativ og styre eller følge den anden)?
* Blev I inspireret af de andre par?

TIPS

Brug noget roligt og behageligt musik til øvelsen, eksempelvis Enya. Det hjælper eleverne til at

holde et roligt tempo og understøtter koncentration og en rolig stemning.

Hjælp elever, der har svært ved at finde på. Fortæl de kan bruge hverdags situationer som at: rede

hår, børste tænder, drikke kaffe, puste på en finger osv.

Lad eleverne bytter makker, så de oplever forskelle i kontakten.