TEMPO

MÅLSÆTNING

Eleverne erfarer, at tempi har betydning for kontakt til én selv og andre. De oplever, at forskellige tempi påvirker oplevelse af ens krop. Eleverne øver bevidsthed om deres egen indflydelse på kontakt og oplevelse ved at skifte tempo.

ANTAL DELTAGERE

Fra 4.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 10 minutter. Gulvplads så eleverne kan bevæge sig rundt mellem hinanden. Ved pladsmangel kan gruppen deles i to. Den gruppe, der kigger, udnævnes til observatører.

INSTRUKTION

Underviser præsenterer først fire forskellige tempi:

Tempo 1: Slow. Her går man så langsomt som muligt. Brug eksempel: Som zombier eller bevægelse under vand.

Tempo 2: Gå. Her går man i almindelig gang. Brug eksempel: Som at gå ved vandet en dejlig solskinsdag.

Tempo 3: Hurtig gang. Her går man, så hurtigt man kan, uden at løbe. Brug eksempel: Som en banegård i myldretid, hvor man er nervøs over at komme for sent til toget.

Tempo 4: Fuld fart. Her løber man rundt så hurtig som muligt. Brug eksempel: Som at være alt for sent på den, så man må løbe for at nå det, man skal.

Trin 1: Bed eleverne gå rundt mellem hinanden. Underviser styrer tempoet ved at nummeret på tempo højt, som eleverne skal følge. F.eks. 3,1,2,4 eller 4,1,3,1. Har eleverne svært ved at huske, kan tempoet nævnes f.eks. 1 slow.

Trin 2: Bed eleverne prøve de fire tempi samtidig med en bestemt handling. Underviser styrer stadig tempoet, og eleverne skal nu udføre handlingen i det nævnte tempo.

Forslag til situationer:

* sig goddag til hinanden og giv hånd
* klø dig i håret
* fortæl hvor du bor
* giv en kort besked: ”Sluk computeren” eller ”så er der mad.”

OPSAMLING

Tal med eleverne om hvordan de oplevede at bevæge sig i de forskellige tempi. Gør eleverne opmærksom på, at brug af andre tempi end dem, de er vant til, kan give en anderledes og måske ny oplevelser af kontakt med sig selv og mødet med omverdenen.

Det kan være rigtig godt at tillade sig selv at være slow og få ro, hvis man har stresset rundt. Andre gange trænger man måske til at sætte tempoet op for at få lavet noget og mærke mere energi i kroppen.

Spørgsmål til opsamling

* Hvilke stemninger gav de forskellige tempi? Fik i fornemmelse af ro, stress, nysgerrighed, træthed eller forvirring?
* Hvad betød tempoet for din opmærksomhed på dig selv? Og på de andre i gruppen?
* Kender I situationer, hvor I har brug for, at ændre på den indre stemning i kroppen? Fx på arbejde hvis tingene går for hurtigt.
* Hvis gruppen blev delt, så spørg ind til observatørernes oplevelse.

TIPS

Lad eleverne bruge tid i slow, da det giver dem en god kropskontakt. Hvis de har svært ved det langsomme tempo, så bed dem om at bevæge sig i halvt tempo af det, de gør.

Øvelsen kan laves med et trin mindre eller mere alt efter elevernes forudsætninger.

Ved tre trin bruges: Langsom, almindelig og hurtig.

Ved fem trin bruges: Slow, langsom, almindelig, hurtig og fuld fart.