VIS MIG

MÅLSÆTNING

Eleverne lærer om de seks grundfølelser. De træner brug af krop og ansigtsmimik til at udtrykke følelserne. De bliver opmærksomme på sammenhæng mellem kropsudtryk og følelser.

ANTAL DELTAGERE

Fra 4.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

5 – 10 minutter. Gulvplads så eleverne kan bevæge sig rundt mellem hinanden. Print af ” [De seks grundfølelser - kopiark](https://www.dropbox.com/s/uakr0j23keag0wh/229%20De%20seks%20grundf%C3%B8lelser%20-%20kopiark.pdf)”.

INSTRUKTION

Trin 1: Præsenter en grundfølelse for eleverne ved at vise følelsen med krop, ansigtsmimik og

bevægelser. Bed eleverne bruge krop og ansigtsmimik til at vise følelsen, mens de derefter

går rundt mellem hinanden.

Hæng en seddel med den gennemgåede følelse op på tavlen/væggen.

Gennemgå alle grundfølelser på denne måde.

Trin 2: Lav skift mellem de forskellige grundfølelser, så eleverne får lov til at mærke skiftene og

den stemning, som skabes i rummet, og som de får i kroppen.

Trin 3: Del eleverne i to grupper. Den ene gruppe skal være i én grundfølelse, den anden gruppe

skal have en anden grundfølelse. Lad eleverne først gå rundt og vise følelsen i deres egen

gruppe. Bed dem derefter om at møde dem fra den anden gruppe, mens de stadig holder

fast i den følelse, som de har fået tildelt.

Skift følelse to til tre gange.

Afslut med, at alle går rundt og viser glæde, så øvelsen afslutter med en rar fælles følelse.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, at de 6 gennemgåede grundfølelser er følelser, som alle har. De fleste mennesker kender nogle følelser meget mere end andre følelser.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Kunne I mærke, at de forskellige grundfølelser gav forskellige stemninger i jeres krop og ude i lokalet?
* Er der en eller flere grundfølelser, som I kender rigtig godt?
* Er der en af følelserne, der er ny for dig?

TIPS

Hvis eleverne siger, det er for svært lige pludselig at have en bestemt følelse, så opfordre dem til tænke på sig selv som skuespiller.

Denne øvelse er en god opvarmningsøvelse til at arbejde med drama, idet alle elever er på og sammen øver sig i at udtrykke følelser.