ZIP SPOING ZAP

MÅLSÆTNING

Eleverne aktiverer kroppen og øver at være parate til at reagere. De opbygger energi og træner evnen til at være nærværende.

ANTAL DELTAGERE

Fra 8.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 5 minutter.

Gulvplads så alle kan stå i en cirkel og se hinanden.

INSTRUKTION

Bed eleverne om at stille sig i en cirkel. Forklar eleverne, at de nu skal reagere på hinanden ved hjælp af ord og signaler:

* Zip sendes til sidemanden til højre- mod uret.

Signal: Fold hænderne sammen, så pegefingrene samles som løbet på en imaginær ”pistol”. Drej kroppen mod sidemanden, peg med ”pistolen”, og sig et klart ”zip”.

* Spoing vender retning og sender turen tilbage til afsender, der igen beslutter et signal.

Signal: Løft armene op, så kroppen danner et imaginært skjold. Drej kroppen mod afsenderen, og sig et klart ”spoing.”

* Zap kører på kryds og tværs, kan sendes til alle i cirklen bortset fra sidekammeraterne.

Signal: Sigt på den valgte, med den imaginære ”pistol” og sig et tydeligt ”zap”.

Øvelsen introduceres med et signal ad gangen.

Underviser sender 1. signal ”zip”, til eleven der står til højre. Vis eleverne, at signalet skal være tydeligt og energifyldt. Eleven modtager ”zippet”, vender sig mod den næste i cirklen og sender ”zippet” videre på samme måde. Lad ”zippet” gå rundt i cirklen til alle er med og har forstået princippet.

Underviser introducer derefter ”spoing.” Kroppen er nu et skjold, der sender signalet tilbage. Det betyder, at sender man et ”zip” til en person til højre i cirklen, som vælger at sige ”spoing,” får man ”zippet” tilbage, og retningen vendes. ”Zippet” køre nu til venstre - med uret. Indtil det igen mødes af et ”spoing” der på ny vender retningen mod højre – mod uret.

Underviser introducer ”zap”, når der er brug for en ny udfordring, eller hvis øvelsen går i stå hos de samme deltagere, fordi der hele tiden bliver sagt ”spoing,” og resten af eleverne i cirklen bliver passive.

Modtager man et ”zap” og vælger at sende et ”zip,” skal det være mod højre - mod uret. Det er

kun et ”spoing” der vender retningen.

Eleverne kan nu frit vælge mellem ”zip,” ”spoing” og ”zap.”

OPSAMLING

Tal med eleverne om den forskel det gør at have en vågen og parat energi eller en uoplagt og sløv energi. Fortæl eleverne, at det vigtigste ikke er at kunne noget perfekt og hurtigt. Det er indstillingen til hvordan man går ind i et samspil med andre, som har betydning for den energi, man skaber og giver videre. Man påvirker hinanden med ens energi. Man kan tilføre energi ved at være aktiv og engageret; og miste energi ved at være inaktiv og fraværende. Spørg om eleverne om de kender det. Fx hvis de spørger andre om de vil være med til noget og ingen rigtig reagerer. Så er det svært at holde energien oppe. Gør opmærksom på, at der er forskellige måder at aktivere energi i kroppen, fx ved at bevæge sig eller koncentrere sig om det, man er i gang med.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Hvordan var energien? Vågen og parat eller uoplagt og sløv? Skiftede det undervejs?
* Har I oplevet situationer, hvor energien i et samvær med andre forsvandt? Hvilke?
* Hvornår kan man mærke, at der er meget energi i en gruppe? Fx i en konkurrence, når man koncentrerer sig i et spil eller når der er mange, der danser til en fest. Kender I andre eksempler?

TIPS

Underviser kan bruge dette fantasibillede til øvelsen: ”Vi er en flok Jediriddere fra en fjern, fjern galakse à la Star Wars. Pegefingrene er en laserpistol, der udsender usynlige, kosmiske laserstråler. Vi træner i at være hurtige, parate og fulde af energi.”