

A pair of hands is shown against a bright yellow background. The hands are covered in purple glitter, and the fingernails are painted black. The word 'INSPIRATION' is written in a thin, black, sans-serif font, arched over the top of the hands. Below it, the word 'DRAMA' is written in a large, bold, black, sans-serif font, with the 'D' and 'A' being significantly larger than the 'R' and 'M'.

INSPIRATION
DRAMA

**10 DRAMAPASS FÖR
UNGDOMAR OCH UPPÅT**

INNEHÅLL

Introduktion.....3

Ledarrollen.....5

Pass 1.....11

Pass 2.....16

Pass 3.....20

Pass 4.....24

Pass 5.....28

Pass 6.....32

Pass 7.....36

Pass 8.....40

Pass 9.....44

Pass 10.....48

Materialet är framtaget av Sara Wallin som har arbetat som drama-
ledare och ungdomsledare och är engagerad ideellt i Equmenia.

Ett särskilt tack till Kalle Hylén som har bidragit till materialet.

Equmenia 2019 ©

Text – Sara Wallin

Grafisk form, foto och illustration – Linnea Hjelm

Andra utgåvan

Equmenia

Box 14038, 167 14 Bromma

www.equmenia.se

equmenia
+

INTRODUKTION

Drama betyder “att göra”, alltså inte att spela teater som många kanske tror. Det är ett mycket bredare kreativt uttryck än så. Det kan vara ett medel för att bygga en positiv självkänsla och ett sätt att träna sig i självkännedom. Många är de som berättar om hur drama och improvisation hjälpt dem att våga vara mer modiga och mer sig själva. Att använda sin kropp och sin röst på nya sätt, att upptäcka hur en reagerar i oväntade situationer, att för en stund lägga bort konventionerna och att skratta åt att det blir tokigt – är exempel på situationer och upplevelser som dramat kan locka oss in i. Drama är även ett verktyg för att öva samspel och bygga tillit i en grupp. Det handlar faktiskt mycket om att våga leka tillsammans. Barn har ofta lättare än vuxna att leka, men lek är någonting viktigt för alla människor, oavsett ålder. Genom lättsamma och enkla metoder kan vi kort sagt lära oss viktiga saker.

FÖR VEM?

Det här dramamaterialet är främst till för dig som är ledare för unga från 13 år och uppåt, men du kan såklart prova det med yngre barn också. Övningarna kan då behöva anpassas efter barnens ålder och mognad. Här finns 10 dramapass redo att användas hur du vill, för vilken grupp du vill –konfirmation, scout, Puls, kör, tonår, på läger eller församlingsdagar. Som enstaka aktiviteter, som längre projekt eller som valfria seminarier. Det är också till för dig som vill starta en dramagrupp i din förening. Använd de här passen som din första terminsplanering, om du vill, eller börja med detta och lägg till egna pass efter dessa tio.

DRAMA I KYRKAN

I många församlingar och föreningar används drama för att gestalta bibeltexter i gudstjänster då och då. Men det kan vara så mycket mer. Det här materialet vill uppmuntra till att bredda användningen av drama. Mindre fokus på att producera föreställningar, mer på mötet med varandra och med Gud. Genom det skapande och oväntade kan vi bygga djupa relationer.

Tänk om Gud kan tala till oss genom lekar, rollspel och improvisation lika väl som genom predikan eller bön. Kanske kan en dramaövning göra att du förstår någon annans situation bättre. Kanske kan vi leva kristen gemenskap i vår dramagrupp. Kanske kan en påhittad scen bli en bild av vem Gud är.



DRAMATISERA BIBELN

Vi är skapade till Guds avbild och har fått våra sinnen att använda. Genom att kliva in i en bibelberättelse och agera kan vi uppleva den med våra kroppar och känslor. Vi kommer närmare karaktärerna och kan leva oss in i vad Guds ord kan ha betytt i deras situation, vilket öppnar för en annan, kanske djupare, förståelse av texten. Hur kände Jesus när han hängde på korset? Vad tänkte Maria när hon såg sin son avrättas? Hur kände rövorna på vardera sida om Jesus, eller den där soldaten som stod på vakt?

Vi kan studera bibeln genom att improvisera utifrån texterna lika väl som genom att läsa dem. När vi dramatiserar en bibeltext gör vi en egen tolkning av den, och det är okej att vrida och vända, hitta på och leka med berättelserna.”

LEDARROLLEN

Ledaren ingår i gruppen, med andra förutsättningar än deltagarna. Det är du som i huvudsak har ansvaret för planering och målsättning, samt för att sätta en god stämning i gruppen. Tänk igenom innan du startar upp en dramagrupp varför du gör det, och på vilket sätt du vill göra det. Då blir det lättare att svara på frågor och hitta syftet med det du gör. Det är viktigt att betona öppenhet och gemenskap, att välkomna alla och att hela tiden bejaka varandras idéer. Vårt mål är att experimentera och leka tillsammans, och i det finns inga rätt och fel!

Ledarens uppgift i dramapassen är att ge andra möjligheten att själva prova, inte att visa och delta i allt. Du är regissören, du ska hjälpa deltagarna framåt på ett konstruktivt sätt. Ofta är det lättast om du själv inte är med i övningarna utan kan se scenerna utifrån. Leder du en väldigt liten grupp kan det dock vara lättare att delta. Likaså om ni är udda antal och ska dela in er i par. Hoppa in när du tycker det passar, men ta inte över övningen. Ibland kan du behöva vara tydlig med att det är just ledaren som har regissörsrollen för att undvika att deltagarna recenserar varandra. Syftet med det här materialet är att låta alla prova på drama.

GRUPPKULTUR

Gruppenkultur är något som skapas tillsammans. Att betona gemenskap och utforskande snarare än prestation och resultat sänker trösklarna och gör stämningen öppnare och mer uppmuntrande.

I en trygg grupp vågar jag lita på de andra, leva mig in i roller, kasta mig ut i nya situationer och visa känslor som känns äkta. Genom de tillitsövningar och samarbetsuppgifter som finns i materialet kan ni bygga trygghet i gruppen vilket är den bästa grunden att arbeta utifrån.

Att improvisera handlar mycket om att följa infall, och säga det första som dyker upp i huvudet. Vi går förbi många av de filter vi annars använder. Det är ofta då våra fördomar kommer fram, tex de stereotypa bilder och idéer vi bär med oss men kanske inte tänker på. Om du upplever att en övning blir särskilt laddad är det alltid bra att följa upp det efteråt. Var uppmärksam på deltagarnas reaktioner och ta ett gruppsamtal vid avslutningen om nödvändigt. Det är också helt okej att när som helst bryta en övning om det inte känns bra eller blir obekvämt. Genom att ledaren hjälper gruppen att hantera det på ett respektfullt sätt kan även obekväma situationer leda till något positivt som stärker tilliten. Var och en har rätt till sin åsikt och upplevelse samt att bli tagen på allvar i det som känns jobbigt eller frustrerande. Det kan ofta kännas skönt att mötas i en gemensam bön på slutet.



DRAMAPASSEN

STRUKTUR OCH LÄNGD

Varje pass är tänkt att vara ca 1,5 timme långt, och innehåller ungefär åtta övningar. Det innebär i snitt 5-10 minuter/övning.

Passens struktur

- Inledning och uppvärmning 15 min
- Dramaövningar 60 min
- Avslutning 15 min

Från pass 1 till pass 10 finns en stegvis uppbyggnad mot lite svårare övningar. Det är tänkt att passa för nybörjare men brukar vara lika kul för alla. Varje pass innehåller minst en övning från något tidigare pass, och minst en helt ny övning. Många övningar är ganska fysiska och kräver att deltagarna känner sig någorlunda bekväma med varandra. Det går såklart bra att använda ett enstaka pass om du vill, men tänk på att inte gå ut för hårt med övningar som tvingar fram för mycket fysisk kontakt (om du inte tror att de redan är så trygga med varandra vill säga). Påminn om att det alltid är okej att säga pass och stå över. Uppmuntra den som tvekar att prova, men tvinga ingen.

Det ska vara lätt att leda, och framförallt roligt! Därför finns inga exakta tidsangivelser, så att ni ska kunna ta det som det kommer och inte känna er stressade att hinna med allt på minuten. Allt beror på hur många ni är i gruppen och hur ivriga/tillbakadragna/koncentrerade deltagarna är! Du som leder kan gå mycket på din egen känsla för när det är dags att byta övning. Allt eftersom du blir tryggare med materialet kan du jobba friare från strukturen. Det är helt okej att dröja kvar vid en övning om ni har feeling, och hoppa över en eller ett par andra istället!

FÖRBEREDELSE

Läs igenom passet och alla övningar så att du kan förklara dem. För vissa övningar behövs lätt rekvisita (tex stolar eller ögonbindlar) som du kan plocka fram. Ett fåtal kräver att du i förväg har skrivit lappar som ska delas ut. De övningarna är markerade i gult, och ger några exempel att börja

med, sen får du fylla på med resten själv.. Det allra bästa är förstås om du haft möjlighet att prova övningarna med någon annan innan, för att bättre kunna leda dem. Men förhoppningen är att instruktionerna ska vara så tydliga att det går att göra övningarna ändå. Om det är någon övning som känns svår eller konstig –prova den med gruppen och se hur det går. Det måste inte alltid bli bra, ibland får det bli platt fall och ett gott skratt åt att det inte gick som ni tänkt er. Eller byt ut övningen mot en som känns bättre!

Välj en stor öppen yta att vara på, ungefär i storlek med ett klassrum. Røj undan eventuella möbler. Se till att ha några stolar eller en bänk inom räckhåll. Om ni vill ha stolar att sitta på för dem som inte är med och agerar för stunden, ställ dem alltid i en enkel rad, inte dubbla. För att det ska vara så enkelt som möjligt att hoppa in i en scen ska det inte finnas några fysiska hinder.

TIPS

Som ledare kommer du säkert brottas med hur du ska ge deltagarna hjälp att improvisera. Som i så många andra sammanhang är det enklaste svaret att det kommer bli lättare för dig ju mer du övar. Det handlar mycket om lyhördhet inför gruppen och situationen, och att skapa en egen känsla för vad som behövs. Här kommer ändå några tips att börja med:

- **Bejaka**

En grundregel är att alltid bejaka den andres idéer. Häng på andras initiativ, även om det inte var så du själv hade tänkt dig scenen. Det är så vi får det oväntade att ske. Att spela en scen där en blir motverkad av sina medspelare är väldigt svårt. De som agerar behöver jobba med varandra, inte mot varandra, för att en scen ska växa fram. Detta är värt att påminna om många gånger!

- **Passa**

Försök skapa en uppmuntrande stämning, så att alla vågar prova frivilligt men det är alltid okej att passa och stå över en övning.

- **Kom till avslut**

När du som leder uppfattar att scenen som spelas har hållit på tillräckligt länge, eller inte går att bygga vidare på, kan du ropa “kom till avslut”. De som agerar ska försöka hitta ett sätt att avsluta på, gärna genom att knyta ihop scenen men inte nödvändigtvis.



- **Föra scenen framåt**

Ibland låser det sig och det är svårt att komma på någonting att göra eller säga. De som agerar kanske alla funderar på vart de är på väg, det känns kanske som att scenen står still. För att få igång improvisationen igen kan ledaren tex:

Skapa olikhet/konflikt: Det är svårt att komma framåt i en scen där alla är överens och likadana. Uppmana någon att byta åsikt eller lägg in en ny förutsättning så att de inte kan hålla med varandra.

Lägg till karaktärer: Be någon annan hoppa in och ta en roll som ger scenen en ny vändning. Tex en konkurrent till friaren, en chef till dem i personalrummet, ett födelsedagsbarn som ska bli överraskat av de andra, eller en turist på genomresa som råkar bli vittne till det som just skett.

Jobba med känslor: Genom att ge en ny känsla att utgå ifrån kan scenen ta en ny riktning. Motstridiga känslor skapar kontraster som är roliga att improvisera utifrån. Det går också att bygga upp mer och mer genom att förstärka en viss känsla.

SITUATIONER

Många av övningarna börjar med en specifik situation. Här finns tips att plocka från om du inte kommer på något eget:

- I en butik (schoffär, apotek, djuraffär, järnaffär, bygghandel, sybehörsaffär).
- Planeringsmöte (klassresa, möhippa, släktkalas, midsommarfirande, gudstjänst, skolavslutning).
- Gemensamt projekt (resa tält, bygga altan, göra upp eld, läsa karta, lära sig dansa, storhandla, stämma en orgel, klä julgranen).
- Specifik kontext (Finlandsfärja, fjällvandring, flytta hemifrån, bröllop, bilverkstad, på gymmet, anställningsintervju, utvecklingsamtal, födelsedagsfest, i stallet, hos tandläkaren, på stranden, väntrum, flygplan).



10 DRAMAPASS

PASS 1

VÄLKOMNA

Presentera dig själv som ledare och berätta vilken typ av grupp det här ska vara. Berätta hur många gånger ni kommer träffas, hur ofta och om ni har något särskilt mål. Om det är en helt ny grupp är det bra att ta lite tid för att se alla. Se särskilt till att den som kanske inte redan känner någon får plats. Börja med att lära er varandras namn.

Undvik att fråga deltagarna om tidigare erfarenheter av drama, då det lätt kan framkalla en statusordning mellan "de erfarna" och "de nya" i gruppen. Deltagarna kommer förmodligen till det första passet med förhoppningar och farhågor kring att spela teater inför andra, och att då få höra hur erfaren någon annan är kan förvärra en nervositet. Du som leder kommer ganska snabbt märka hur mycket dramavana de har ändå.

UPPVÄRMNING 15 MIN

Gör följande övningar direkt efter varandra i ett ganska högt tempo, så att en inte hinner bli rastlös eller fundersam. Ropa namn ger förhoppningsvis de första skratten, och fortsatt på det spåret genom få dem att släppa loss ordentligt i härmledet!

Övning: Namn + rörelse

Övning: Ropa namn

Övning: Härmled

ÖVNINGAR 60 MIN

Samla ihop gruppen och berätta att ni nu ska göra några improvisationsövningar. Det betyder att ingen i förväg har bestämt vad som kommer att hända, utan ni hittar på allt tillsammans i stunden. Det är okej att stå över, men uppmuntra alla att försöka. Understryk att det inte finns något rätt och fel!

Övning: Gissa känslan

Övning: Jag är

Övning: Frys-byt

Övning: Borompompom

Övning: Vykort

Mellan övningarna kan du samla ihop gruppen om du vill, och prata helt kort om övningen ni just gjort. Vad tyckte deltagarna? Var det svårt? Lätt? Konstigt? Kul? Ta gärna upp om du själv tänkt på något som blev speciellt svårt eller roligt.

AVSLUTNING 15 MIN

Sätt er ner i ringen, så att alla ser varandra. Tacka för att de har varit med, ge gärna gruppen beröm om de varit modiga, roliga eller fina mot varandra.

Övning: Ett ords-runda

Instruktioner till övningarna

Namn+rörelse

Stå i en ring så att alla ser varandra. Var och en säger sitt namn och hittar på en rörelse samtidigt. Övriga härmar. Gå ett varv till när alla i kör upprepar namnen. Sist kan ni gå en runda med bara rörelserna, eller ett supersnabbt varv.

Ropa namn

Ställ er en ring i par, axel mot axel men utan att hålla i varandra. Låt en person stå själv. Denne börjar ropa ett namn på någon i ringen, som ska försöka springa och bilda nytt par med den som ropade. När personen bredvid dig försöker springa ska du försöka fånga den så att den stannar kvar med dig. Du som fångar får inte flytta fötterna och jaga personen, utan ska bara markera genom att slänga armarna om den andre. Den som nu står själv ropar ett nytt namn, och så vidare. Påminn om att alla namn ska ropas och att alla ska få springa. Byt efter ett tag så att du springer på kompisens namn och fångar på ditt eget, det är svårt och roligt att försöka göra det vi just lärt oss tvärtom!

Om du tror deltagarna kan bli obekväma av den här typen av fysisk kontakt, kan du ändra instruktionerna så att det räcker att lägga händerna på den andres armar eller axlar för att fånga. Då blir det mer ett symboliskt fångande än en omfamning.

Härmlid

Dela gruppen i flera smågrupper, ca 3-5 per grupp. Varje grupp står på led efter varandra, och den som är längst fram rör sig runt i rummet och gör blandade rörelser, de som går bakom härmar. Ledaren ropar då och då "Byt!" och den som gått längst fram i ledet ställer sig längst bak, och en ny person fortsätter hitta på rörelser. Vill du kan du ropa ut olika känslor som de ska försöka uttrycka i sina rörelser (tex glädje, rädsla, ilska).

Gissa känslan

Förbered lappar med olika känslor på, två lappar för varje känsla.

Alla får ta varsin lapp med en känsla, när övningen startar ska alla börja uttrycka denna känsla med kroppen och olika ljud, och det gäller att hitta den personen som har samma känsla som en själv. Ingen får säga högt vilken känsla de har, för när alla hittat sin känslopartner går turen runt att visa upp känslan, varpå de andra får gissa. Sen kan du blanda om lapparna och köra en gång till.

Jag är

Stå i en ring, en person börjar genom att gå in i mitten och gestalta något med sin kropp i en frusen position, samtidigt som den säger vad det föreställer, exempelvis "Jag är en fisk". Nästa går in och bygger på med att gestalta något den associerar, tex "Jag är ett metspö". En tredje går in och bygger på, tex "Jag är ett barn på sommarlov". Sen går de första två ut och bara den tredje står kvar, i det här exemplet barnet på sommarlov. Den personen säger igen "Jag är ett barn på sommarlov" och övningen börjar om med att bygga något nytt utifrån detta. För att göra det mindre specifikt kan personen ändra lite, och säga tex "Jag är ett barn". Fortsätt några varv för att öva associationer. Det går också bra att gestalta abstrakta saker, som "Jag är sommarlovet", "Jag är förväntan", eller oväntade associationer som "Jag är Storsjöodjuret" eller "Jag är en tankbilsolycka". Gå i turordning nu i början, vid ett senare tillfälle när gruppen kanske blivit mer självständig kan ledaren välja att den som först kommer på en idé ska få gå in. Sista rundan kan ledaren låta alla bygga på utan att gå ut, så att till slut hela gruppen har byggt ihop sig i en stor associationsstaty.

Frys-byt

Två personer tar plats framför de andra, de får av ledaren en plats och eventuellt ett uppdrag eller varsin roll och börjar improvisera fram en scen. Övriga sitter på led bredvid varandra och tittar på medan de väntar på sin tur. Efter någon minut ropar ledaren "Frys!", då ska de som agerar genast stanna där de är och stå helt stilla som förstenade. Personen som sitter längst ut i ledet och inte varit med hittills, går in i scenen, knackar den ena förstenade på axeln och byter plats med denna, som går och sätter sig sist i ledet med de andra. Gå alltså i turordning. Den nya personen ska ställa sig exakt likadant som den som just lämnade scenen. De två som är på scenen nu fortsätter agera, men börjar en ny scen med nya karaktärer. Det är den som kommer in i scenen som främst förväntas starta något nytt, som har med sig ett initiativ att spinna vidare på. Ibland blir det svårt att komma på något nytt, och det är ingen fara. De som finns på scenen hjälper alltid varandra, och bejakar de initiativ som kommer, likaväl som de som inte spelar för stunden peppar. Uppmuntra gärna deltagarna att agera fysiskt för att undvika att fastna och bara stå och prata. Det är lättare att få impulser till nya scener om det finns mycket kroppsspråk och spännande rörelser att plocka upp det ifrån!

Borompompom

Stå i en ring, gå på stället och stampa takten tillsammans, tänk er en ganska lugn fyrtakt. En person börjar säga ett ord, vilket som helst, på första slaget. Personen som står bredvid säger något helt annat på tredje slaget. Sen lägger ni ihop det till ett sammansatt ord som alla upprepar tillsammans följt av "borompompom", under nästa fyra taktslag. Exempel: första personen säger "näsa", andra personen säger "häst", varpå alla svarar "näsa-häst borompompom". Sen är det person 2 som börjar, och person 3 som fyller på, osv. Det viktigaste är att säga det första ordet som dyker upp i huvudet, stå inte och fundera ut något roligt att säga. Det är också viktigt att hålla takten för att få upp ett gemensamt tempo, annars blir det en väldigt långsam övning som inte blir lika rolig. Du kan associera från det som sades tidigare, säga något du ser, återupprepa dig eller bara få ur dig ett ljud, som "bluääh". I det sista fallet blir det ljudet ditt ord, då kanske det låter "näsa-bluaääh borompompom". Det är okej! Försök att inte öka takten förrän ni medvetet vill göra det svårare. Byt håll i ringen då och då för variation!

Tips för dig som inte riktigt förstod: gå på stället, alla börjar med höger fot. Räkna tillsammans 1, 2, 3, 4, höger, vänster, höger, vänster. Första perso-

nen säger sitt ord när ni stampar med höger fot. Andra personen säger sitt ord nästa gång ni stampar med höger fot. Däremellan blir det en kort paus när ni stampar med vänster fot. Alla säger det nya ordet tillsammans tredje gången ni stampar med höger fot. Fjärde gången ni stampar med höger fot kommer alla säga "rom" i borompompom. Sen börjar ni om.

Vykort

Stå i en ring och bestäm gemensamt vem som skriver ett vykort, varifrån det skrivs och till vem. Till exempel från mig på festival till min mamma. Alla säger ett ord var i tur och ordning så att ni tillsammans författar meningarna på vykortet. Våga säga de nödvändiga "tråkiga" orden så att det faktiskt blir hela meningar, våga avsluta meningar istället för att bara bygga på föregående. Avsluta vykortet efter ett par rundor så det inte blir för långt.

Sitt i ring

Ställ er i en ring efter varandra, alltså rygg mot mage hela varvet runt, alla har samma axel in mot mitten. Stå så tätt ni bara kan och håll händerna på axlarna på den som står framför. Räkna till tre och sätt er sedan samtidigt, utan att flytta fötterna! Förhoppningsvis sitter då alla i varandras knä samtidigt utan att någon behöver hålla uppe alla. Det är inte så lätt, så ramlar ni är det bara att försöka igen! Se till att göra en jämn cirkel så att ingen hamnar snett och ramlar utanför. Är det svårt kan ett tips vara att ställa er i längdordning, för det är lättare om en har ungefär lika långa ben som de framför och bakom. Är det för lätt kan ni, när ni har satt er i knät, försöka börja gå framåt.

Ett ords-runda

Samla ihop gruppen i en ring så att alla ser varandra. Gå en runda där alla får säga ett ord var om dagens pass. Det är bara den som har ordet som får prata, de andra lyssnar. En bra grej är att skicka runt en boll eller ett annat litet föremål, den som håller i bollen får prata men ingen annan. Det här kan vara ett bra sätt att låta alla komma till tals och helt kort uttrycka sin åsikt eller känsla. Dessutom får du som ledare en överblick av hur deltagarna uppfattat aktiviteten.

PASS 2

VÄLKOMNA

Hälsa välkomna tillbaka, och särskilt om någon är ny. Fråga om de tyckte det var roligt förra gången eller vad de har för förväntningar med sig inför dagens pass!

UPPVÄRMNING 15 MIN

Övning: Ropa namn

Övning: Screaming wiking

Uppmuntra gruppen att våga ge sig hän i lekar och övningar, särskilt om de verkar lite osäkra. Ljudeffekter är allt, det finns inget som är fel! Överdriv hellre!

ÖVNINGAR 60 MIN

Övning: Ja det gör vi!

Övning: Borompompom

Nu ska vi använda kroppen ordentligt. Den använder vi ju hela tiden, men inom drama brukar vi skilja på termerna lite. När vi pratar om "kroppen" menar vi just den fysiska kroppen, inte rösten som i tal, men som i ljudande. Här kommer två övningar där vi använder oss av just kroppen med och utan ljudande.

Övning: Spegelövning

Övning: Maskiner

Mellan varven är det viktigt för dig som ledare att samla ihop gruppen och få dem att tänka över vad de har gjort. Här är ett bra tillfälle att göra det på. Du kan ställa frågor om hur de här övningarna kändes eller om de märkte att det hände något med dem under övningarna? Låt gruppen få prata tillsammans.

Övning: Tixbänken

Övning: Förstärk känslan

Samla ihop inför avslutningen, återigen är det viktigt med frågor om hur

de upplevt övningarna. Sedan är det dags för avslutning och en stund att varva ner och samla sig.

AVSLUTNING 15 MIN

Ledaren har i förväg valt ut en saga eller berättelse att läsa högt.

Låt gruppen lägga sig ner på rygg och titta upp i taket eller blunda. Ledaren läser en saga/berättelse som gruppen får ljuda till. Alla får göra ljud samtidigt och när en känner för det. Ni får absolut skratta, men tänk på att ändå hålla koncentrationen så att det faktiskt blir avslappnande

Instruktioner till övningarna

Namn + rörelse

Se pass 1.

Screaming Wiking

Alla står i en ring runt en person. Personen i mitten har en uppgift, och det är att få någon annan att ta dennes plats. Detta gör den genom att peka på en person och ropa olika kommandon. Ett sådant kommando är "Screaming wiking". Nu ska den person som fick kommandot ställa sig bredbent, ta upp händerna med tummarna mot tinningen och pekfingerarna rakt upp i luften (som horn i en vikingahjälm) och skrika för full hals. De två personerna som står bredvid den skrikande personen ska sätta sig på knä och paddla, som att de är roddare i vikingens båt, och skrika de också. Om någon gör fel rörelse eller tvekar för länge byter den plats med personen i ringens mitt. Börja med tre-fyra olika kommandon och lägg till eller byt ut allt eftersom. Bara fantasin sätter gränserna, hitta på precis vad ni vill! Här är tips att börja med:

- **Katt i torktumlare:** De två på sidorna vänder sig mot den som fick kommandot, sätter handflatorna mot en tänkt skakande torktumlare och brummar högljutt. Personen i mitten rör sina handflator i en vertikal cirkel och jamar ynkligt, som om katten satt inuti torktumslaren och åkte med runt.
- **Brödrost:** De två på sidorna vänder sig mot den som fick kommandot, brösträcker fram sina armar på varsin sida om denne. Personen i mitten gestaltar den färdigrostade brödbiten, som hoppar upp och säger "PING!".

- X-wing: De två på sidorna lutar sig mot personen som fick kommandot, och lyfter det bortre benet och den bortre armen utåt, så att de bildar varsin halva av ett X. Personen som står emellan dem håller en ratt i sina händer och ropar "Piom piom piom!". Hela figuren föreställer ett X-format rymdskepp som flyger och skjuter, typ.

Det finns varianter, som kanske deltagarna redan kan och föreslår, i stil med James Bond och bondbrudar. Det kan vara bra att undvika dem på grund av de trista könsroller som återskapas. Vill du ändå använda en sådan variant bör du lyfta fram problematiken med att kvinnor och män framställs på stereotypa sätt i exempelvis Bondfilmer.

Ja det gör vi!

Alla får ropa förslag på vad gruppen ska göra, och gruppen svarar alltid med att bejaka. En person i taget, vem som helst ropar "Vi rullar på golvet!", "Vi är myggor!" och hela gruppen svarar "Jaa det gör vi!" varpå alla gör det som just sades. Håll ganska högt tempo, försök överrumpla impulsen att sluta genom att med ganska korta intervall ropa ut nya uppmaningar. Den här övningen är till för att släppa på spärrarna och bara göra, bara bejaka och hänga på.

Borompompom

Se pass 1.

Spegelövning

Dela upp er två och två i gruppen. Om det är ett ojämnt antal deltagare får ledaren vara med. Den ena i varje par leder långsamma rörelser och den andre är dennes spegelbild. Paret står hela tiden vända emot varandra. Viktigt att tänka på är att inte göra för hastiga rörelser utan att ta det lugnt och försiktigt. I början kan det vara bra att hålla sig på en plats i rummet. När ni sedan blir mer bekväma kan ni mer och mer börja röra sig runt i rummet. Turas om att leda rörelserna. Målet är att så identiskt som möjligt göra samma sak båda två, det ska inte gå att veta vem det är som leder.

Maskiner

Ledaren ger ett tema som gruppen, eller halva gruppen beroende på storlek, ska bygga en maskin utifrån (tex kärlek, rädsla, en dag i skolan, födelsedag). En person går fram och gör en rörelse med tillhörande ljud som hen upprepar gång på gång. Associera hur ni vill till temat! En i taget fyller de andra deltagarna på genom att lägga till egna sekvenser och ljud som går ihop med den första. När alla är igång har vi alltså en självgående, låt säga kärleksmaskin. Utveckla övningen genom att ge gruppen instruktioner om hur de ska förändra maskinen, alltså hur var och en utför sina sekvenser. Prova att dubbla tempot, köra i superlångsamt, pyttelitet, på franska, baklänges, stumt, glatt, ålderdomligt... Gör flera maskiner på olika tema och experimentera!

Tixbänken

Ställ fram tre eller fyra stolar och ställ dem bredvid varandra så att de bildar en bänk. Tre deltagare sitter på bänken från början men lämnar en stol ledig i ena änden av "bänken". Nu ska en fjärde person komma in och sätta sig på bänken och den personen har med sig ett tix, t.ex. peta sig i näsan lite då och då eller en liten hostning med jämna mellanrum. Efter ett tag blir personen bredvid "smittad" av detta tix och börjar göra samma sak som sin kompis fast lite mer. Detta sprider sig till nästa person som förstärker ännu mer och slutligen till den sista som har detta tix extremt tydligt. Den sista personen måste slutligen gå av bänken, tixet som då har varit upphör, alla hoppar ett steg och en ny person kommer in och sätter sig på första plats på bänken med ett nytt tix. Fortsätt tills alla i gruppen har fått prova och sedan hur länge ni vill.

Förstärk känslan

Alla står i en ring, ledaren ger en replik utan sammanhang, tex "Nu regnar det igen". En person börjar genom att gå fram till någon och säga denna replik med en viss känsla. Den som är först väljer själv vilken känsla det ska vara, men börjar inte för starkt och tydligt. Nästa person ska gå fram till någon annan, säga exakt samma replik, med samma känsla som en tyckte att personen innan hade, men förstärkt. Repliken är densamma, inga ord ska läggas till eller tas bort, men känslan stegras hela tiden tills ni tycker att ni har nått max. Då byter ni replik och känsla och börjar om. Prova några olika!

PASS 3

VÄLKOMNA

Hej och välkomna, kul att ni är tillbaka! Gå en kort namnrunda som repetition. Vi börjar med en koncentrationsövning. Det hjälper oss att sluta tänka på en massa andra saker och istället fokusera på det vi ska göra här och nu.

UPPVÄRMNING 15 MIN

Övning: Skicka klapp

Kort gemensam reflektion: vilken roll spelar ögonkontakten? Vilken roll spelar kroppsspråket? Vem tenderar vi att klappa till? Någon som står med händerna längs sidorna eller någon som står lätt framåtlutad, på tå med händerna i klappläge?

Övning: Tunnelkull

ÖVNINGAR 60 MIN

Idag ska vi fortsätta jobba med kroppen och att uttrycka känslor! Berätta lite om hur viktig kroppen är när vi kommunicerar, ibland förstår vi mer av tonfall och kroppsspråk än av de ord som sägs. Med kroppen visar vi saker som humör, status, närvaro och entusiasm. Vi kommer prova på att kommunicera utan ord, att gestalta olika saker och olika känslor. Vi börjar med att öva på att visa olika känslor i kroppen.

Övning: Känslan i kroppen

Övning: Känslocoach

Samla ihop gruppen för ett kort snack. Vilka känslor var lätta att hitta, och vilka var svårare? Försök ställa öppna frågor, där svaren blir mer än bara ja eller nej, så att deltagarna får tänka till och formulera sig själva.

Övning: Diabilder

Övning: Tre ord i taget

Övning: Visklekscharader

Hur gick det tyckte ni? Vad var svårt, roligt, ovant? Hur går det att förstå varandra utan att använda ord?

AVSLUTNING 15 MIN

Sätt er i en ring så att alla ser och hör varandra. Led ett samtal om den egna gruppen. Bestäm tillsammans hur ni vill göra i just er grupp. Hur kommer alla till tals? Vill ni använda handuppräckning, rundor eller prata fritt? Är det okej att avbryta varandra? Vad gör den som inte vill prata? Hur fördelar ni uppgifter eller samtalstid mellan er? Vad får eller får inte berättas utanför gruppen? Betona att det inte finns något rätt och fel, och att ni tillsammans skapar er grupp. Grunden för mycket av det ni kommer göra handlar om att känna sig trygg med varandra. Läs gärna avsnittet om gruppkultur för inspiration till det här samtalet!

Instruktioner till övningarna

Skicka klapp

Stå i en ring, en person börjar sikta på någon annan och skicka iväg en handklapp ditåt. Klappa bestämt och tydligt till en person, med en tydlig riktning. Se till att ha ögonkontakt innan. Klappen ska skickas runt hullen om buller i ringen. För att det ska flyta smidigt gäller det att precis alla andra är beredda att ta emot klappen hela tiden, det vill säga ha koll på var klappen är just nu. Om ni vill komma igång ordentligt försöker ni skicka klappen så snabbt som möjligt.

Om ni hellre vill få upp koncentrationen gör ni långsammare och lägger in fler moment. När ni klarar av klappen säger ledaren ett namn på en person i ringen. Denne ska säga en annans namn osv. Det behöver inte gå fort, poängen är att lyckas hålla isär klappen och namnet. För att göra det ännu klurigare kan ledaren skicka iväg en puff på axeln. Puffen ska följa cirkeln runt. Klapp, namn och puff ska till slut gå runt i cirkeln oberoende av varandra.

Tunnelkull

När du blir kullad ställer du dig stilla med fötterna brett isär. För att bli fri måste någon annan krypa genom tunneln mellan dina ben och sjunga Bä bä vita lamm. Sen är personen fri och ni kan båda fortsätta springa. Du kan inte bli kullad när du kryper mellan benen på någon annan. Byt kullare då och då!

Känslan i kroppen

Gå runt i rummet och öva på att uttrycka känslor med kroppen. Alla ska röra sig hela tiden, använda hela rummet, och i fria mönster (uppmuntra dem att inte falla in i en cirkel). Ledaren ropar ut olika känslor och ger lite tid att komma in i var och en. Det kan också hjälpa med lite tips om hållning, hur det känns i magen, vart en är på väg och liknande. Vad händer med gångstilen? Med minerna? Med hastigheten? Tips på känslor: glad, arg, kär, rädd, ledsen, upprörd, förvirrad, nervös...

Känslocoach

Två deltagare får en situation och eventuellt roller (tex lärare och elev på pianolektion), samt varsin känsla (tex entusiastisk och osäker). Utifrån det ska de börja improvisera fram en liten scen. De båda har varsin känslocoach, alltså två andra personer som står bredvid och ropar in nya känslor som de på scen måste följa. Växla mellan samstämmiga känslor (frustrerad-arg) och motstridiga känslor (nyfiken-bitter) för att få till vändningar och föra scenen framåt.

Diabilder

Dela gruppen smågrupper, ca 4-5 i varje. Bestäm ett tema för ett album med diabilder som grupperna ska gestalta. Sedan går ledaren runt och viskar (eller har skrivit ner på lappar) en specifik händelse till varje grupp som de ska få gestalta med enbart sina kroppar. När de har kommit på ett sätt att gestalta den samlar ni ihop gruppen och visar bilderna för varandra och de andra får gissa vad det är på bilden. Till exempel kan det stora temat för albumet vara "familjesemestern" och en specifik händelse till en av grupperna "picknick framför Eiffeltornet".

Tänk på att du som ledare kanske måste förklara fenomenet diabilder för yngre deltagare som kanske inte har någon erfarenhet av det! Eller kalla övningen "bildvisning" istället.

Tre ord i taget

Tre personer får en situation utifrån vilken de ska spela en liten scen. Varje replik måste vara tre ord, varken mer eller mindre.

Visklescharader

Den här övningen fungerar på samma sätt som den klassiska viskleken, att någonting tyst förs vidare från person till person, och att den siste får säga högt vad den har förstått. Förmodligen kommer det inte vara samma sak som den första personen menade. Dela gruppen i två, halva gänget sitter och ser på. Skicka ut andra halvan förutom en person. Låt denne tillsammans med de sittande bestämma ett yrke, en plats och ett mordvapen (exempelvis fiskare, mataffär och päron). Kalla sedan in person 2. Person 1 ska nu i tur och ordning visa yrket, platsen och mordvapnet genom charader, alltså utan att använda rösten. Person 2 får inte gissa högt utan ska bara säga "jag förstår" när hen tror sig förstå vad som visas. När en förstår mordvapnet går en in i charaden och "mördar" person 1 med det påhittade vapnet. Person 1 sätter sig, person 3 ropas in och person 2 ska nu visa charader på det denne tror sig ha förstått av person 1:s charader. Gör på samma sätt genom hela gruppen. Ställ dem sedan i rad och låt dem säga sina gissningar högt. Byt grupp så alla får prova!



VÄLKOMNA

Idag ska vi improvisera mycket! Improteater kan du ha nytta av i fler sammanhang än du kanske tror. En av poängerna är ju att öva sig på att hantera oväntade situationer. Det kan komma till användning under till exempel jobbintervjuer, när du träffar nya personer för första gången eller om det händer något ovanligt på bussen. Sådant vi övar på här, som att bejaka, att våga, att lita på varandra, att tänka utanför boxen, att se våra egna filter –allt sådant går att applicera på själva livet.

UPPVÄRMING 15 MIN

Övning: Masken

ÖVNINGAR 60 MIN

Idag börjar vi med en övning vi känner igen från första gången. Ofta blir en övning faktiskt roligare ju fler gånger du har gjort den och ju mer bekväm du blir i den, det blir ju något helt nytt varje gång!

Övning: Vykort

Övning: Favoritbänken

Prata fritt om det ni just gjort! Säkert blev någon av de korta scenerna lite extra rolig, konstig eller oväntad, kanske rentav obehaglig –vad hände? Hur hade ni reagerat i verkligheten?

Övning: Vad gör du?

Övning: Frys-byt

Övning: Halva tiden

Övning: Älska-hata-rolig

Samla ihop gruppen inför avslutningen: hur kändes den här övningen? Var det jobbigt? Låt alla tänka en liten stund och gå sedan en runda så att alla får säga något kort om hur de kände i övningen. Det går alltid att säga pass, men genom en runda får alla chansen att säga något utan att behöva ta ordet själv. Den här övningen anspelar på många sociala koder som vi

oftast använder omedvetet, men ändå märker vi väldigt tydligt när någon inte gillar oss. Hur känns det?

AVSLUTNING 15 MIN

Dela sedan in er i par och turas om att massera varandra. Spela lugn musik eller läs en massagesaga som var och en får hitta på egna rörelser till. Försök håll stillheten i rummet även om sådant här kan bli fnissigt.

Instruktioner till övningarna

Masken

Kullaren ligger på golvet och är mask, den personen får bara åla sig fram för att kulla de som ännu står upp och springer omkring. När du blir kullad lägger du dig ner och blir mask du också, maskarna blir alltså fler och fler. Tänk på att avgränsa ett lite mindre område (åtminstone i början) så att det inte blir för svårt för första masken att kulla de andra.

Vykort

Se pass 1

Favoritbänken

Ställ upp något som kan fungera som parkbänk, ett par stolar passar bra. Det här är världens bästa bänk, alla vill sitta ensamma på den! En person börjar sitta på bänken. Någon av de andra kommer in och ska med vilket knep som helst få iväg den sittande så att hen får bänken för sig själv. Hen är nöjd och belåten tills någon annan kommer in och lyckas ta över favoritbänken. Beroende på deltagarnas fantasi och initiativförmåga kan du som ledare behöva uppmuntra, ge tips eller delta själv. Ofta varvas många korta byten med några lite längre, men det ska inte bli särskilt långa scener. Uppmuntra den som sitter att inte vara alltför svår att få därifrån, spela hellre lite lättlurade så att alla får chansen att sitta på favoritbänken. Bejaka!

Vad gör du?

Gruppen står i en ring. En person börjar tyst gestalta något (tex gräver en grop). Efter en liten stund frågar personen bredvid "Vad gör du?". Person A ska svara vad som helst förutom det en faktiskt gestaltar. Person A får alltså svara "Går ut med hunden", "Sitter på en parkbänk" eller vad helst hen kan komma på förutom just "Gräver en grop". När A nu har svarat tex "Går ut med hunden" ska person B blixtnabbt börja gestalta detta varpå det är nästa persons tur att fråga "Vad gör du?". Gå runt några varv i ringen.

Frys-byt

Se pass 1

Halva tiden

Tre personer får en situation och eventuellt roller. De ska spela upp en scen som är 1 minut lång, och innan tiden är slut ska minst en av rollerna dö. Ledaren håller koll på tiden och varnar halvvägs, 15 kvar etc. Sedan ska de spela upp samma scen på 30 sek, 15 sek, 7,5 sek och till sist 3 sek. Kanske rentav på 1 sekund

Älska-Hata-Rolig

Fyra personer ska spela en scen där de gemensamt ska åstadkomma något, tex planera en möhippa, en släktfest, eller en klassresa. Innan de börjar ska de alla välja ut en av de andra tre att verkligen älska, en att absolut hata och en att tycka är jätterolig. Med de förutsättningarna ska de sedan spela scenen och försöka genomföra planeringen. Det är bra att låta en person börja på scen, fixa och förbereda, och låta de andra komma in en och en allt eftersom. Den här övningen funkar även på tre. Välj då att exempelvis beundra den ena personen och bli irriterad på den andre.



PASS 5

VÄLKOMNA

Om det kommer in nya i gruppen någonstans i mitten är det bra att börja med en namnrunda med rörelser till, som i första dramapasset. När någon försvinner eller kommer till förändras gruppen, och det är bra att börja om så att de nya känner sig välkomna och som en del av gänget. Annars kör vi igång på en gång!

UPPVÄRMING 15 MIN

Övning: Följ efter

Övning: Vad gör du?

ÖVNINGAR 60 MIN

Övning: Bara för att

Övning: Spegelövning

Övning: 1, 2, 3 KABOOM!!

Övning: Känsломöten

Här blev det ganska troligt väldigt tydliga känslouttryck. Hur var det att möta någon som hade en helt annan känsla? Var det lätt att fortsätta och hålla kvar sin egen känsla, eller smittade den andra känslan av sig? Var något av mötena extra konstigt/jobbigt/svårt/oväntat? Att låta exempelvis kärlek och rädsla mötas blir lätt väldigt starkt och kanske lite otäckt. Experimentera gärna med sådana kontraster.

Övning: Hög- och lågstatus

AVSLUTNING 15 MIN

Övning Skicka kläm i handen

Avsluta med att prata om skillnader med att jobba med eller mot varandra. Du kan ta upp exempel både från övningar ni gjort och från livet i övrigt. Hur får ni ett projekt att gå framåt när ni är flera som driver det? Kan det vara bra med motstånd ibland? Hur känns det att inte få medhåll på sina förslag?

Instruktioner till övningarna

Följ efter

Alla går runt i rummet under tystnad. Ta rygg på någon i smyg, så fort du blir upptäckt genom att den du följer efter vänder sig om eller sneglar över axeln och ni får ögonkontakt, svänger du av och låtsas som ingenting, byt bara riktning och följ efter någon annan. Det är helt okej att följa efter samma person, eller någon som redan följer efter någon annan.

Vad gör du?

Se pass 4

Bara för att

Stå i en ring och kasta anklagelser på varandra. En person börjar anklaga någon annan för något, tex "Du är helt blå!". Denne svarar jakande och skyller ifrån sig på någon annan, tex "Ja, jag kanske är blå, men det är bara för att du pratar spanska med mig hela tiden!" och pekar på någon annan. Ju mindre logiska anklagelser desto bättre!

Prata innan om vilka anklagelser som platsar och inte platsar i övningen, undvik utseende eller att blanda in saker som hänt på riktigt. Tänk på att det här inte får bli ett tillfälle att vara dum mot varandra, eller spä på en konflikt som kanske finns inom gruppen. Finns det risk för konflikt i gruppen är den här övningen alltså inte att rekommendera.

Spegelövning

Se pass 2

1, 2, 3 KABOOM!!

Dela upp er i smågrupper, ca 3-5 i varje. Därefter ger ledaren gruppen ett tema, i det här fallet "1, 2, 3 KABOOM!!". Därefter är det gruppens uppgift att göra en kort scen på 2 - 3 minuter som på något sätt ska kretsa kring temat "1, 2, 3 KABOOM!!" och att just detta måste uttalas i scenen, antingen muntligt eller på något annat sätt. Det är upp till gruppen att gestalta. Ge smågrupperna lite tid att förbereda sig och spela sedan upp scenerna för varandra. Du kan ge grupperna tydligare ramar om du vill, tex att varje grupp får en specifik genre (action, reklam, romantik). En enkel och rolig övning där temat kan variera från gång till gång om ni vill.

Känslomöten

Dela in er i par. Personerna ställer sig mitt emot varandra i varsin ända av rummet. Båda sidorna får varsin känsla (tex ena sidan glad, andra sidan rädd). Personerna på den ena sidan ska sedan närma sig sin partner för att lämna över ett föremål (ta vad som helst som ni hittar), den andre står och väntar på att få ta emot. Bådas känslor stegras ju närmre personen kommer och när föremålet är överlämnat är övningen slut. Låt det ta tid så att det blir en långsam stegring! Byt sedan person och känslor.

Hög- och lågstatus

Prata först med gruppen om hur vi visar status – hållning, röstläge, attityd, kommentarer etc, alla får prova att känna in det lite. En person med väldigt hög status ”äger rummet”. Allt och alla i rummet finns där för att personen har godkänt det. En person med extremt låg status ber hela tiden om lov, både med röst och hela sin kropp, är hela tiden beredd att gå. Två personer spelar sedan en scen där de båda har samma status och hela tiden försöker vara högre respektive lägre än sin motspelare. De får i förväg roller (gärna ett yrke som bilmekaniker, rörmokare, simlärare) eller en situation (som på ett mellanstadiedisco eller under en körlektion). Kom ihåg att driva scenen framåt och hålla er kvar i den givna situationen. Till slut ”vinner” den ena för att det inte går att komma högre/lägre och då bryter ledaren övningen.

Skicka kläm i handen

Håll varandra i handen, blunda. Ledaren börja klämma i ena handen, den här klämman ska vandra runt genom cirkeln. När du känner att du får en kläm i vänster hand ska du själv klämma vidare i höger hand. I vissa grupper är det svårt att få klämman runt ett varv, fokusera då på att klara av den utmaningen. Är det för lätt kan ni variera hur många klämningar som ska skickas, vilket håll de ska gå, eller att försöka skicka ett varv så snabbt som möjligt.



VÄLKOMNA

När en hållit på med drama ett tag börjar en kanske koppla ihop det mer och mer med sitt vardagsliv. Fråga deltagarna om de kan komma på något tillfälle då de har haft glädje av något ni har gjort på dramapassen. Har det hänt något i skolan som kändes mer som en dramaövning än som verklighet? Har ni lekt mer än annars? Det är viktigt att leka ibland, även utanför dramarummet. Barn har ofta en förmåga att lösa problem genom att leka sig fram till lösningar. Det kan vi alla använda oss av trots att vi inte längre är barn, för lek föder kreativitet som gör att vi ser saker på nya sätt. Nu börjar vi med ett par lekar!

UPPVÄRMNING 15 MIN

Övning: Samuraj

Övning: Bomben

ÖVNINGAR 60 MIN

Övning: Jag har den!

Övning: Ge varandra saker

Övning: Känslocoach

Övning: Mor jag dör

Övning: Favoritbänken

Övning: Dissa bokstaven

Vid det här laget känner du gruppen och kan låta din egen magkänsla avgöra när ni behöver reflektera ihop. Vi vet ju aldrig i förväg vad som kommer hända, vilket är själva tjusningen med improvisation. Det kan räcka med att öppet ställa frågan: "Hur kändes det här?" efter övningarna.

AVSLUTNING 15 MIN

Övning: Blindspring + samtal om tillit i gruppen

Avsluta med att samtala om tillit och vad som krävs för att våga lita på någon annan. Är det läskigt att lita på andra? Hur mycket litar ni på varandra i er grupp? Kan ni våga ännu mer?

Instruktioner till övningarna

Samuraj

Gruppen står i en ring, alla håller ihop sina handflator mot varandra, med armarna pekandes nedåt framför kroppen. Steg ett är att den som börjar drar armarna upp över huvudet så att händerna pekar mot taket, samtidigt som den gör ett kort, kraftfullt ljud i stil med "Ho!" eller "Hai!". Andra steget är att de två personerna bredvid mättar ett slag med sina armar mot den förstas mage (men absolut inte träffa) samtidigt som även de ropar "Ho!" eller liknande. Tredje steget är att startaren pekar på någon annan och igen ropar "Ho!". Det blir alltså tre rörelser som sitter ihop, som skickas vidare runt i ringen. Den här leken går att göra som en tävling, men den blir bättre som uppvärmning om ni bara kör på och alla får vara kvar.

Bomben

Låt gruppen sprida ut sig i rummet och ge dem sen instruktionen att välja ut en person som är deras bomb, och en som är deras sköld. När du startar övningen gäller det för var och en att förflytta sig så att en har sin sköld mellan sig och sin bomb, det brukar ofta bli mycket spring och ibland samlas folk i hörnen för att försöka gömma sig bakom varandra. Efter en stund avslutar du leken med att ropa 3, 2, 1, BANG – bomben sprängs och endast de som står bakom sin sköld klarar sig. Låt ett par deltagare berätta vilka personer de hade valt ut, många brukar vara uppspelta och ivriga att få berätta varför de klarade sig eller inte.

Jag har den!

Kasta runt en låtsasgrej i gruppen. Rör er gärna runt i rummet och kasta åt olika håll, den som vill får ropa "Jag har den!" och låtsas fänga det som kastades. Ibland kanske det är en boll som kastas, ibland kanske det blir något stort och tungt, eller något litet och kladdigt. Bara lek!

Ge varandra saker

Dela in er i par och ställ er mitt emot varandra. Turas om att ge varandra saker, på låtsas. Gestalta hur ni lämnar över stora, små, ömtåliga, kladdiga eller konstiga saker till varandra, och säg vad det är ni lämnar över. Den som tar emot tackar och kontrar direkt med att ge tillbaka något annat. Exempelvis kan det låta: "Här får du en tändsticka". "Åh tack, då får du en kamel". "Precis vad jag behöver, tack! Du får en säck potatis av mig". "Men tack, då får du min lillebror".

Känslocoach

Se pass 3

Mor jag dör!

Här ska ni vara några fler spela upp en kort scen som sedan ska förändras på olika sätt. En enkel klassiker utgörs av karaktärerna mor, son och två ambulansförare. Den brukar se ut ungefär såhär:

Son *“Åh mor, jag dör!” medan han faller ihop.*

Mor *“Nej min son, du kan inte dö! Jag måste ringa ambulansen! Hallå?”*

Ambulansförare *“Ja det var ambulansen här”*

Mor *“Min son dör, ni måste komma hit!”*

Ambulansförare *“Vi kommer direkt!”*

Där kan scenen sluta. Bryt, och ge gruppen ett tema som de ska göra om scenen utifrån. Nyckelreplikerna och handlingen är i stort desamma, men alla är fria att tolka om och brodera ur hur som helst! Exempel på teman: supersnabbt, opera, stumfilm, tv-spel, baklänges, snobbigt... Hitta på egna!

Favoritbänken

Se pass 4

Dissa bokstaven

Två personer får en situation, typ butik. De ska spela en scen under förutsättningen att inte använda en viss bokstav. De måste alltså undvika ord som innehåller den bokstaven. Den som säger fel måste gå av scenen och en ny person kommer in och börjar en ny scen men med samma förutsättningar som innan, ni kan till exempel vara kvar i samma butik. Vokaler är generellt svårare att undvika än konsonanter. Börja med förslagsvis: B, J, M, S, H, T...

Blindspring

Förbered en eller ett par ögonbindlar.

En person står i ena änden av rummet med ögonbindel. Alla de andra står i andra änden och håller varandra i händerna i en lång kedja, de måste vara helt tysta. Den med ögonbindel ska springa så fort den kan mot gruppen, som ska ta emot och bromsa personen. Det är oftast väldigt läskigt att springa rakt fram utan att se något och de allra flesta vågar inte springa ända fram till kedjan, utan börjar tveka och bromsa långt tidigare av rädsla för att inte bli fångad och krocka med väggen. Det är dock lätt att vara kaxig innan. Låt alla prova! Uppmuntra dem som tvekar att försöka, men det är självklart okej att stå över. När alla har fått prova passar det jättebra med ett samtal om tillit i den här gruppen såväl som generellt.



PASS 7

VÄLKOMNA

Har ni lekt någonting sen vi träffades sist? Berätta någonting från ditt eget liv om när du lekt, improviserat eller varit med om någonting som kändes som en dramaövning! Mycket som händer en vanlig dag har vi inte själva kontroll över. Med en lekfull inställning blir de sakerna ofta lättare att hantera, och mycket roligare.

UPPVÄRMNING 15 MIN

Övning: Amöbakull

Övning: Förändra ljuden

ÖVNINGAR 60 MIN

Övning: Jag har den!

Övning: Dirigenten

Övning: Trappan

Övning: Dissa bokstaven

Övning: Lappar

Övning: Varandras röster

Vid det här laget känner du gruppen och kan låta din egen magkänsla avgöra när ni behöver reflektera ihop. Vi vet ju aldrig i förväg vad som kommer hända, vilket är själva tjusningen med improvisation. Det kan räcka med att öppet ställa frågan: "Hur kändes det här?" efter övningarna.

AVSLUTNING 15 MIN

Övning: Självstående

Låt alla få prova att vara en del av den sittande ringen utan stolar! Det är en häftig känsla att lyckas (men kanske lite jobbig i benen). Genom att luta sig mot någon orkar en själv bära någon annan. Dela gärna tankar med varandra om andra exempel på den känslan.

Instruktioner till övningarna

Amöbakull

Den som blir kullad krok armar med kullaren, så även nästa. När kullarna är fyra stycken i armkrok delar de sig i två par som fortsätter jaga de andra, och så vidare. Är ni inte så många kan kedjekull vara lite lättare. Då bygger ni bara på kedjan av kullare i armkrok, utan att dela i par.

Förändra ljuden

Stå i en ring, en person börjar göra ett ljud som hen skickar vidare genom att peka eller på annat sätt fysiskt överlämna ljudet till någon annan. När du får ett ljud tar du emot det genom att börja härma det ljud du fick, samtidigt som du visar med kroppen att du tar emot någonting. Det kan vara hårt, svagt, dovt, flummigt, djuriskt, glatt... Låt det ljudet du tagit emot förändras, övergå till ett annat ljud innan du skickar det vidare till nästa. Låt det gärna ta lite tid att förändra ljuden, du behöver inte veta från början hur det ska låta.

Jag har den

Se pass 6

Dirigenten

En person står mot gruppen och dirigerar/viftar/rör sig fritt med kroppen. Gruppen ska låta som dirigenten visar och rör sig. Byt dirigent efter en liten stund så att alla som vill får prova.

Trappan

En börjar spela en soloscen. Ge lite tid att etablera scenen så att det är tydligt vad som händer. Nästa person går in och startar en ny scen som den förste hänger på. När de spelat ett litet tag och även den scenen etablerats tydligt kommer nästa in och byter till ännu en ny scen. Bygg på efter samma mönster upp till ungefär fem personer. Sedan gäller det för den som kom in senast att hitta ett sätt att ta sig ur scenen, och de som är kvar åter-

går till vad de spelade innan. Alla deltagarna tar sig ur scenen en och en så det gäller att komma ihåg vilken scen som spelades när ni var tre personer osv. Till slut är bara en person kvar som spelar vidare på sin första soloscen igen. Vill ni kan ni bygga på tills hela stora gruppen är med i samma scen, men är ni många kan det vara väldigt svårt att hitta tillbaka hela vägen. Försök gärna!

Dissa bokstaven

Se pass 6

Lappar

Ledaren har förberett massa lappar med olika uppmaningar på.

Alla får varsin lapp med en uppmaning på, tex: "Det börjar klia mer och mer", "Din mobil ringer hela tiden", "Du är operasångare", "Du har en låtsaskompis som säger till dig vad du ska göra", "Du är extremt mycket i mål-brottet". Två personer får en situation att börja improvisera ifrån, medan de agerar i enlighet med vad som står på deras lappar. Efter ett tag kommer en tredje in och förändrar scenen, då hittar en av de första ett sätt att ta sig ur och går och sätter sig bredvid igen.

Varandras röster

Tre personer spelar scenen, de får en situation och roller. Var och en spelar en karaktär med kroppen, men gör samtidigt rösten åt en av de andra. Person 1 pratar åt person 2, 2 pratar åt 3, och 3 pratar åt 1. När du själv agerar mimar du bara och låter kompisen prata istället. Testa gärna rösterna innan ni börjar, så att alla tre är med på vems röst en gör. Ett bra tips är att göra rösterna väldigt olika, så blir det lättare att hålla isär karaktärerna!

Självstående

Ställ ihop fyra stolar i en tät fyrkant, ryggstöden ska vara utåt åt varsitt håll. En person sätter sig på varje stol, de fyra kommer sitta vända utåt, alla i varsin riktning. Be dem att luta sig bakåt så att de alla ligger i någon annans knä. Ta bort stolarna och visa hur de kan stå ändå, när alla får stöd av den andres ben!



Välkomna

Idag provar vi att jobba utifrån ett tema: bibeln. Vad tänker ni på när ni tänker på bibeln? Har någon av er läst i den? Har ni någon favoritberättelse? Berätta helt kort vad bibeln är, särskilt om några av deltagarna är mindre kyrkvana än andra. Drama är något som då och då används i gudstjänster för att göra texter och budskap mer levande och tillgängliga. Sådana korta dramatiseringar känns ibland lite påtvingade och stela. Idag börjar vi i en annan ände, genom att se vad som händer om vi leker med en bibeltext. Kan vi förstå den på ett annat sätt? Reagerar vi annorlunda än när vi läser den?

UPPVÄRMNING 15 MIN

Övning: Masken

Övning: Skicka klapp

ÖVNINGAR 60 MIN

Övning: Diabilder från bibeln

Övning: Tre saker

Övning: Mor jag dör! från bibeln

Hur känns det att göra om bibelberättelser? Kan det vara svårt att hitta på något nytt? Känns det konstigt, busigt eller befriande? Här kanske det blir skillnader inom gruppen, beroende på hur kyrkvana de är och vilken inställning var och en har till att läsa bibeln. Uppmuntra till reflektion och betona att ingen upplevelse är mer rätt än någon annan. Det ni gör här är att utforska tillsammans!

Övning: Ordspråksboken

Övning: Undertexter

Bonusövning: Frys-byt

Om ni får tid över kan ni alltid lägga in lite frys-byt, eller en annan favoritövning! Om ni inte hinner med allt kan ni spara övningarna och köra ett senare pass med allt ni inte hunnit prova!

AVSLUTNING 15 MIN

Övning: Göra ljudeffekter till en bibelberättelse

Avsluta med en runda. Vad fick ni för tankar av bibelövningarna? Hur kändes det att hitta på egna varianter? Blev de konstigare än de ursprungliga berättelserna, eller kanske lättare eller bättre?

Instruktioner till övningarna

Masken

Se pass 4

Skicka klapp

Se pass 3

Diabilder från bibeln

Se pass 3

Denna övning modifierar vi nu till att handla om Bibeln, och varje grupp får en bibelberättelse som de ska gestalta genom en diabild. Visa upp diabilderna för varandra och låt de andra grupperna gissa vilken bibelberättelse som gestaltas. Vill ni göra övningen längre kan varje grupp få i uppgift att gestalta en berättelse genom flera bilder så att det blir en sekvens med bilder. Exempel på texter:

Mose delar Röda havet 2 Mos 14:21-31

David och Goliat 1 Sam 17

Jesus rider in i Jerusalem Matt 21:1-11

Tre saker

Stå i en ring. Klappa i händerna och säg i kör "Tre saker!". En person ger en rubrik, tex "...som är goda att äta". Personen bredvid ska direkt säga tre saker på det temat. Det behöver egentligen inte gå in under den givna rubriken, poängen är bara att få ur sig tre saker utan att hinna fundera ut om det är korrekt eller inte. Tex "Äpple, tårta, strumpa!". Sen säger alla tillsammans "Tre saker!" igen och turen går vidare till nästa person.

Mor jag dör! från bibeln

Se pass 6

Använd Bibelberättelser istället! Spela först upp en kort normalversion av berättelsen. Den barmhärtige samariern (Luk 10:30-37) skulle kunna bli ungefär såhär:

- Person promenerar. Rövare hoppar fram och slår ner personen. Hen ligger kvar.
- Präst promenerar förbi, utan att hjälpa den nedslagna.
- Levit promenerar förbi, utan att hjälpa den nedslagna.
- Samarie promenerar, stannar och hjälper den nedslagna, bär hen till ett värdshus.

Replikerna får de som agerar själva hitta på. Våga brodera ut det hela också. Du kanske kommer på något särskilt som gör att prästen inte stannar? Eller vad leviten säger för att slippa stanna? Den överfallna personen kanske gör något som skrämmer bort dem? Prova sedan att spela upp samma korta scen men på olika sätt: supersnabbt, musikal, hiphop, skräckfilm, på ett annat språk, som politiker... Prova flera olika!

Ordspråksboken

Övningen liknar "Vykort", se pass 1

Stå i en ring, håll upp händerna framför er med handflatorna mot varandra. Ni ska hitta på nya ordspråk genom att säga ett ord var. Turordningen blir huller om buller, och ni skickar vidare genom att peka på någon annan med era hopsatta händer. När ni tycker att ni gjort ett färdigt ordspråk bugar ni och säger "Amen" i kör. Du kan själv välja hur mycket inspiration du vill hämta från Bibelns ordspråksbok, det är roligt att hitta på fritt också.

Undertexter

Två personer får en filmgenre, ett språk och en plats och börjar spela. De pratar korta strofer av låtsasspråket giberish, med en touch av ryska, franska, arabiska, danska eller annat språk. Två andra gör textremsor på svenska genom att gå tvärsöver scenen och tolka vad som just sagts. Varje roll har sin egen texttolk.

Giberish används inom improteater och kan låta precis hur som helst. Bestäm ett verkligt språk att härma om ni vill, och försök hitta på ord och ljud som liknar det språket.

Frys-byt

Se pass 1

Göra ljudeffekter till en bibelberättelse

Ledaren har på förhand valt ut en bibelberättelse att läsa högt, det spelar egentligen inte så stor roll vilken så länge det händer lite saker i texten. Gruppen ligger på golvet och tittar upp i taket och ska tillsammans göra ljudeffekter till berättelsen. Exempel på texter:

Skapelseberättelsen 1Mos 1:1-2:2

Jesus tystar stormen Mark 4:35-41

Den barmhärtige samarierna Luk 10:30-37

VÄLKOMNA

Idag ska vi prova ett par lite svårare övningar. Det finns oändligt många improövningar, och flera olika sätt att göra varje övning på. I dagens pass kommer vi köra ett par där du själv inte får styra vad du ska säga eller göra. Det blir en övning i att släppa kontrollen, men också i samspel med andra.

UPPVÄRMNING 15 MIN

Övning: Kramkull

Övning: Förändra ljuden

ÖVNINGAR 60 MIN

Övning: Sitta-ligga-stå

Övning: Borompompom

Övning: Marionetter

Övning: Tolken

Blir personen på ett visst sätt beroende på vilket land hen ska föreställa vara ifrån? Hade en kunnat gestalta det på något annat sätt? En klurig grej med impro är att vi ibland får syn på våra egna fördomar. Hur kan vi jobba med dem och samtidigt fortsätta agera spontant, utan att censurera oss själva? Det här samtalet är inte menat att anklaga något som just spelades upp, men det är viktigt att kunna prata om sina egna förutfattade meningar. Improvisation handlar ju om att agera utan att i förväg planera, det som kommer ut får komma. Men ibland är det läge att prata om vad det blev. Dela gärna tankar med varandra.

Övning: Nej!

I den här övningen blir det ofta tydligt hur mycket svårare det är att improvisera med motstånd. Då passar det utmärkt att reflektera över skillnaden mellan att få ett "ja" och ett "nej". Vilken energi får ni av de orden? Passa på att prata om det här med att bejaka igen!

Övning: Trappan

AVSLUTNING 15 MIN

Lägg er ner på golvet, släck ner i rummet. Spela lugn musik och slappna av.

Avsluta med ett kort samtal om att det är viktigt att släppa kontrollen ibland.

Instruktioner till övningarna

Kramkull

Den kullade blir fryst och måste stå still där den är, men blir fri genom att få en kram av någon annan. Säg namnet på den du kramar! Ni kan inte bli kullade när ni kramas.

Förändra ljuden

Se pass 7

Sitta-ligga-stå

Tre personer får en situation och/eller roller och spelar en scen där de alltid måste ha olika läge. En ska stå, en ska sitta och en ska ligga. Om någon byter läge måste de andra två kompensera det, men samtidigt få in det i scenen och driva handlingen framåt.

Borompompom

Se pass 1

Marionetter

Bestäm roller och en situation. Fyra personer är med, två av dem spelar rollerna och talar men får inte röra sig själva utan blir helt styrda av de två andra. Den som spelar får inte röra någonting förutom munnen. Det blir en balansgång mellan vilka som styr scenen framåt, ibland kan något du säger göra att föraren måste flytta dig på ett visst sätt, ibland väljer föraren att flytta dig på ett sätt som inte stämmer överens med vad du själv säger. Lite svårt men det kan bli väldigt roligt!

Tolken

En person är inbjuden gäst och professor i ett visst ämne (att byta glödlampa, myrors parningsdans, situationen i Venedig). På låtsasspråket giberish ska professorn berätta om sitt ämne. Innan ni börjar kan ni bestämma att hen är från exempelvis Finland, Bulgarien eller Namibia. Den andre är tolk och översätter låtsasspråket till svenska.

Giberish används inom improteater och kan låta precis hur som helst. Bestäm ett verkligt språk att härma om ni vill, och försök hitta på ord och ljud som liknar det språket.

Nej!

Två personer får roller och en situation och börjar improvisera. Här får de andra deltagarna vara med och styra genom att ropa "Nej!" när de tycker det som just sades eller gjordes ska ändras. Den som blev nejad måste då ändra det som just sades/gjordes tills de andra är nöjda och slutat ropa nej. Ibland blir det bara ett nej, ibland kan det bli nej flera gånger på raken. Då blir det lite kämpigare för improvisatören som hela tiden måste hitta på något nytt. Var inte för hårda mot varandra, kom ihåg att det är svårt att improvisera med motstånd!

Trappan

Se pass 7



PASS 10

VÄLKOMNA

Välkomna till vårt sista pass! Idag maxar vi med roliga övningar som är lite svårare än många vi hittills gjort.

UPPVÄRMNING 15 MIN

Övning: Jätte & Ynk

ÖVNINGAR 60 MIN

Övning Ge varandra saker

Övning Alfabetet

Övning Experten

Övning Sitta-ligga-stå

Övning Berätta historia

Övning En person allas röster

Övning Bara börja

AVSLUTNING 15 MIN

Övning Fall i ring

Gå en runda där alla får säga någonting de tar med sig från det ni gjort tillsammans! Berätta om ni kommer fortsätta träffas och i så fall när och hur. Tacka för att du fått vara en del av den här gruppen, för allt de vågat bjuda på och att de varit så modiga, roliga och härliga!

Instruktioner till övningarna

Jätte & Ynk

Som pepparkakskull med ljudeffekter. Stå i en stor ring, håll armkrok två och två. Den som jagar är jätte, håller armarna över huvudet för att bli stor och vrålar och brölar högt och läskigt. Den som blir jagad är ynk, håller ihop handflatorna framför bröstkorgen (som en lucia ungefär) och piper gällt "Ynk ynk ynk ynk" hela tiden. När ynk sprungit ett tag tar hen armkrok med någon i ringen. Då bildas ett nytt par med ynk och den personen

vars arm ynk krokar i. Den som nu blir över (den tredje personen i paret) blir den nya jätten. Den som var jätte fram till nyss blir nu ynk.

Ge varandra saker

Se pass 6

Alfabetet

Tre personer får en situation eller roller och ska spela en scen där varje ny replik måste följa alfabetet. Första replikens första ord måste börja på A, andra replikens första ord börja på B och så vidare. En replik i det här fallet kan vara när en ny person tar vid och pratar. Det behöver inte gå enligt en viss turordning, och du får säga ett par repliker på rad ibland, men försök få till ett samspel och flyt. En stor utmaning är att fokusera på scenen och handlingen och inte bara hänga upp sig på alfabetet, en annan att ta sig förbi Q, W, X och Z. Ledaren eller de andra deltagarna kan hjälpa till att ropa ut bokstäverna, det kan vara skönt i början.



Experten

Två personer sitter ihop och utgör tillsammans en expert som ska förklara ett givet ämne, eller svara på frågor i en intervju. De ska prata exakt likadant samtidigt, och måste därför vara otroligt uppmärksamma på varandras munnar och ljud. De brukar inte gå att prata snabbt, utan brukar bli en slowmotion-förklaring. En person, eller resten av gruppen ställer frågor till experten.

Sitta-ligga-stå

Se pass 9

Berätta historia

Ställ er på rad vända åt samma håll. Ledaren pekar på en person som får börja berätta en historia. När som helst kan ledaren peka på någon annan som då genast ska ta vid där den förra slutade berätta, även mitt i en mening. Ni kan gemensamt bestämma en titel eller ett tema för att ha någon att hålla sig till, men det går också bra utan. Försök hålla ihop storyn och faktiskt avsluta den också!

En person alla röster

Tre personer får roller och en situation och spelar en scen, men bara en av dem pratar. Denne gör rösterna även för de andras karaktärer, som rent fysiskt bara mimar. Ett bra tips är att göra rösterna väldigt olika, så blir det lättare att hålla isär karaktärerna!

Bara börja

Två personer står med ryggen mot varandra, och försöker att bara vara så tomma och förutsättningslösa som möjligt. Tänk inte ut någonting. Vänd er om och se vad som händer, känn er för och bara börja spela en scen. Kanske artar sig scenen så att det efter ett tag behövs en till roll, då kan ledaren skicka in en till person. Sådana här scener kan bli jätteroliga men även allvarliga, här skapas ibland ett utrymme för lite tyngre scener, men det går aldrig att veta på förhand.

Fall i ring

Ställ er i en liten ring vända mot mitten, så nära varandra ni kan. Låt en person i taget ställa sig mitt i ringen, korsar händerna över bröstet, blunda och falla i olika riktningar. Alla andra fångar upp, tar emot fallet och puffar försiktigt över personen i en ny riktning. En sådan här övning kan vara jobbig om en inte känner sig trygg med de andra i gruppen, därför ligger den i sista passet. Uppmuntra alla att prova, men tvinga absolut ingen. Du som ledare bör också delta, för att visa att du inte står utanför gruppen utan i högsta grad är med och bär deltagarna. De korsade armarna över bröstet fyller den viktiga funktionen att slippa oroa sig för oavsiktligt tafsande.



Equmenia vill skapa mötesplatser där barn och unga växer i gemenskap med varandra och Jesus. Vi vill, inspirerade av Jesu liv, erbjuda gränsöverskridande, öppna och jämlika gemenskaper där precis alla är välkomna. Drama ger oss en fantastisk möjlighet att utöva detta ännu mer. Vi ges chansen att prova oss fram utan krav på prestation.

equmenia