SKJÆRGÅRDS

LIVE

KULTUR-LEDSAGEREN

Ressursheftе

UNIK

Kapittel 1:
INTRODUKSJON AV RESSURSHEFTET

HVA ER KULTURLEDSAGEREN?

Kulturledsageren er en portefølje med kulturelle tilbud for unge mennesker med utviklingshemming. Gjennom Kulturledsageren ønsker vi å gi kulturelle opplevelser og mulighet til aktiv deltagelse i kulturprosjekter.

Kulturledsageren arrangerer tilrettelagte konserter og workshops, blant annet innen drama, kreative formingsaktiviteter og digitale korsamlinger. Dette gir deltagende fellesskapserfaringer og gode konsertopplevelser.

I dette heftet har vi samlet noen av ressursene som har blitt utviklet gjennom prosjektet; sangsamlingen «Sanger for alle», tips til formingsaktiviteter og ressurser til drama-samlinger.

Her kommer en presentasjon av disse:

«Sanger for alle»
I samarbeid med HEL-arbeidet i Den norske kirke har vi gitt ut en sangsamling bestående av notehefte, teksthefte og singback til sangene. Sangene gir et tidsbilde av hva vi synger nå og inneholder en overvekt av sanger som kan virke byggende på menneskeverdet og den unike verdien alle mennesker har i vårt samfunn.

«Sanger for alle» inneholder 33 nyere sanger. Sangsamlingen består av et teksthefte med illustrasjoner til hver sang og et notehefte med noter og fargekoder som kan brukes til opplæring.
Tekstheftet kan lastes ned på
sglive.no/sanger-for-alle
og brukes enten som en helhet eller enkeltvis.

Noteheftet og singback kan bestilles ved å sende en epost til: rr687@kirken.no.
I noteheftet finner du vanlige noter, og to ulike sett med sett med fargekoder til bruk ved enklere læring. Det finnes også et ferdig sett der du kan lage dine egne stemmer bygd på fargekodesystemet.

Formingsaktiviteter
I flere år har Diana Rasmussen og Marianne Rundholt arbeidet med å tilpasse formingsaktiviteter til mennesker med forskjellige utviklingshemming. I forbindelse med Kulturledsageren har de hatt kreative workshops, med svært fornøyde deltakere og fine resultater. I dette heftet finner du 6 aktiviteter som enkelt kan brukes og tilpasses til din klubb eller gruppe.

Formingsaktiviteter:
- Nøkkelring
- Klokkestreng
- Gryteunderlag/Bordskåner
- Ballongbilde
- Solsikke
- Jule-/adventskort

Drama-aktiviteter og samlinger
Silje Skjævestad Strand og Nina Terese Håland har tidligere vært med og hatt kurs i drama og improteater på Camp UNIK. Arbeidet de har gjort med deltakerne har bidratt til gode mestringsopplevelser og kulturopplevelser. I dette heftet har de skrevet ned noen tips til hvordan man kan ha drama-samlinger for mennesker med utviklingshemming.
Innholdet i dramaressursene er delt inn i fire:

Del 1 Instruktøren. Delen inneholder tips og råd til deg som instruktør for en gruppe, hvordan du skal legge opp en økt fra start til slutt og hvordan du skal velge øvelser.
Del 2 Øvelsesbanke. Inneholder et godt utvalg av oppvarmingsøvelser, arbeidsøvelser og avslapningsøvelser.
Del 3 Hvordan lage en forestilling ved bruk av bildeteater
Del 4 Forslag til tidsskjema og øvelser for en øvingshelg.

Vi håper dette ressursheftet blir godt brukt,
og at dere får stor glede av innholdet!

FORMINGSAKTIVITETER

Gjennom flere år har Diana Rasmussen og Marianne Rundholt, blitt utfordret på å tilpasse aktiviteter til mennesker med forskjellige utviklingshemming. Disse gruppene har til nå vært tilknyttet Simen/Alf, Skjærgårds UNIK og Camp UNIK.
I dette arbeidet er det viktig å se den enkelte og deres funksjonsnivå. Derfor er det ofte vanskelig å finne gode formingsaktiviteter, slik at alle kan få noe til ved tilrettelegging. Målet er opplevelse av mestring. Det er viktig at aktivitetene tilpasses deltakerne.

Diana og Marianne har hatt god erfaring med å pakke klart poser til den enkelte, slik at alt som skal brukes er samlet på en plass. Dette kan gjøres for eksempel ved å legge alt som følger aktiviteten i en brødpose.
En god forberedelse er viktig for å se hvor lang tid det tar å gjennomføre formingsoppgavene. For Diana og Marianne er det viktig å få et ferdig resultat innen tidsrammen. På de neste sidene finner du 6 aktiviteter som enkelt kan brukes og tilpasses til din klubb eller gruppe.

Nøkkelring

Innkjøpsliste (pr pose)
- Skinn ca. 10 cm x 5 cm
- En nøkkelring
- Ca. 15 perler plast eller tre
- 45 cm hamp/bomullstav skinnreim

Forberedelse
- Klipp ut skinnbiten ca. 10x5 cm med skarp god saks eller taggesaks.
- Lag hull med hullemaskin i den ene kortsiden på skinnbiten.
- Legg perler (15 stk) i posen.
- Legg hamp/bomullstau i en pose.

Gjennomføring
- Ta fram nøkkelringen og tauet.
- Brett tauet i to og lag løkke. Hold løkken mellom pekefinger og tommel.
- Tre over nøkkelringen slik at den ligger på fingeren
- Dra løkka ned og tre de løse endene igjennom løkka og dra. Da er nøkkelringen fast.
- Tre på en perle over begge tau-bitene helt opp til ringen.
- Lag en dobbel knute.
- Tre på 7 perler på hver tauremse og lag dobbel knute i enden.
- Skriv på skinnlappen med god penn ikke tusj.
- Sett på skinnlappen i nøkkelringen.

Klokkestreng

Innkjøpsliste (pr pose)
- Stiv farget papir A4
- Hyssing (45 cm)
- Piperensere (8 biter a 7cm)
- Lim
- Bilder
- Tekst
- Eventuelt: Klistremerker som hører til tema
- Hullemaskin
- Linjal

Forberedelse
- Bestem tema for klokkestrengen for eksempel Påske eller advent.
- Vi bruker A4 ark og deler i to på midten.
- Bruk hullemaskin og lag to huller i hver ende på langs. Det nederste arket i klokkestrengen skal bare ha to hull øverst.
- Klipp/kopier bilder og eventuelt tekst.
- Klipp hyssing.
- Klipp piperensere.
- Legges i brødposene.

Gjennomføring
- Lim bildene på det fargede papiret.
- Påse at tekst og bilde passer sammen. Gjør dette på alle arkene A5 på klokkestrengen for eksempel med påske-bilder og legg det riktig etter hverandre slik at det følger påskedagene. Palmesøndag – Skjærtorsdag osv.
- Nå kan dere ta frem piperenserne. Stikk piperenserne inn i hullene på arket og bøy på baksiden så de henger sammen under hverandre.
- Fest hyssing/hamp i de to øverst hullene på det første bilde og knytt sammen.

Temaer for klokkestrenger kan være: Påske, Advent, årstider mm

Gryteunderlag/Bordskåner

Innkjøpsliste

- Trelim
- Hobbyplater eller annet egnet materiale
- Trebiter/skiver av små trær. Ca 50stk på gryteunderlag
- Tørkepapir/ våt klut

Forberedelse

- Ved bruk av oppskjærte små trebite-skiver må brikkene være helt tørre.
- Kutt hobbyplater ca 19x19 cm eller annen ønsket størrelse.

Gjennomføring

- Skriv navn under alle hobbyplatene før dere begynner.
- Ta godt med lim på halve treplaten.
- Sette treskiver/biter tett i tett. Trykk ned slik at de fester seg i limet på treplaten.
- Gjenta det samme på den andre enden av treplaten.
- La tørke godt.

Ballongbilde

Innkjøpsliste

- Maling – Akrylmaling (primærfarger – gul, rød, grønn og blå)
- Papptallerker, store middagstallerker som er flate
- Ballonger
- Tørkepapir
- A3 ark

Forberedelse

- Blås opp ballongene.

Gjennomføring

- Blås opp ballongene på forhånd.
- Ta fargeklattter på papptallerenene.
- Ta ballongen og dypp i en eller flere fager og trykk ned.
- Dette kan gjentas flere ganger.
- Tips: Glitter kan drysses over når malingen er våt.

Solsikke

Innkjøpsliste

- A3 ark (fargede ark)
- Lim
- Silkepapir i aktuelle farger til motiv

Forberedelse

- Tegn på motivet på arket. Ferdig tegnet solsikke kan kopieres på arkene i kopimaskinen.
- Riv opp silkepapir og krøll det sammen til baller.

Gjennomføring

- Ha lim på papptallerkener.
- Dypp silkepapirballene i litt lim og fest på blomsten fortrinnsvis innenfor strekene.
- Trykk godt ned slik at det fester seg til underlaget.

Temaet kan variere:
Eksempel høstblad

Jule/Adventskort

Innkjøpsliste

- Papir/kartong i A4 størrelse farget papir
- Lim i tuber som kan skrives med
- Glitter
- Eventuelt pensel
- Eventuelt konvolutter og frimerker

Forberedelse

- Klippe eller skjær et A4 ark til A5 størrelse.
- Eller velg dobble kort, brett da kortene ferdig i to.
- Velg på forhånd hvordan dere vil gjøre det.

Gjennomføring

- Bruk lim og tegn ønsket motiv.
- Strø over glitter og hell overflødig glitter i en boks (f.eks. isboks).

Tips

- Bruk kortene til en jule eller adventshilsen.
- Kan også bytte motiv og sendes som en sommerhilsen.
- Gjør gjerne ferdig konvolutter slik at deltakerne kan sende kortene som en hilsen.
- Kan også bruke tusj, maling, farga blyanter osv. isteden for glitter.

SKJÆRGÅRD
est. 1981

DRAMAAKTIVITETER OG DRAMASAMLINGER

I dette prosjektet har Silje Skjævestad Strand og Nina Terese Håland utarbeidet ressurser i dramapedagosiske øvelser knyttet til drama- og teaterarbeid for mennesker med funksjonshemming. Hovedvekten av deres arbeid forut for dette prosjektet, ligger i kunstformene: improvisasjon, dans og fortellerkunst. De tror på å skape fortellinger sammen gjennom følelser, bevegelser og ord.

Målet til Silje og Nina har vært å skape et hefte som er praksisnært, lett å følge og inspirerende. Her skal du kunne finne fagkunnskap, øvelser du kan gjøre bare for lek og opplegg som kan munne ut i en forestilling.
De ønsker at de neste sidene du nå kan lese skal være med å gi et viktig bidrag inn i kampen «Kunst for alle».

Del 1: Instruktøren **s.14**
Din rolle og det trygge rommet..... s.14
Hvordan legge opp en økt fra start til slutt..... s.14
De teoretiske elementene..... s.15
Utvalget av øvelser..... s.15
Anbefalt lesestoff..... s.16

Del 2: Øvelsesbank..... **s.17**
Oppvarmingsøvelser..... s.16
Arbeidsøvelser..... s.20
Avslapningsøvelser..... s.24

Del 3: Hvordan lage en forestilling ved bruk av bildeteater..... **s.25**
Bildeteater..... s.25
Bildeteater til en bibeltekst..... s.25

Del 4: Forslag til tidsskjema og øvelser for en øvingshelg..... **s.26**

Del 1: Instruktøren

Din rolle og det trygge rommet
Som instruktør er det din rolle å lede det som foregår i rommet, fra start til slutt. Dette er det viktig at du er bevisst når du planlegger og gjennomfører en økt. Det handler både om å forberede seg godt på hva som skal skje, men også om å ikke bli vippet av pinnen når det uforutsette skjer. Å være en trygg leder handler ikke om å være perfekt, men om å prøve og å ikke gi seg. Du må være fleksibel til å la det uforutsette skje og ikke la tidsskjemaet styre. Vær løsningsorientert, ikke krisemaksimer og vær til stede for menneskene i gruppen, slik at du kan tilrettelegge.

Dette danner grunnlaget for et godt arbeidsrom, ettersom drama- og teaterarbeid kan være en sårbar arena å jobbe i. Derfor er det avgjørende at deltakerne føler seg ivaretatt. Ved å være bevisst ditt ansvar, skaper det rom for at deltakerne kan tørre å by på seg selv og å uttrykke seg i øvelsene. Det er din oppgave som instruktør å skape dette trygge rommet.
Våre tips er:

- møt opp forberedt.
- vær klar før deltakerne kommer inn i rommet.
- sett av tid til å hilse på hver enkelt.
- fortell dem hvor de skal legge sine personlige eiendeler og be alle legge vekk telefonene.
- vis dem hvor de skal sette seg før dere starter.

Hvordan legge opp en økt fra start til slutt

Det er flere ting man må ha i bakhodet når man skal lage et drama- og teateroppplegg. Vi deler det inn i de praktiske og de teoretiske elementene.

De praktiske elementene:
Still deg selv disse spørsmålene:

- kjenner menneskene i gruppa hverandre fra før?
- kjenner du gruppa fra før?
- hvor stor gruppe skal man ha?
- hva slags rom har man til rådighet?
- hvor lang tid har dere sammen?

Vi har erfart at dersom noen ikke kjenner hverandre fra før er det viktig å sette av tid i starten til å bli kjent. Det innebærer å lære hverandres navn, stemme og væremåte. Dette er med på å skape det trygge rommet.

Gruppestørrelsen er viktig å reflektere over når man arbeider med drama og teater. Generelt sett anbefaler vi partall, for delingens skyld, og helst et sted mellom 8-12 personer.

Spør gjerne på forhånd om deltakerne har med seg ledsager, og i så fall hvilken rolle ledsageren skal ha.

Det er aldri lett å vite hva slags rom man har til rådighet. Et tomt rom er alltid å foretrekke. Dekk over forstyrrende elementer, som kan trekke fokuset bort. Personlig synes vi det er fint at timen startes og avsluttes ved at alle sitter i en ring med mulighet til å se hverandre.

Når det gjelder tidsperspektivet er det forskjell på om dere har tre timer sammen eller en hel øvingshelg. Valg av øvelser og mål for økten må sees i sammenheng med dette.
Pauser er nødvendig i arbeid med drama og teater. Vi anbefaler at ca. hvert 45 minutt tar gruppen maks 15 minutters pause.

De teoretiske elementene

Vi anbefaler å legge opp økten på følgende måte:
- en innledning: velkommen og oppvarming
- en hoveddel: arbeidsøvelser mot målet
- en avslutning: avslapping og oppsummering

Innledning består av å fortelle hva som skal skje denne økten. Når skal pausene være og hva deltakerne skal gjøre i dag. Dette skaper forutsigbarhet som skaper trygghet. Her pleier vi å ha en bli-kjent øvelse og en oppvarmingsøvelse.

Hoveddelen består av så mange arbeidsøvelser som man har tid til: basert på målet for økten, tidsaspektet og antall deltakere.

Avslutningen har en avslapningsøvelse og en oppsummeringsrunde der dere snakker om hva dere har gjort i dag.

Forslag til øvelser til de ulike delene av en økt finner dere i øvelsesbanken på side 17

Utvalget av øvelser

Gruppen du har vil trolig være mangfoldig. Der noen deltakere kan ha utfordringer med abstrakt tankegang, andre kan ha minimalt med verbalt språk og noen kan ha utfordringer med de fysiske øvelsene. Av erfaring kan det ta tid for mange å lære noe nytt, og flere vil trenge en del repetisjon. Dette er imidlertid ulikt fra person til person og noe man vil måtte oppleve å ta stilling til underveis.

De utvelgelser du gjør er avhengig av gruppen du har. Dersom du ikke kjenner gruppen kan det være vanskelig å vite hvilke øvelser som vil passe på forhånd. Derfor bør du ta deg tid til å bli kjent med øvelsene du skal gjøre med deltakerne,

og på den måten kjenne til hvordan de kan modifiseres og tilpasses hver enkelt.

Velg varierte øvelser som åpner for at alle kan delta på en eller annen måte i løpet av økten. Ha fokus på den enkeltes iboende egenskaper og ressurser.
I tilfeller der noen deltakere ikke kan gjøre øvelsen som er planlagt, og de ikke kan modifiseres kan du gi deltakeren observasjonsrollen. Observasjonsrollen er å gi tilbakemelding på hva personen opplever og føler når de ser de andre gjøre øvelsen. Det er en viktig stemme til hvordan gruppen kan jobbe videre og få publikumsperspektivet inn. På den måten blir ingen passive, men alle kan få bidra.
, og på den måten kjenne til hvordan de kan modifiseres og tilpasses hver enkelt.

Velg varierte øvelser som åpner for at alle kan delta på en eller annen måte i løpet av økten. Ha fokus på den enkeltes iboende egenskaper og ressurser.
I tilfeller der noen deltakere ikke kan gjøre øvelsen som er planlagt, og de ikke kan modifiseres kan du gi deltakeren observasjonsrollen. Observasjonsrollen er å gi tilbakemelding på hva personen opplever og føler når de ser de andre gjøre øvelsen. Det er en viktig stemme til hvordan gruppen kan jobbe videre og få publikumsperspektivet inn. På den måten blir ingen passive, men alle kan få bidra.

Anbefalt lesestoff:

«Drama – et kunstfag» av Aud Berggraf Sæbø
«Muntlig fortellerkunst» av Heidi Dahlsveen
«Impro – improvisation and the theatre" av Keith Johnstone
"Teater for barn" av Hernes, Horn og Reistad
«De undertryktes teater» av Arne Engelstad
«Applied theatre» av Monica Prendergast og Juliana Saxton

Del 2: Øvelsesbank

I denne øvelsesbanken har de fleste øvelsene en rot i improvisasjon. For oss er det viktig at du vet litt om spillereglene i improvisasjon, for å kunne instruere andre i dette og vite hva du skal fokusere på.

Improvisasjon er også kalt øyeblikkets dramaturgi. Det er noe som skjer her og nå, og det kan aldri skje igjen. Det er på mange måter som en lek. Grunnregelen i improvisasjon er å si eller å gjøre ordet ja. Det handler om å akseptere det med-improvisator kommer med eller det publikum reagerer på og spille videre på det. Dette samspillet får ballen til å rulle. Dette krever evnen til å lytte og å være i øyeblikket. Det bringer oss over på den neste spilleregelen: å ikke planlegge. Dette er vanskelig og krever øvelse. Jo mer man øver på å la sin egen trang til å vite hva som skal skje videre fare, og heller lytte til mottakeren, jo bedre blir spillet.

I øvelsene skriver vi

- hvordan den kan gjøres
- hvordan den kan modifiseres
- hva øvelsen trener på, innenfor det improvisatoriske.
- hvilken del av timen den er i: oppvarmingen, hoveddelen eller i avslutningen.

Hvor lenge en øvelse skal vare er vanskelig å svare på. Dette må du føle deg fram til. En god rettesnor kan være å stoppe mens leken er god, for å unngå at deltakerne skal begynne å kjede seg.

I øvelsene som er beskrevet nedenfor er det viktig at du er til stede når deltakerne arbeider. Sjekk inn med gruppene og hør hvordan det går med dem. Veiled og svar på eventuelle spørsmål de skulle ha.

Etter hver øvelse anbefaler vi å snakke sammen om hvordan øvelsen kjentes ut, hva de opplevde og eventuelt hvorfor dere gjorde øvelsen. Dette er for å samle trådene og for deg som instruktør til å få innblikk i om gruppen forstår hva de gjør og hvorfor.

Oppvarmingsøvelser

Navnelek med ball

Hvordan:
Deltakerne samler seg i en ring. Instruktøren starter med å sende en ball til en av deltakerne. Når deltakeren mottar ballen, sier personen navnet sitt høyt og sender ballen videre til en annen. La alle deltakerne få ballen ca. 2 ganger. Avslutt øvelsen med at alle sier navnet sitt etter tur.

Avanseres:
Deltakerne sier navnet til den de sender ballen til.

Hvorfor:
Bli trygge på hverandre, se hverandre i øynene, fellesskapsfølelse

Navnelek med bevegelse

Hvordan:
Alle samler seg i en ring. Instruktøren begynner ved å si navnet sitt og legger på en bevegelse. Alle andre hermer. Deretter er det personen ved siden av sin tur. Dette gjøres til alle har sagt navnet sitt med bevegelse og blitt hermet etter.

Hvorfor:
Bli trygge på hverandre, se hverandre i øynene, fellesskapsfølelse

Next

Hvordan:
Alle stiller seg i en ring. Instruktøren setter på en sang og starter med å gjøre to-tre bevegelser som deltakerne hermer etter. Når den som leder føler seg ferdig "sendes" ledelsen videre til sidemann ved å si "next" og peke på personen ved siden av seg.
Øvelsen er ferdig når sangen er slutt.
Vi foreslår "I wanna dance with somebody" av Whitney Houston.

Avanseres:
Fra store bevegelser til små intrikate bevegelser.

Hvorfor:
Øve på å lede og ta rommet, varme opp kroppen og fellesskapsfølelse

Dirigenten

Hvordan:

Deltakerne stiller seg i en ring. Instruktøren følger en deltaker ut, slik at personen ikke får med seg det som avtales i rommet. Instruktøren peker så ut en leder av de gjenværende. Lederen skal gjøre sakte bevegelser, og resten av gruppa skal herme.

Når alle er klar, henter instruktøren deltakeren som er utenfor rommet, og ber personen om å gå inn i ringen. Deltakeren skal nå prøve å finne ut hvem som er lederen i gjengen, og den har tre forsøk på seg.

Avanseres:

Det er viktig at deltakerne i gruppen ikke stirrer direkte på den som leder. Deres oppgave er å gjøre det vanskelig for den som har gått ut av rommet å finne ut hvem som er lederen.

Dette kan snakkes om etter første runde, og hvordan de i ringen kan gjøre det vanskeligere for den som skal gjette.

Hvorfor:

Samarbeid, fellesskapsfølelse, tilstedeværelse og konsentrasjon

Gaven

Hvordan:

To og to går sammen. A starter med å gi B en fiktiv gave. A mimer en ting, for eks. bevegelsene til å pusse tenner eller til å ta på seg sko, og sier "Vær så god". B svarer: "Å tusen takk for …".

Deretter bytter de på hvem som mottar og hvem som gir gaven. Alle deltakerne skal gi hverandre gaver, så når A og B har både gitt og mottatt en gave, så kan de veksle partner i rommet.

Avanseres:

A bestemmer størrelse og tyngde på gaven og sier «vær så god» og gir gaven til B. Det er B som bestemmer hva som er i gaven. B svarer da «tusen takk, for at du gav meg denne fine..." Da svarer A «bare hyggelig» og kommer opp med en grunn til hvorfor vedkommende valgte å gi B denne gaven.

Hvorfor:

Gi og akseptere tilbud fra medspiller uten å planlegge, kroppsbeherskelse, tilstedeværelse og samarbeid

Arbeidsøvelser

Fortellerøvelse - Ja, det gjør vi

Hvordan:

Deltakerne stiller seg på gulvet. En kommer med et forslag, for eks: "Skal vi ta en tur til skogen", og alle svarer: "Ja det gjør vi!", og gjør handlingen. I dette tilfelle later som de går en tur til skogen. Så må gruppen vente på tilbud fra neste person. For eks. "Vi hører fuglene". Alle svarer: "Ja det gjør vi!". Deltakerne ser rundt seg, later som de hører på fugler, og venter på neste forslag. Slik fortsetter handlingen til instruktøren velger å avslutte historien.

Modifisere og avansere:

Øvelsen kan gjøres i mindre grupper eller i par. Da må deltakerne være mer aktive og komme med flere forslag.
Etter hvert er det lurt å utfordre deltakerne å stå litt i hvert tilbud, før de går videre til neste. På den måten lar de historien leve og rekker å gjøre handlingene som kommer.

Test ut hva skjer når deltakerne sier: "Nei, det gjør vi ikke". (Disclaimer: ingenting!)

Hvorfor:

Å akseptere og gi tilbud, ikke planlegge, lytte og samarbeide

Fortellerøvelse - Instruktøren leder

Hvordan:

Deltakerne sitter i en sirkel. Instruktøren begynner å fortelle en historie. Innimellom stopper instruktøren opp og sier navnet til en av deltakerne og spør om hjelp videre i handlingen. Eks:
"Det var en gang en ..", Instruktøren sier et navn og sier: hva da?. Deltakeren sier for eks. en hund. "Ja". svarer instruktøren. "Det var en gang en hund, som skulle ut å gå en tur. I dag var det fint vær og hunden gledet seg. Så møtte hunden en …"
Instruktøren spør: "Hva møtte hunden?" til en ny deltaker i sirkelen.
Slik fortsetter historien til alle har fått deltatt eller historien kommer til et naturlig sluttpunkt.

Modifisere og avansere:

Deltakerne kan bidra med å lage lydeffekter.
Hvis noen synes det er vanskelig å komme med forslag, kan instruktøren gi deltakerne muligheten til å velge mellom to handlinger. Eksempel på det er: "Møter hunden en katt eller et menneske?".

Hvorfor:

Gi tilbud, Ikke planlegge, samarbeide og lytte

Fortellerøvelse - Én og én setning
Hvordan:
Deltakerne sitter i en ring og bidrar inn i fortellingen med én setning hver. Avslutt historien når dere har gått rundt sirkelen eller når den har fått en naturlig avslutning.

Modifisere og avansere:
Kan gjøres i mindre grupper. Første gangen lar du deltakerne si akkurat det de vil si. Etter hvert kan dere øve på historiebygging. Det vil si at dere har en start, en midtdel og en avslutning.
Hvis deltakerne finner det vanskelig kan de si pass, eller spørre om hjelp.

Hvorfor:
Gi tilbud, ikke planlegge, samarbeide, fortellerkompetanse og lytte

Miming: med lapper
Hvordan:
Deltakerne sitter i en halvsirkel. Én og én går opp og trekker en lapp fra en boks. Personen mimer, og publikum gjetter. Dette går på rundgang.

Modifisere og avansere:
Deltakerne kan kun bruke lyder.
Øvelsen gjøres i mindre grupper.
Tingene på lappene bør være enkle å gjennomføre: konkrete ting, yrker eller følelser.
Det som skal mimes bør både skrives og ha bilde.

Hvorfor:
Kroppsbevissthet, kommunikasjon, tilstedeværelse

Miming: med en gjenstand
Hvordan:
Alle sitter i en ring. Instruktøren viser en gjenstand (i dette eksempel en gaffel) og sier: "Dette er en gaffel. Dere trodde kanskje at gaffel kun var en gaffel, men se nå". Så mimer instruktøren noe annet med gjenstanden, og ber deltakerne gjette på hva de så. Send gjenstanden rundt i sirkelen, og be de finne på noe nytt den kan være. Deltakerne roper ut så fort de vet hva det er.

Modifisere og avansere:
Gjør leken i mindre grupper eller i par.
Legg gjenstanden i midten av ringen og la det være fri flyt i hvem som tar den, istedenfor å gå rundt sirkelen.
Gjør leken til en konkurranse: "Hvor mange klarer dere på et minutt?"

Hvorfor:
Tvinge hodet ut av boksen, kroppsbevissthet, kommunikasjon

Karakterarbeid: Rollemodellering
Hvordan:
To og to går sammen. I paret bestemmer de en som er A og en som er B. A starter med å være skulptør og B starter med å være leire.
Forklar at når kroppen vår er leire vil den bevege seg der den blir tatt på, og den kan formes i den posisjonen skulptøren ønsker. A former B sin kropp slik A ønsker at den skal være. Vi anbefaler å ha et tema for formingen, for eks. følelser.
Når alle er ferdige med å forme kan de som er A, gå på kunstutstilling og titte på alle skulpturene som har blitt formet. Som instruktør kan du spørre hva deltakerne ser og føler når de ser skulpturene. Etterpå kan du sjekke hva fasiten var hos skulptøren. Så bytter dere slik at A blir leire og B skulptør.

Modifisere og avansere:
For deltakere som strever med det fysiske, kan de bidra med å modellere sine medskuespillere verbalt.
Øvelsen kan gjøres stående, sittende eller liggende.

Hvorfor:
Trygghetsøvelse, kroppsbevissthet, kommunikasjon

Karakterarbeid: Statuer og status
Hvordan:
Introduser leken med å få hjelp av en deltaker til å stå foran de andre. Be personen om å sette hendene på hofta, løfte brystkassa og heve hode og stå stille som en statue. Spør deltakerne hva de ser nå og hvilken karakter dette kunne vært i en historie. Be så en ny deltaker komme opp. Be personen om å bøye hode, la armene henge slapt ned og senke brystkassa. Spør hva deltakerne ser nå og hvilken karakter dette kunne vært. Lag forskjellige karakterer.
Snakk om og lek dere fram til hvor lite endringer som skal til for å få ulike uttrykk.

Modifisere og avansere:
Deltakerne gjør øvelsen to og to.
De kan be hverandre om å gjøre forskjellige ting, og se hva det gjør med uttrykket til karakteren foran dem. Etterpå kan de vise frem til gruppen. Øvelsen kan avanseres til å improvisere små snutter i hva som skjer hvis disse karakterene møter hverandre. For deltakere som strever med det fysiske, kan de bidra med å modellere sine medskuespillere verbalt.

Hvorfor:
Kroppsbevissthet, kommunikasjon, statusarbeid

Karakterarbeid: Stemme

Hvordan:

Alle stiller seg i en sirkel. Si en replikk, for eks. "Jeg går ut en tur.". Forklar at dere skal sende denne replikken rundt i sirkelen, og deltakerne kan velge hvilket toneleie, (lyst, mørk, svakt, sterkt), de velger å si replikken i.
Etter at replikken har gått rundt i sirkelen reflekterer dere sammen over hva de ulike toneleiene gjør med replikken.

Modifisere og avansere:

Øvelsen kan gjøres med at det kun er lyder som sendes rundt.
Be deltakerne sende replikken rundt med en følelse. Diskuter så hva som skjer med replikken når den får en følelse, og hvordan det oppleves for de som mottakere.

Hvorfor:

Stemmebevissthet, lytte

Stillbilde

Hvordan:

Deltakerne deles inn i grupper på 4-5 personer. Oppgaven er å lage et stillbilde, som et fotografi, som uttrykker noe, for eksempel glede, soverommet eller et sirkus. Deltakerne velger hvem som skal være 1,2,3,4 og 5. Nr. 1 starter med å stille seg i en posisjon som uttrykker noe på fotografiet som passer til temaet. Nr. 2 fortsetter, og plasseres seg slik at det passer til hvordan Nr. 1 står. Videre følger de andre deltakerne på. Når siste personen er plassert kan instruktøren si noe som: "Dette var den dagen da vi alle på sirkus" og late som han/hun knipser et bilde av stillbilde som et minne.
NB: Deltakerne må bestemme seg for hvor publikum er når de lager bildet. Slik at de plasserer med tanke på at det er noen som skal se på bildet.

Modifisere og avansere:

Gruppa kan gjerne ha en regissør. Regissøren hjelper gruppa med å se bilde utenfra og kan på den måten veilede deltakerne i hvor de skal plassere seg.
En viktig regel i stillbilde er at alle skal være med. Det er fort i denne øvelsen at hvis man ber deltakerne være en følelse vil alle stå rett opp og ned og smile eller være sure. Utfordr dem i å tenke større. Det er alltid flere ting som lurer seg med i et fotografi. Kanskje noen kan være et bord, et tre eller en mus som piler av borte i hjørnet. Øvelsen kan gjerne gjøres slik at deltakerne sier hva de er når de entrer stillbilde. Øvelsen kan gjøres til en visning. Deltakerne får et tema, for eksempel følelser eller film. Gruppene går sammen og lager et stillbilde, med metoden beskrevet over. Etter at alle gruppene er ferdige kan dere vise frem og deltakerne kan svare hva de ser, hvilken følelse eller film de tror det er og hvorfor de tror det.

Hvorfor:

Romforståelse, samarbeid, visualisering

Avslapningsøvelser

Avspenning med musikk

Hvordan:
Deltakerne ligger eller setter seg et sted for seg selv i rommet. Sett på en instrumental låt og demp lyset. Be dem lukke øynene.
Med en rolig stemme be deltakerne kjenne etter fra topp til tå hvordan de har det, ved å si hver enkelt kroppsdel. Gi deltakerne ca. 5 sekunder før du sier neste kroppsdel.

Avansere:
Be deltakerne stramme de forskjellige musklene.

Hvorfor:
Falle til ro, samle kroppen, kroppsbevissthet

Avspenning med fortelling

Hvordan:
Deltakerne ligger eller setter seg et sted for seg selv i rommer. Sett på en instrumental låt og demp lyset. Be dem lukke øynene.
Instruktøren forteller en historie som deltakerne mentalt skal vandre med på. Det kan være en så enkel historie som at dere drar på stranden. Be deltakerne kjenne etter hvordan: sanden kjennes, havet føles, vinden stryker, hva det lukter der og be dem mentalt legge seg ned i sanden. Etter en stund «reiser» de tilbake til kroppen sin ved at du sier: «Reis deg opp fra sanden og forlat stranden og kom tilbake til rommet du er i og inn i din egen kropp».

Hvorfor:
Falle til ro, forestillingsevne og kroppsbevissthet

Del 3: Hvordan lage en forestilling ved bruk av bildeteater

Bildeteater
I øvelsesbanken har vi beskrevet hvordan man kan lage et stillbilde. Bildeteater er flere stillbilder satt sammen. Der hvert bilde er med på å fortelle en historie fra A-Å. Vi anbefaler på forhånd å gjøre øvelsen rollemodellering eller statue. Dette er for å få følelsen av hvordan kroppen kan manipuleres til å uttrykke noe.

Bildeteater til en bibeltekst
Deltakerne deles inn i grupper på 4-5 personer, og hver gruppe får utdelt en bibeltekst eller et tema. I vårt scenario får gruppene utdelt en bibeltekst. Gruppene skal lage fem bilder av bibelteksten som formidler historien fra start til slutt. Deltakerne bestemmer seg for hva de fem bildene skal uttrykke, og lager de fem bildene med metoden beskrevet i øvelsesbanken.

La oss si at bibelteksten er "Den barmhjertige samaritan" og dette er måten gruppa velger å løse det på:
Bilde 1 er en person som blir banket opp.
Bilde 2 er en person som ligger nede og to mennesker "bare" ser på vedkommende.
Bilde 3 er en person som tar tak i hånda til den som ligger nede.
Bilde 4 er en person som steller den skadde personen sår.
Bilde 5 er en person som betaler for den skadde personens opphold.
Når alle bildene er laget, og alle har funnet en plass i hvert bilde, øver de på å sette sammen bildene med overganger. Vi anbefaler å bevege kroppene rolige over til neste stillbilde, og stå helt rolig i stillbildet i ca. 5 sekunder, før de beveger seg videre til neste. Be deltakerne telle inni seg og føle på bevegelsen til de andre i gruppen. Hvis gruppen finner dette vanskelig kan den siste som stiller seg inn i bilde telle til fem høyt og gruppen stiller seg i neste stillbilde.
Den neste oppgaven er å legge til en start og en slutt. En mulig start er at de står på sidelinjen og går inn en og en. Avslutningsvis kan det være fint at gruppen beveger seg sakte opp til å stå på en rekke før de takker for seg ved å bukke og går ut av rommet.
Som instruktør er din rolle å gå mellom gruppene, bistå og oppmuntre dem i arbeidet.
Øve på visning for et publikum
Det er lurt å øve for hverandre flere ganger før dere skal vise frem for et publikum. Gruppene kan velge om de ønsker musikk til visningen eller om en i gruppa inntar en forteller-rolle.

Del 4: Forslag til tidsskjema og øvelser for en øvingshelg

Fredag:

18:00	Velkommen og navnelek med ball
18:10	Next
18:15	Dirigenten
18:30	Fortellerøvelse "Ja det gjør vi"
18:45	Pause
19:00	Miming med lapper
19:20	Rollemodellering
19:45	Pause
20:00	Stillbildet
20:30	Avslapping med musikk og avslutning

Lørdag:

11:00	Velkommen
11:05	Next
11:10	Gaven
11:30	Fortellerøvelse: Instruktøren leder
11:45	Pause
12:00	Stillbilde til visning og arbeid i grupper
12:45	Pause
13:00	En liten visning av det gruppene har laget så langt
13:15	Tilbakemeldinger fra gruppene
13:25	Miming med en gjenstand
13:35	Avslapping med musikk og avslutning

Søndag:

09:00	Velkommen
09:05	Next
09:10	Øve i grupper til visning
09:45	Pause
10:00	Visning for hverandre
10:15	Pause
10:30	Visning for et publikum
10:45	Avslutning og oppsummering

SOUND OF HAPPINESS

Utviklet av:

SKJÆRGÅRDS

LIVE UNIK

I samarbeid med og støtte fra:

LNU

DEN NORSKE KIRKE

Agder og Telemark bispedømme

HEL

Kirkens inkluderingsarbeid