

Improvisationsövningar och lekar

Här kommer en lista med improvisationsövningar och lekar. Dessa kan ni göra på många olika sätt och bara er fantasi som sätter gränser. Anpassa övningarna efter ålder, fungerar lika bra på 3 åringar som 70 åringar (jag har provat). Det finns även spellistor länkade under vissa övningar som ni gärna få använda. Hur länge man håller på kan variera, allt från en snabb uppvärmningsövning på 15 minuter till en längre stund på 30 minuter där ni utforskar rörelserna lite djupare och kanske skapar gymnasterna egna koreografier.

Var noggrann med att prata om att det inte finns några rätt eller fel när vi utforskar rörelser och uppmuntra när gymnaster vågar prova och vågar gå utanför sin "comfortzone".

- **Kroppsdelar i golv** (extra bra för de yngsta)

Gör denna i ring med yngre barn för att ha uppsikt och se alla. För de äldre gymnasterna kan denna övning göras huler om buller i rummet.

Välj ett förflyttningssteg som ni gör till musik exempelvis chassé, galopp eller bara springa. När musiken stannar säger ledaren olika kroppsdelar som gymnasterna ska sätta i golvet. Exempel en hand och en fot. Gymnasterna får nu göra det. Uppmärksamma på vilka olika sätt gymnasterna gör. Tala om nästa gång tar vi.....en panna, ett knä och en hand. Sätt på musiken och dansa loss. Detta gör att gymnaster får förbereda sig och tänka på vad hen vill göra. Involvera gärna gymnasterna och låt dem få välja kroppsdelar. Fungerar lika bra som uppvärmning som mitt i en träning.

- **Robot och spagetti**

I denna övning jobbar vi med att röra kroppen med motsatta kvalitéer. Att dansa som en robot och en kokt spagetti. Prata och fråga gymnasterna om hur en robot rör sig (stelt, hackigt, en kroppsdel i taget osv) och hur en kokt spagetti rör sig (mjukt, sladdrigt, avslappnat osv).

Nu bestämmer du som ledare några rörelseord eller en känsla att sätta framför robot och spagetti. Exempel: Hoppa, rulla, skutta, dansa, snabb, långsam, trött, glad, ledsen, arg osv. Du sätter på musiken och ropar ut en hoppande robot, gymnasterna får nu röra sig hur dom vill som en hoppande robot. Låt pågå i ca 30 sekunder eller tills du ser att det är dags att byta. Sänk musiken och ropa ut något annat som till exempel en långsam spagetti och gymnasterna får nu röra sig som en långsam spagetti.

Man kan förstärka dansen genom att spela olika låtar som passar till det du säger.

Spellista:

https://open.spotify.com/playlist/7FVbjZWJ9xvSh2lwDme7fT?si=db_jWQctRI6kM4c_vD-Ykg

- **Kom alla mina gymnaster**

Denna improvisationslek görs över golvet från ena sidan av salen till den andra. Ställ upp gymnasterna på en linje. Du som ledare står i mitten och ropar; KOM ALLA MINA GYMNASTER. De svarar; HUR DÅ? Här är det bara att låta fantasin flöda! Du Ropar ut; SOM ETT...HOPPANDE LEJON. Gymnasterna tar sig nu över till andra sidan som ett hoppande lejon. Bekräfta och uppmärksamma vad gymnasterna gör för någonting utan värdering. Förstärk gärna med en passande musik och spela olika musik till varje ny gestaltning. Sedan är det samma procedur igen när gymnasterna kommit till andra sidan. Även här kan dem få vara med och komma på olika djur eller andra saker. Använd ett rörelseord, känsla eller beskrivande ord innan.

Exempel:

Glad gymnast

Snurrande ballerina

Dansade Gubbe

Trasig robot

Springa i Slowmotion

Smygande detektiv

Galopperande häst

Sprattelgubbe

Balanserande lindansare

Ledsen hund

Snabb Polis

Mystisk apa

Diggande musiker

Spellista:

https://open.spotify.com/playlist/26jJnI0oLtCbzXGynWfKR1?si=alzXYKu_Rvm4u8uAug0W4Q

- **Tema i hörnen**

Perfekt som uppvärmning eller att öva kondition. Gör en yta med fyra hörn. Välj ett tema, återigen bara att låta er fantasi flöda. Ni väljer till exempel yrken. Ett yrke för varje hörn. Brandman, detektiv, dansare och skådespelare. Dela upp gruppen i 4 hörn där de startar. När musiken sätts på rör de sig som de yrket i sitt hörn. När du stoppar musiken springer de till nästa hörn och rör sig som det yrket. Här kan man göra snabba byten så att de får springa mycket samt öva på att komma ihåg temat i varje hörn. Låt gymnasterna vara med att välja teman samt prata om hur man kan röra sig som det temat ni valt.

- **Dans-kull**

En klassik lek är kull. Välj en eller fler som kullar. När man blir tagen gör man ett valfritt danssteg. För att bli befriad kommer en kompis och ställer sig mitt emot och gör likadant. Prata med gymnasterna och involvera dom i en diskussion om vilka steg man kan göra när man blir tagen samt med vilka olika kvaliteter man kan göra dansstegen. Till exempel snabbt, långsamt, hårt eller mjukt.

- **Huller om buller**

Att gå i takt till musiken är basen i denna övning. Välj några stycken förflyttningssteg att jobba med. Exempel chassé, gunga, hoppa. Gymnasterna går i takt till musiken huller om buller i salen. Sänk musiken och ropa ut nästa rörelse...chassé. Gymnasterna gör nu chassé runt om i rummet. Uppmuntra till att göra på olika sätt; framåt, bakåt, åt sidan, runt eller med olika kvalitéer. Håll på en liten stund och gå sedan tillbaka till gång. Gör sedan samma sak med nästa rörelse. Gå tillbaka till gång emellan varje rörelse då gymnasterna ska orka utforska varje förflyttningssteg. När ni utforskat varje steg en stund är det dags för nästa nivå.

Pausa och prata igenom nästa steg. Gymnasterna ska nu få välja fritt och byta mellan varje steg hur dom vill. De får gärna titta på varandra och ta inspiration. De kan även välja en hemlig kompis som dom ska titta på och härma. Sätt på musiken igen och låt gymnasterna fortsätta utforska de förflyttningssteg som ni valt denna träning. Uppmuntra till att göra på olika sätt eller med olika kvalitéer

Spellista:

<https://open.spotify.com/playlist/2DGupFD1w9nl9gsJ16M0CD?si=EhwN6QoSscuXIZ2hnUIKsg>

- **Upp och Ner**

Denna övning passar perfekt som uppvärmning. Här jobbar vi med att komma ner och röra oss smidigt på och med golvet. Den går ut på att gå och att röra sig hur man vill nere på golvet huller om buller i rummet. Gymnasterna ska alltså gå 8 slag (1 8:a musiken) och sedan ta sig ner och röra sig hur man vill på golvet i 8 slag (1 8:a i musiken). Du som ledare kan hjälpa till att räkna högt 1,2,3,4,5,6,7,8 och sedan ropa ner, 2,3,4,5,6,7,8 och så håller det på. Man kan även göra i 4 slag och 2 slag. Uppmuntra gymnasterna att titta på varandra för att få idéer och inspiration.

Spellista:

<https://open.spotify.com/playlist/2DGupFD1w9nl9gsJ16M0CD?si=EhwN6QoSscuXIZ2hnUIKsg>

- **Karaktärer och uttryck**

I denna övning får gymnasterna jobba med att hitta och utforska olika kvalitéer och uttryck i danser som de redan kan. Gymnasterna får öva på att våga bjuda på sig själva och förhoppningsvis ha väldigt roligt ihop.

Välj en dans eller en liten del av friståendet som gymnasterna redan kan och är trygga med.

Dela in gymnasterna i mindre grupper. Välj sedan ett tema som gymnasterna ska använda sig utav. Det kan vara olika kända karaktärer, djur, en känsla eller ett föremål. Ja det är bara att låta fantasin flöda. Varje grupp ska hålla sitt tema hemligt för de andra grupperna.

I mitt exempel är temat en "arg dinosaurie". Gruppen ska nu framföra sin dans som en arg dinosaurie och de andra grupperna ska försöka gissa vad temat är. Alla i gruppen gör sin egen tolkning men de kan få prata ihop sig innan men behöver inte bestämma något utan hjälpa varandra med idéer. Alla grupper får olika teman och självklart kan de själva vara med och bestämma. Här kan det även vara roligt att byta ut sin vanliga fristående musik till något som passar temat.