AVTRYCK

skapande workshops

övninghäfte i dans och konst

Dansövningar

Det är bra att samlas i en ring när man startar ett danspass, då kan alla se varandra.

Namnrörelse

Vi brukar börja med en övning som heter namnrörelse. Den går till så här:

Välj en rörelse till ditt namn. Visa rörelsen och säg ditt namn samtidigt .

Alla i cirkeln upprepar din rörelse och säger ditt namn. Sedan visar nästa person i cirkeln sin namnrörelse, i tur och ordning

Uppvärmning

Det är viktigt med en ordentlig uppvärmning! Vi delar in vår uppvärmning i två delar.

Först en med fart där vi tar i med hela kroppen, får igång pulsen och andningen. Sedan en mjuk uppvärmning där vi värmer upp leder och mjukar upp kroppen. Uppvärmningen passar också bra att göra i ring.

Förslag på musik: fartig uppvärmning - "Starkare" av Miss Li

Mjuk uppvärmning - "Adelaide Hotel" av Jiriba

Mjuka och hårda rörelser

När vi jobbar med dansimprovisation talar vi ofta om rörelsekvalitéer.

I den här jobbar vi med hårda och mjuka kvalitéer.

De blir en kontrast till varandra. Det går att hitta flera olika kontraster som man kan jobba med på samma sätt, tex. lätt/tung, snabb/långsam, högt/lågt.

Övningen går till så här:

Halva gruppen väljer hårda rörelser, och den andra halvan väljer mjuka rörelser.
När den“hårda” musiken spelar rör sig de som valt hårda rörelser fritt i rummet och de mjuka står still i en fryst position. När musiken växlar rör sig de som valt mjukt och de andra förvandlas till statyer

Förslag på musik: mjuka rörelser - "Ellis Island" av Meredith Monk
Hårda rörelser - "I miss you" av Björk

Stavar, lodrätt och vågrätt

Stavar kan vara ett bra verktyg när man dansar. Om man inte äv van att dansa inför andra kan det vara bra att ha något att förhålla sig till. När vi jobbar med stavar brukar vi börja med en övning i ring som heter "Lodrätt och vågrätt". En person leder och de andra följer. Detta är en bra uppmärksamhetsövning.

Stavar, bjud upp

Alla står i en cirkel, en person går in i mitten och dansar solo med staven. Efter en stund tar denne ögonkontakt med någon i cirkeln, bjuder upp till dans och då dansar de två i mitten tillsammans. Efter en stund går person 1 tillbaka i ringen och person 2 dansar själv tills denne bjuder upp nästa person i cirkeln. Övningen tar slut när alla har blivit uppbjudna i tur och ordning.

Det går bra att beställa färdigsågade rundstavar från en brädgård. Annars kan man använda andra objekt att dansa med tex. sjalar, fjädrar, rockringar.

Förslag på musik: “Swept” av Kiasmos, String Quartet No,3 “Mishima” av Philip Glass

Bildövningar

”Lek med lera”

Övning 1

Alla får en bit lera som är förslagsvis 10 x 5 x 5 cm.

Alla blundar och känner på leran.

Alla får 5 minuter att skulptera fritt medan man blundar.

Sätt på musik som passar, gärna lugn, klassisk eller liknande.

Efter 5 minuter öppnar alla ögonen och tittar på varandras former.

En i taget berättar man vad man kände eller tänkte när man skapade - de andra berättar vad de ser i formen.

Välj sedan om ni vill behålla skulpturen och låta den torka eller om ni vill trycka ihop och spara leran.

Övning 2

Vi har samlat saker som tex. blad, pinnar, dricksglas, bestick, stenar.

Vi kablar ut en bit lera och alla arbetar med att skapa AVTRYCK, skapa mönster eller något figurativt

Efter 10 minuter tittar vi på varandras former och avtryck.

Material

Lera finns olika i varianter.
DAS lera – hårdnar då den torkar.
Studielera/lergodslera – hårdnar då den torkar.
Fimolera/modellera – hårdnar inte.
Man kan återanvända samma lera flera gånger genom att spara den i plastpåse.

Övrigt:

- **underlägg för att skydda bord ex A3-kartonger, plastunderlägg eller träskivor.**
- **modelleringspinnar i trä, miretter (finns i konstnärshandel).**
- **vattenspruta om man vill återfukta leran.**
- **eventuellt plasthandskar om någon inte vill bli lerig om händerna.**

”Du och jag”- teckningsövningar

Vi sitter vid ett långbord eller vanligt bord, 2 och 2 mitt emot varandra.

Alla får en penna (blyerts, tusch) och papper. Det kan vara block, format A5 eller lösa papper på ett underlag, ex. ritbräda eller kartong.
Vi tecknar av varandra på olika sätt:

- Genom att ha pappret i knät under bordet och inte se vad vi gör, vi tittar bara in i varandras ansikten och låter pennan röra sig fritt. Vi arbetar snabbt, max 1 minut, och tittar sedan tillsammans på teckningarna.

- Genom att teckna och inte lyfta pennan från pappret, bara låta pennan glida runt och söka sig fram medans vi ritar av den som sitter mitt emot. Vi arbetar i 1 - 2 minuter.

- Variant: köp en rulle papper och täck bordet. Rita av varandra fritt i 2 minuter och byt sedan plats genom att alla flyttar ett steg till vänster, rita av nästa person intill den första teckningen i 2 minuter osv tills pappret är fullt av porträtt.

Material

Papper/block, underlag för papper, pennor, pappersrulle.

Drama & samtalsövningar

Alla sitter på en stol förutom ledaren som står. Det ska finnas en ledig stol.

Alla som

Ledaren säger en mening som börjar med ”Alla som…” tex:

- Alla som tycker om vintern
- Alla som har något blått på sig
- Alla som har åkt tunnelbana idag

De som känner igen sig i påståendet reser sig upp och byter plats.

De som inte känner igen sig sitter kvar på sin plats.

Efter att gruppen har bytt plats eller suttit kvar ställer ledaren en följdfråga tex:

- Hur tänkte ni som bytte plats/ni som satt kvar?

Det finns inget rätt eller fel. Ledaren ser till att alla får sin röst hörd.

Parsamtal med lappar

Vi delar in gruppen i par. Om det är ojämnt antal får de i en grupp vara tre personer.

Varje par eller grupp får en lapp med olika frågor.

Exempel på frågor:

- Om jag vore ett djur, vilket djur skulle jag vara?
- Vilken sport skulle jag vilja vara världsmästare i
- Om jag fick ha en superkraft, vilken skulle jag vilja ha?
- Om jag vore kändis, vad skulle jag vilja vara känd för?

I varje par ska en i taget svara på frågan och den andra lyssnar noga.

Det är roligt om alla motiverar sitt svar också.

Efter att alla har pratat färdigt ska varje par presentera sin fråga och sina svar.

Vi brukar göra så att man presenterar sin kompis och vad hen har svarat på frågan.

Det går också att presentera sig själv och sitt svar. Vi går varvet runt och alla får svara.

Presenten

Vi sitter i ring. En person börjar och visar med sin kropp att hen ger en present till personen bredvid sig samtidigt som hen säger ”Varsågod!”
Personen som tar emot presenten säger ”Å, tack”. Och fortsätter sedan direkt med att hitta på vad hen har fått, exempelvis ”Å, tack en kattunge”. Man kan då exempelvis låtsas klappa kattungen när man har fått den.
Sedan fortsätter personen som precis har tagit mot en present med att ge en ny present till den som sitter bredvid på andra sidan och säger ”Varsågod”

Övningen fortsätter så hela varvet runt. Det kan vara bra att fortsätta och göra minst 2 - 3 varv runt. Uppmana gruppen att komma på något snabbt.

Avslut

Efter en workshop är det bra att hinna prata om vad man har varit med om.
Man kan ställa frågor som går att besvara i helgrupp eller i mindre grupper.
Exempel på frågor:

- Var det något som var svårt idag?
- Har ni några frågor?
- Hade ni en favoritövning?

Vi brukar avsluta genom att alla i ringen får säga några ord om dagens pass eller göra en gestaltning/rörelse om dagens pass. Vi går varvet runt och alla får chansen att dela med sig.

AVTRYCK är ett Arvsfondsprojekt där kulturarbetare med funktionsvariation är i ledarroll.

Vi erbjuder skapande workshops för olika yrkesgrupper.

Vi möts på nya sätt, vår kunskap och förståelse för varandra ökar.

För er som vill behandla teman som estetik eller maktperspektiv och bemötande.

Eller för er som söker inspiration om kreativa övningar inom ert arbete.

Våra workshops funkar även utmärkt som teambuildning för arbetsgrupper och företag.

Kontakt: info@avtryck.se

Hemsida: kulturochkvalitet.se/projekt/avtryck

Kultur och Kvalitet är en intresseorganisation för kulturutövning av och med personer med funktionsvariation.

AVTRYCK
kultur och kvalitet
MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN