

Bevægelsesforløb i salen (180 min)

Beskrivelse:	Redskaber:	Musik:	Tid:	Mål med øvelse:
- Notesbog: hvad har du været optaget af siden sidst?	Blyant, viskelæder og notesbogen			
- Intro til dagen i dag. Arbejdet med rygsøjlen. At have rygrad til at holde ved, stå fast osv. samt arbejdet med balancen: Målet er bedre at kunne håndtere, når man snubler, så man ikke falder helt.				
- Gå rundt i salen mellem hinanden med opmærksomhed på dine fødder: yderside, inderside, hæle, tå, hurtigt/langsomt, tungt/let, gå i cirkler - store/små, ottetaller, direkte/indirekte (mod fast mål).	Klokke		5 min	Komme til stede i krop, rum og med hinanden (særligt fokus på fødder/ rygsøjle).
- Samles i kreds: rygsøjlen er en lang række af led som kan bevæge sig i forhold til hinanden. Hvilke bevægelser kan man gøre med ryggen? Man kan rotere, sidebøje, svaje, krum..... Og vi gør alle bevægelserne.			5 min	
- To og to bevæger ryggen mod hinanden. Opmærksomhed på skiftevis egen ryg og andens ryg, hold bevægelsen i gang, læg mærke til medbevægelser eller modstand fra anden ryg. Følg/gå imod, bevar opmærksomheden på egen ryg. -Skift partner, gentag bevæg jer også ned i knæene mod gulvet, måske helt ned i siddende/op igen.			10-15 min	
- Nu får du noget musik at bevæge dig til. Jeg vil bede dig om at have din opmærksomhed på især rygsøjle's bevægelighed og føddernes berøring med gulvet. Vær nysgerrig/undersøgende og bevæg dig rundt i salen.				At begynde at vende opmærksomheden indad mod egen krop. At begynde at bevæge sig på egen hånd med opmærksomhed på kroppen.
- Gule snublekort: Beskriv kort et par (1-3) situationer, hvor du følte dig i risiko for at snuble/falde i/falde for fristelsen til at følge din gamle vane. Du har 3 min. Læg kortet til side.	Bilag 2. Gule Snublekort		3 min	At bringe konkrete risikosituationer fra hverdagen frem i erindringen.
- Balance guidet og delvist guidet: lille/stor understøttelsesflade, (samlede ben, bred benstilling, ét ben/+ bevægelse, pendul frem/ tilbage, side/side, cirkel, ned i knæ op på tå.) - Find sammen to og to. 1 stiller sig i en stilling i balance, 2 forsøger at bringe 1 ud af balance ved at; flytte en kropsdel (arm, ben,...) eller puffe/skubbe blidt. Prøv forskellige stillinger før i bytter roller.	Klokke		20 min	At få kropslige oplevelser med egen balance, når den udfordres.

- Gule kort: sæt dig alene, hvordan har du oplevet at eksperimentere med balancen? Skriv tre sætninger eller stikord omkring din oplevelse af at være i/ude af balance, at blive skubbet/puffet/udfordret på balancen og tre stikord om, hvordan det var at udfordre din partners balance.			3 min	En mulighed for at bevidstgøre egen kropslige balance/ubalance og egen krops mestring af balance/ubalance. Samt at få mulighed for at bevidstgøre sig om rollen, som den som skaber ubalance.
- Find en partner, vælg en 1'er og en 2'er. Fortæl din partner; hvordan er din oplevelse af balance/ubalance i forhold til risikosituationer/snublesituationer? 1 fortæller, 2 lytter i 3 minutter hver. Jeg ringer med klokken, når i skal skifte.	Klokke		6-7 min	En mulighed for at bevidstgøre og at formulere egne tanker og oplevelser omkring risikosituationer og balance/ubalance og blive lyttet til.
- PAUSE	Kaffe, te og frugt uden for salen		15 min	
- Gå rundt i salen, kom til stede, læg pausen bag dig. Mærk fødderne mod gulvet. Tænk tilbage på, hvad du har oplevet her i salen i dag, vælg en risikosituation, som du har lyst til at arbejde med, med henblik på at blive bedre til at håndtere lignende situationer.			3-5 min	Komme til stede efter pausen, genkalde oplevelserne fra tiden i salen og få mulighed for at vælge en situation at arbejde med.
- Dan grupper. I får nu alle mulighed for at få afprøvet forskellige håndteringsmuligheder i forhold til den risikosituation I har valgt. - Hvem vil begynde? - Opgaven lyder: lav et rollespil. Den som er på; beskriv den situation, du har valgt, så detaljeret som du kan, for de andre. Hvem/hvor/hvad/hvornår/-rollefordeling/observatører/ideer. Udspilles i praksis ved hjælp af de andre i gruppen, som påtager sig div. roller. (Munder evt. ud i en tydelig sætning/bevægelse/gestus). Mærk efter, hvad der sker med krop/vejtrækning/ åndedræt/ryg/ fødder.				Mulighed for at afprøve forskellige mestringsstrategier i forhold til en konkret risikosituation. Blive inspireret af de andre og finde en "løsning" til brug fremover i lignende situationer.
- Skriv forslag ned på det gule kort; tilføj også de kropsområder eller signaler fra kroppen som du har bemærket i sammenhængen. Er det en bevægelse/sætning/følelse?				

- Plenum: Nu får du mulighed for her i den store gruppe at afprøve den ide som du har valgt, den ide, du vil bruge, når du vil undgå at snuble eller miste balancen. Sig din sætning, gør din bevægelse. Du kan starte med kontakten til dig selv og så efterfølgende se på dine holdkammerater, mærk hvordan din sætning m.m. bringes i spil i denne sammenhæng. Til sidst siger/gør du det, mens du forestiller at du tager den med ud i verden				Mulighed for at afprøve en ny adfærd af foran en større gruppe. Mulighed for at øve sig.
- Grøn jubledans. Du har lige reddet dig selv fra at snuble i en gammel vane Mærk den energi du har i kroppen, kropsområder f.eks. rygsøjlen, fødder, arme, vejrtrækning, Bevæg dig til musikken, ha først opmærksomheden indad, mærk efter i kroppen. Når du er klar, vender du skiftevis opmærksomheden udad og indad. Mærk din krop.	Bilag 3. Grønne jublekort		10 min	Mulighed for at mærke kroppens reaktioner og signaler i en succes situation. Mulighed for at finde sit kropslige anker i sammenhæng med succesoplevelsen.