

«Hvordan dempe barn- og unges prestasjonsangst og bygge scenisk trygghet og mot i sceniske prosesser». Deltakerne presenteres for noen gode øvelser som bygger scenisk mot og demper prestasjonsangst.

Vi øver scenisk mot...

- Tillit
 - Si JA til impulser
 - Konsentrasjon
 - Tilstedeværelse
 - Å gi seg hen
 - Å ta imot tilbud fra partner
 - Å åpne meg for inntrykk
 - Ikke trekke seg i svevet
 - Å gi fra seg kontroll
 - Å stole på en partner
 - Samarbeid
 - Tolke partner, hente fra partner
 - Ta sjanser
 - Frihet i kropp
 - Tilgang til egne følelser
 - Å møtes
-
- **EGET NAVN MED BEVEGELSE.**
a) Stå i ring. Alle hermer samtidig, så eksakt som mulig. Leder starter.
 - **A SKAPER BEVEGELSE OG STILLER SPØRSMÅL TIL B,** mens B hermer bevegelsene og svarer på spørsmål. Arbeid parvis. Bytt funksjon innad i paret på tegn fra leder.
 - **Alle i ring. Leder sier «JA» = klapp. Leder sier «NEI» = ikke klapp**
 - **Blikk-kontakt/«møte»:** Alle i ring. Person i midten svinger sakte rundt til hen har møtt alle i ringens blikk. Person i midten skal se hver person i øynene.
 - **Sende klapp videre. Leder Sier «skift» = Skift retning**
 - **Hi – Ha- Ho. Hender er «sverd»**
«Hi»= Person tar «sverdet» (begge armer opp med håndflater mot hverandre)
«Ha»= Person kutter med sverdet mot en i ringen
«Ho»= Personer på hver side av den som blir pekt på med sverdet sier «Ho» mens de kutter sverdet mot den i midten mellom dem.
«Hi»= Den som fikk sverdet mot seg løfter armene/sverdet og sier Hi, peker sverdet mot en ny og sier «Ha»
Osv.
 - **"BISKEN"**

2 og 2. A leder B , A holder B i hånden. A lærer B tegn som betyr forover, stopp, bakover, retning – høyre/venstre, triks osv. Utvalgte par viser. Utfordring: A repeterer tegn og bevegelser først, slik at B etter hvert husker hvilket tegn som betyr f.eks "gå rett fram." A skal deretter øve seg på å klare å BARE gi tegn UTEN selv å starte bevegelsen.

Dvs. når B begynner å gå framover på "gå-rett-fram"-tegn, følger A etter.

VISNING PARVIS.

BYTT funksjon: A blir nå Bisen, som B leder ved et nytt sett av tegn hen finner på.

Tilleggsoppgave: Bøye seg, gripe objekt, slippe objekt.

- **B forlater rommet, A blir værende m/resten av gruppa:** Grappa finner på en oppgave som man vil at A skal lede Bisen i å utføre. Det kan være å finne noe som er gjemt, å løfte noe, flytte det et annet sted i rommet. Kanskje til og med en oppgave som krever at bisen må lære seg noe nytt "på direkten" for å kunne utføre oppgaven. A henter B og sammen utfører de oppdraget.
- **Dytte-lek. 2 og 2.** Alle på sokkelesten. A dytter B over golvet. B vil ikke la seg flytte over golvet.
- **Klype-leken.** Alle får 3 eller fler klyper som festes bak på genser. Om å gjøre å stjele hverandres klyper.
- **DIALOG**
2 og 2, som sitter mot hverandre, gjerne på golvet.
A) Den ene forteller en opplevelse som han/hun gjerne vil fortelle om. Den andre er *uinteressert tilhører*. Bytt på tegn fra leder.
B) Samme øvelse, men nå forteller den ene til en *reelt interessert tilhører*, som skal tenke positive tanker om personen som forteller, ville være bestevenn ol. Den som lytter skal mao virkelig ville høre historien. Bytt på tegn fra leder.