

Diana Dalmose

Diana Dalmose | Gråmejsvej 10, 8800 Viborg - Danmark

Bricksite.com

Improvisation

Improvisation betyder det uforudsete (latin: im-pro-visus). Normalt vil man opfatte ordet improvisation som en betegnelse for en uforudset, uplanlagt handling. Handlingen kan være motiveret eller foranlediget af en indre impuls, og vil herved lægge sig op af begrebet spontanitet eller være en reaktion på begivenheder i de ydre omgivelser.

Improvisations teater, er teater uden manuskript. Alle kan improvisere. Der kræves få færdigheder for at deltage, men selvfølgelig går øvelse mester. Det grundlæggende i improvisationsteater er, at turde sige ”ja” og finde modet til at spille med på de situationer der opstår.

Keith Johnstone, er fader for det vi i dag kender som improvisationsteater. Der er udviklet et væld af forskellige teknikker og der skelnes i dag mellem den traditionelle stil ”Short Form” (teatersport), som vi f.eks. kender fra tv programmet ”Hatten rundt”. Den anden improvisations stil, som er mere krævende, hedder ”Long Form”. Umiddelbart kan ”Short Form” ligne en avanceret selskabsleg, hvor ”Long Form” synes mere som et reelt teaterstykke/sketch i.

I ”Short Form” er vægten lagt meget på teknikkerne og der er meget faste rammer for spillet. Her kaldes øvelserne for discipliner. Short form er mere baseret på revystilen, altså mere karikeret og til tider overspillet skuespil. ”Short Form” indeholder typisk en masse punch lines som er morsomme pointer eller vittigheder.

I ”Long Form” er vægten lagt på samspillet og på et mere realistisk og autentisk udtryk. Formen kaldes også for ”Truth in Comedy”, fordi den lægger vægt på det ærlige spil hvor humoren opstår i de situationer som spillerne sætter sig selv og hinanden i.

Gennem improvisationsteater bliver det hurtigt meget virkeligt for alle, hvad der skal til for at skabe god kommunikation og godt samarbejde – direkte overførbart til arbejdspladsen.

Man accepterer hinandens opfattelse af situationen og tager ansvar for de situationer man havner i. Det er nemt at krybe udenom, men resultatet bliver bedst ved at tage ansvar sammen og ”løfte i flok”.

Et af de vigtigste redskaber I teaterimprovisation er evnen til at lytte til hinanden og hele tiden have fornemmelse for, hvor du og dine medspillere er på vej hen.

Impro øvelser

3 ting i maden: 3 spillere på scenen. Legen foregår i tv-køkkenet, hvor de 3 er ved at lave en sammenkogt ret. Publikum vælger 3 krydderier som skal i retten og så hver bidrager til en følelse. (ex. Blackmantomater, grinegulerødder, dragechili osv.) Når man så smager på retten, efter at have tilsat et eller flere krydderier, får man følelseseffekten af den/disse. Den imaginære klud fjerner effekten af ingrediensen.

3 ting til fælles: Deltagerne går sammen i grupper på 3 personer. Hver gruppe skal finde tre ting, alle i gruppen har til fælles. F.eks. kæledyr, øjenfarve, antal søskende, hvad de kan lide/ikke lide. Når de har fundet ud af, hvad de har til fælles deles det med resten af deltagerne i den store gruppe.

ABC-legen: Alle sidder i en halvcirkel. Halvcirkelens åbning er scenen. Den første personen i den ene ende af halvcirkelen, A, går ud på scenen og improviserer noget. Den næste i rækken, B, blander sig i A's improvisation og de improviserer sammen. Den tredje person, C, klapper, A og B fryser. C bytter ud enten A eller B, som sætter sig i den andre ende af halvcirkelen, og stiller sig i nøjagtig samme position som denne stod i. C improviserer videre på et helt nyt tema sammen med A eventuelt B.

Alle der har / ikke har: Dette er egentlig mere en "icebreaker" – men den er morsom og kræver koncentration. Alle deltagerne, minus en, placerer sig evt. på stole opsat i cirkel, der skal være en plads mindre, end der er deltagere. En deltager står i midten og "er den", deltageren i midten kan f.eks. sige noget i retning af: "Alle, der har noget rødt på, skifter plads" eller, "Alle, der har en bror, skifter plads" eller "Alle, der ikke har sorte snørebånd, skifter plads". Enhver beskrivelse der passer på nogen, men ikke alle kan/må bruges. Alle på hvem beskrivelsen passer, skal øjeblikkeligt skifte plads. Den, der "er den", prøver så at tilkæmpe sig en plads, og den deltager, der ikke når at finde sig en fri plads, "er den".

Alle taler for alle: Svær udgave af "En taler for alle" (se denne): Spiller A lægger stemme til spiller B, der lægger stemme til spiller C osv. God fornøjelse! Husk at det er tilladt at grine kærligt af hinanden....

Babushka: I virkeligheden er dette en afart af 1 – 2 – 3- Rødt lys stop! Første gang leges den normalt (dog uden brug af ord, stop er, når den, der er, vender sig om), anden gang skal deltagerne, inden de når frem, først ned og ligge på gulvet og sætte sig på en stol, tredje gang skal de ned og ligge på gulvet, sætte sig på en stol og tage et stykke beklædning (frakke, hat, trøje etc.) på.

Øvelsen laves derefter uden en Babushka – holdet skal styre sig selv, første gang laves den som normalt – anden gang kan man bygge omstændigheder på, der kan give holdet en motivation, f.eks. de er på flugt og skal frem mod porten, men der fejer et søgelys hen over dem, hvis nogen bevæger sig, falder de om er ligge døde, medens resten kæmper sig videre mod friheden.

Baglæns: En scene/historie spilles baglæns. Det første publikum får se er altså slutningen på historien. Ellers er alt normalt!!! Kan spilles: a) med alle bevægelser fremstillet baglæns (gang, entreer og sortier osv.) eller b) med forlæns bevægelser og baglæns dramaturgi.

Blind date: En scene med to spillere. De er på blind date og når game-master siger skift, skiftes der følelse.

Boligannonce: Spillerne trækker en boligannonce som de så har 30 sek. til at studere inden de spiller en scene der foregår i det pågældende hus (og miljø)

Bokseren: To og to sammen. De bokser i langsomt tempo. Vær opmærksom på hvor slaget kommer og reager ud fra hvor du blir ramt. Slap ikke af, men vær koncentreret hele vejen. Brug alle niveauer, stående, på huk og liggende. En komisk variant: Slangeboksing. Bevæg alle led i kroppen samtidig men der bokses.

Boris: 2 spillere spiller en improviseret forhørsscene. En er forhørsleder og en er mistænkt. Forhørsleder kaster tilfældige usammenhængende elementer til den mistænkte, der har behov for at indarbejde disse og få sig selv til (endnu flere) problemer. Og så har vi Boris, der er en grim, enorm, men usynlig mand som bistår forhørslederen. Hver gang forhørslederen ikke kan lide den mistænkte svar (og ligeledes når den mistænkte ikke inkriminere sig selv nok), opfordre forhørslederen Boris til at torturere mistænkte, banker ham til at tilstå eller anklage ham endnu mere.

Bølgen: Forestil dig en bølge gennem kroppen, som går gennem fire punkter fra gulvet og op, bøj først knæene, så følger hoften, brystet og hagen. Lad bølgen vokse sig stor, tag armene med, og lad den blive mindre. Lad bølgen stoppe i hvert punkt.

De 7 taleretninger.

- En der sidder foran dig.
- Publikum.
- Dig selv.
- Gud.
- I værelset ved siden af.
- En der sidder bag dig.
- Den lille mand i kirketårnet.

Debat: En tv-studie. En opfinder, en studievært og to gæster. Opfinderen er i debat program fordi han/hun har opfundet en ny ting - publikum afgør, hvad det er. Dette bør være en kombination af to ting (for eksempel kombineret bananskræller og snørrebåndsbinder). Journalisten interviews opfinderen, der fortæller om opfindelsen. En af de to gæster har positive erfaringer med opfindelsen, og den anden har negative referencer i forhold til det - og nu får de mulighed for at fremlægge deres synspunkt.

Den dag Hansi...: Publikum vælger en skelsættende begivenhed/højtid i den fiktive person Hansis liv. Spillerne spiller derefter scener der foregår fx dagen før, tre år efter, 10.000 år før, 30 sek. Efter, ni måneder før denne begivenhed (osv.) - og slutter med at nå frem til selve begivenheden der spilles som afslutning.

Den Gule streg: Længere collage hvor spillerne står bag en streg af malertape på gulvet, hvorfra de som sig selv kan kommenterer hvad der sker på "scenen" (Scenen er gulvet på den anden side af stregen) Spillerne træder på skift over stregen alene eller sammen med andre og laver små scener der til sammen danner en collage.

Den usynlige mikrofon: Deltagerne står i en cirkel. Jokeren går ind i midten af cirklen og lader som om han/hun indstiller en usynlig mikrofon, slår måske på den for at se om den virker, og introducerer sig selv til publikum ved at afsløre en eller to oplysninger om sig selv. Derefter inviterer Jokeren de andre deltagere til at gøre det samme indtil alle har introduceret sig selv. Denne øvelse er specielt god hvis deltagerne ikke kender hinanden i forvejen. Hvis de allerede kender hinanden kan øvelsen gå ud på at fortælle en 'hemmelighed', som andre ikke ved om dem.

Detektiv: 1 detektiv & 4 vidner. 3 vidner bliver sendt udenfor døren, et vidne fortæller detektiven hvad der er sket, udfra mordvåben, morder, myrdet, sted som er givet af publikum. Næste vidne hentes herefter ind og afhøres af

detektiven. Bag ryggen på detektiven forsøger forgående vidne at mime "sin" forklaring til det nye vidne, og spillerne forsøger på denne måde at få deres forklaringer til at stemme overens.

Direktøren & Arbejderen: Scenen foregår mellem en direktør og en arbejder, direktøren har lige læst avisen og har nu kaldt arbejderen ind til samtale. Der arbejdes med høj & lav status.

D: De forstår hvorfor jeg har indkaldt Dem?

A: Nej.

D: De står her (peger på avisen). Vi kan ikke have kriminelle ansatte her.

A: Hvorfor det?

D: De er afskediget.

A: Jeg havde tænkt mig at sige op.

Gå to og to sammen, og indøv dialogen. Spil den så med forskellige status- kombinationer. F.eks. den mest vanlige: direktøren med høj status, arbejderen med lav. Hvordan kommer en persons status til udtryk? Hvilke typer status findes? Hvordan blir indholdet i dialogen med de forskellige status-kombinationer? Lad de andre kommentere det som blev spillet. Hvad er godt, hvad kom ikke helt frem?

Dø! : Stå spredt udover hele gulvet med blikket rettet mod lederen.

- A: Ved et givet signal rammes gruppen af en bombe og falder døde til jorden.

- B: Ved et givet signal rammes folk fra den ene side til den anden (fra højre mod venstre eller venstre mod højre) af maskinpistolsalve og falder døde til jorden.

- C: Ved et givet signal rammes alle af giftgas angreb og dør.

- D: Ved et givet signal rammes gruppen af et giftgas angreb, som deltagerne kan være mere eller mindre modstandsdygtige overfor. (nogle overlever & nogle dør).

Død på ét minut: To spiller sammen og indenfor ét minut skal den ene dø. Enten ved mord, dødsfald eller selvmord, men det skal være realistisk i forhold til spillet.

Døvetolk: En neutral eller ligefrem kedelig historie fortælles mens en meget entusiastisk døvetolk oversætter med arme, ben og stor fantasi.

Ekspert/tolk: En "udenlandsk" ekspert bydes velkommen af en tolk, der viser sig ikke at være helt skrap til det pågældende sprog. Emnet for ekspertens foredrag bestemmes på forhånd af publikum. "Sproget" der ligeledes vælges af publikum, er en volapykudgave af et eksisterende sprog og ledsages af letforståelige fagter (så fejlversættelserne bliver forståelige for publikum).

En dag i dit liv: En blandt publikum fortæller en enkel historie/episode fra sit liv. Den bliver så fremført af spillerne. Det kan være "En drøm", "Første stævnmøde", "Første dag på jobbet", "Det mest pinlige som er sket eller lignende. Man kan også spørge publikummeren om i grove træk at fortælle om deres dag i dag og så spille den (her kan man spille den som musical, ballet eller lignende).

En i midten: Tre sidder på en bænk. B sidder i midten og skal have en samtale med A og C samtidigt. A og C fokusere kun på B, stille spørgsmål og tale om det emne, de er passionerede omkring.

Enlig mor i Høje Taastrup: Vi danner en kreds og lederen starter inde i midten. Lederen peger på en tilfældig i kredsen og sige et af følgende udsagn:

* Enlige mor i Høje Taastrup: (pers. der peges på stiller sig til at røre i en gryde, mens den pers. der står ved siden af, smider sig på gulvet og vræler)

* Elefant: pers. der peges på stiller sig med snabel og pers. ved siden af er ører.

* Lygtepæl: pers. Stiller sig som lygtepæl og pers. ved siden af sætter sig på alle fire som en hund og tisser op af pælen.

* Kanin: Den, der peges på, bruger pegefingrene som lange fortænder – de, der står på hver side, bruger den nærmeste arm som øre på kaninen.

* Tyr: Den, der peges på, anbringer pegefingren som horn på begge sider af hovedet, bøjer sig forover og skraber i jorden med den ene fod samtidig med, at hun brøler som en tyr – de, der står på hver side, strækker armene, i mavehøjde, ind foran tyren som et hegn.

Nu handler det om for pers. i midten at nå at tælle til ti inden de 3 får lavet billedet. Når de det fortsætter personen i midten ellers skifter man men den som ikke nåede det.

En taler for alle: En scene hvor kun én af spillerne bruger stemmen. De andre bevæger munden, så det ser ud som om det er dem der taler. Vælg stemmer der tydeligt adskiller sig fra hinanden. Tal laangsommt...

Et ord af gangen: Stå på en række eller i en cirkel og lederen står foran, nu beder lederen om at en starter en historie, ved at sige ét ord, så peger lederen på den næste som skal fortsætte og sådan dannes en historie.

Variation: sige én hel sætning.

Evolutions-legen eller æg, dinosaur, Supermand: Alle deltagere starter med at være et æg. De holder armene tæt ind til siden og hopper rundt (fordi de ingen ben har). Når de rører en anden person spiller de sten, saks, papir. Personen der vinder rykker op til næste niveau: dinosaur. De går nu rundt i lokalet og bruger deres arme til at lave en stor mund der åbner og lukker, de kan også brøle som en dinosaur. Deltagere kan kun støde ind i andre på samme niveau; æg støder sammen med æg, dinosaurer med dinosaurer. Når de støder sammen spiller de stadig sten saks papir, og vinderen rykker op et niveau. Sidste niveau er Supermand – deltagerne bevæger sig rundt i lokalet med en arm i vejret – og lader som om de er Supermand der flyver rundt. Legen stopper når så mange som muligt er blevet til Supermand. Der vil dog altid være en person, der fortsat vil være æg og dinosaur.

Fantomkast: Vi danner en stor kreds. En deltager kaster en imaginær bold til en af de andre. Han understøtter kasten men en kastelyd. Når modtageren griber fantombolden, efteraber han kastelyden, før han med en ny lyd kaster bolden videre til en anden. For hver kast ændres lyd og kasteteknik. - Man kan kaste et ord eller en lille sætning i stedet.

Fartpatruljen: Et par spillere er ude at køre i en bil. De bliver stoppet af Fartpatruljen (en motorcykelbetjent). Passageren bliver sendt udenfor døren, mens publikum bestemmer grunden til at de kørte for hurtigt. Føreren gentager publikums forklaring til betjenten. Passageren hentes herefter ind og afhøres af betjenten. Bag ryggen på betjenten forsøger føreren at mime "sin" forklaring til passageren, og spillerne forsøger på denne måde at få deres forklaringer til at stemme overens.

Festen: 1 fest holder + 3-4 er gæster. Hver gæst får en karakter som de skal spille, når de 1 & 1 kommer ind til festen. Først når arrangøren har gættet karakteren, må den næste gæst komme ind.

Find ind på række: Find ind på række med lukkede øjne & uden lyd. Stil Jer efter højde med den mindste forrest. - der må ikke tales under denne øvelse.

A: Stil Jer efter skønnummer med den mindste forrest.

B: Stil Jer efter alder med den yngste forrest.

C: Stil Jer efter Navn med A forrest.

D: Stil Jer efter Efternavn med A forrest.

Foredragsholder: Én person taler og en anden er hans/hendes arme og laver gesti. Brug gerne en rekvisit. Samarbejde så gesti og tale hænger sammen. Tilskuerne bestemmer emnet.

Forfatter-scene/Skrivemaskine: med publikumsvalgt bog - titel eller genre. En spiller mimer at han skriver på en skrivemaskine mens han fortæller den historie der samtidigt improviseres frem af de øvrige spillere. Spillerne på gulvet må sige replikker i samspil/modspil med forfatterens historie.

Formel 1: Deltagerne står i en cirkel meget tæt sammen. Først øves de forskellige lyde, som en formel 1 bil laver. Lederen begynder og resten stemmer i. Når alle har prøvet nok bil-lyde, starter lederen med at lave en lyd og drejer sit hoved fra højre mod venstre. Personen på deres venstre side gør herefter det samme. Lyden går på denne måde rundt i hele cirklen. Formel 1 biler kan køre langsommere eller hurtigere. Du kan prøve øvelsen med andre lyde også, eksempelvis vanddråber, en hund der gør, eller en mobil der ringer.

Frys/Maraton: Små scener med to spillere. Når passive spillere/konferencier råber "frys", skiftes en/begge spillere ud, deres positioner overtages, og der spilles videre på et nyt sted.

Frøet: Sid sammenkrøllet på huk, som et frø eller en bold. Så vokser du dig stor, til du står helt oprejst med armene ud som en stor blomst. Bliv så et frø igen. Vigtig: Bevægelsen skal være hel, dvs. bevæg ikke først benene, så overkroppen og til slut armene, lad derimod alt blive en stor bevægelse. Jo langsommere, jo bedre (og vanskeligere...).

Fyld ud: Prøv at få gruppen til at fylde hele rummet. Gå rundt og fyld alle tomrum, alle har en slags fælles energi. Vær opmærksom på de andre, akkurat som et magnetfelt rundt kroppen. Varier hastigheden. Accepter og blokker. Optræd som en enhed.

Følelsernes felt: En streg på gulvet, markere 2 scenerum. Hvert rum har en følelse tilknyttet. Når en spiller befinder sig i feltet, har personen pågældende følelse. Man kan frit bevæge sig mellem felterne.

Variation: 4 felter med hver sin følelse.

Følelsernes ruche-bane: To begynder at spille en scene. Lederen råber en følelse, "Anne - vrede" Anne må nu agere vred. En ny følelse råbes, "Peter - bange". Skuespillerne får konstant nye følelser, de skal sætte i spil.

Før eller efter: En kort scene spiller, spillerne spørg publikum, om de ønsker at se den scene, der kom før den scene, de så, eller efter. De improvisatorer derefter spille den scene. Igen, bliver publikum bedt om, og den tredje scene afspilles. Hvis publikum valg fører til improvisator gentage en scene, kan de tilføje noget eller informere scene med noget fra den tidligere scene.

Føreren: To og to går sammen. Den ene lukker øjnene og den andre stiller sig bag med hænderne på den andres skulder. Den bagerste fører så den andre rundt i rummet. Øg farten efter en tid byttes plads. Effekten blir bedst hvis man er stille. En variant af denne går ud på kontakt. Føreren står foran den som føres, og de har kontakt bare gennem en fingerspids. Den som føres har øjnene lukket.

Gæt en profession: En spiller sendes udenfor døren og de andre får en profession til vedkommende. Når spilleren kaldes ind igen, skal de andre via ord og handling få spilleren til at indse og spille hvilket arbejde han/hun har. Dette foregår ofte i hjemmet efter fyraften, og afsluttes tit med de forløsende ord: "Åh ja - det er hårdt at være [professionen]".

Gå rummet i tempo 1 til 10: Deltagerne bliver bedt om at gå rundt i lokalet i normalt tempo – dette tempo hedder herefter 5. Jokeren sætter derefter gradvist tempoet op ved at råbe tempo 6, 7, osv., op til 10, som er næsten løb, og derefter sættes tempoet gradvist ned til 1, som er slow motion. Efter denne gennemgang af tempoerne råber Jokeren forskellige numre i tilfældig rækkefølge, og deltagerne ændrer tempo så det passer til nummeret.

Gå-stop op – sig hej: Deltagerne går rundt i lokalet. Når Jokeren f.eks. siger: 'Stop og giv hånd' stopper deltagerne op og går hen til den nærmeste person, giver hånd og præsenterer sig. Jokeren kan også sige: 'Stop og mave', 'Stop og fod', 'Stop og hoved' osv. hvorefter de nærmeste deltagere rører hinanden med den nævnte del af kroppen.

Gåturen: Gå rundt i rummet og forandre gangart efter situationen givet af en leder. Eks: asfalt, grus, sti, stigning, mose, højt græs etc. Prøv ikke at "spille", derimod leve dig ind i!

Historie på linie: På et stikord fra publikum fortæller spillerne på skift videre på en historie. Konferencieren peger på skift på den spiller der skal fortælle. Spillerne "dør" hvis de sludrer eller gentager den foregående spiller eller sig selv.

/med alfabet. Historie på linie med den yderlige udfordring at første spiller starter sin første sætning med et ord der begynder med "a", 2. spiller der udpeges starter med et "b" - ord osv.

/uden "s". Historie på linje hvor man dør hvis man bruger ord der begynder med "s"

Historie fra publikum: En fra publikum udspørges (på scenen eller i salen) om et eller andet konkret, f.eks. første kys, første arbejdsdag, dagen i dag, drømme & håb eller lignende. Spillerne spiller så publikummets historie igennem, evt. som musical, kedelig eller mareridt - men oftest "normalt" hvor hovedpersonens formuleringer tages bogstaveligt (fx: jeg hang i telefonen hele eftermiddagen...)

Historien bag overskriften: Forskellige overskrifter fra aviser klippes ud, og lægges i en bunke. Hver deltager tager nu en overskrift, og uden at diskutere overskriften med nogen, får man nu et par minutter til at opfinde den historie som gemmer sig bag overskriften. Efter tur er man så nyhedsoplæser og fremlægger sin historie for de andre deltagere.

Hold mund og læber lukkede og tal!: Hvad lavede du i weekenden? Tal om de to og to men uden at åbne munden. Eller præsenter dig selv men uden at åbne læberne eller munden.

Hvad ville dine sko sige om dig?: Deltagerne står i en cirkel. Jokeren spørger personen ved sin side: 'Hvis dine sko kunne tale, hvad ville de så sige om dig?' hvorefter personen så skal sige noget om dem selv. Og derefter spørger vedkommende sin sidemand. Du kan også spørge, hvad dine sokker ville sige om dig. Øvelsen kan også laves to og to.

Variation: Hvad ville naboens sko sige om personen?

Hvem, Hvad, Hvor: To spillere møder hinanden. Scenen er slut når det er klart for alle (især dem selv), hvad deres relation er, hvor de er og hvad de "har gang i". Hvor kort kan det gøres?

Hun er ekspert i: En går ud. Der aftales, hvad hun skal være ekspert i, svineavl, f.eks. Hun kommer ind og modtager spørgsmål. Man skal gå med på spørgsmålene, "sige ja til alt". På et tidspunkt gætter hun sin ekspertise.

Ilden er løs: Stole i rundkreds. A står i midten. A spørger rækken rundt "Har du ild?" Der skal svares "Nej, spørg min nabo". Imens: Ved øjenkontakt mellem to siddende bytter disse plads. Det gælder for A at få en ledig stol. A må råde "Ilden er løs!" Så skal alle skifte plads.

Ja/nejlegen: To grupper. Den ene gruppen kan kun sige ja og står i den ene siden af rummet, den anden kan kun sige nej og står på den anden side. En fra hver side går så mod hinanden, og når de mødes improviserer de en lille dialog (bare med Ja og Nej).

Karakter Interview: Skriv spørgsmål ned på lapper, som du kan stille til en ukendt person. Put dem i en hat/kasse/skål. Eksempler på spørgsmål kunne være: "Hvad arbejder du med ", "Hvad er din livret", "Hvad drømmer du om at lave i fremtiden", "Hvad laver du i fritiden " Skriv X antal spørgsmål. En sætter sig i en stol og begynder at improvisere en monolog. Efter 30 sek. trækkes en note og der svares på spørgsmålet. Sørg for hele tiden at holde karakteren.

Kinesisk æske: Der spilles en neutral scene. Herefter gentages scenen op til tre gange med forskellige følelser, genrer eller lignende lagt på.

Klappe-leg: Folk står i rundkreds, så tager man sidemanden i hånden, højre hånd skal være ovenpå sidemandens venstre. Klappet går nu mod venstre. Vælger man at venstre skal være øverst, går klappet mod højre.

Klap og spil: En improvisationsvariant. Alle er ude på gulvet. En begynder med at gøre et eller andet, f.eks. leger fly. Alle gør det samme, til en anden klapper i hænderne. Alle fryser i sin stilling og klapperen begynder med en anden bevægelse som alle følger, osv.

Knuden: Lav grupper på mellem 8 og 12 deltagere.

Alle står i en cirkel, gå ind mod midten til I står så tæt som muligt og alle strækker så armene frem - hver deltager skal nu, med højre hånd tage en anden deltagers højre hånd, det må ikke være en, der står umiddelbart til venstre eller højre for. Hver deltager skal derefter, med venstre hånd tage en anden deltagers venstre hånd, det må ikke være en, der står umiddelbart til venstre eller højre for.

Hver person holder nu 2 andre i hånden, og gruppens opgave er at løse deres "knode" uden at slippe hinandens hænder.

Det er tilladt at løsne grebet lidt, så man kan vride og vende sig – det kan være nødvendigt at træde over eller under andre deltagere. Den første gruppe, der løser knuden, er vindere.

NB. Der er fire mulige løsninger på denne opgave

1. En stor cirkel hvor deltagerne kigger hver sin vej
2. 2 cirkler låst i hinanden
3. Et 8 tal
4. En cirkel inde i en anden cirkel

Komikaze: I Komikaze er der satset mere på overgange mellem scener, samt variation af spillestil og indhold. Derudover er der improviserede sange og korte monologer, og Komikazen kan også indeholde alvorlige scener/emner. Spilletid ca. 75 minutter.

Konge-spillet: Der spilles en lille scene med en konge og en tjener, hvor publikum har givet emnet. Hvis herren ikke er tilfreds, knipser han med fingrene, hvorefter tjeneren begår selvmord og øjeblikkelig erstattes af en anden. Det handler altså om at holde sit job længst muligt. Den mindste irritation og så er det ud.

Kontaktannoncen: En rigtig kontaktannonce læses op fra en vilkårlig avis, og det første møde spilles.

Krydset og cirklen: Dette er en øvelse, der er velegnet til de fleste, eftersom det stort set er umuligt at udføre den korrekt og perfekt. Dermed er der ikke noget pres for at udføre den rigtigt, og når man ser at alle fejler, bliver man mere komfortabel og afslappet. Øvelsen kan anvendes både med små grupper og meget store grupper eftersom det eneste der kræves er plads omkring jer.

Sådan gør du:

Lederen beder deltagerne om at rejse sig op og danne en cirkel rundt om ham/hende (Hvis gruppen er stor stiller jokeren sig i stedet foran deltagerne). Jokeren beder deltagerne om at tegne en cirkel i luften med deres højre hånd – størrelsen på cirklen er ikke afgørende. Derefter beder jokeren dem om at stoppe, og med deres venstre hånd tegne et kryds. Når alle gør det korrekt, bliver de bedt om at tegne både cirkel og kryds på samme tid. Stort set ingen er i stand til at gøre det. Lad gruppen prøve i et stykke tid.

Lydguiden: To og to sammen. Den ene lukker øjnene og står midt på gulvet. Den anden placerer sig i en stilling et sted i rummet og sender derefter en lyder for at lokke den midt på gulvet til sig. Når den på gulvet har fundet frem, skal den der står i den specielle stilling prøve at guide den "blinde" ind i samme position, også det kun ved hjælp af lyde. Talesprog og berøringer er selvsagt ikke tilladt.

Lydrespons: To og to sammen. På samme måde som i bokseren, skal man her give respons med kroppen på den andens impulser, denne gang kun med lyder som våben. En fører og gir lyde, den andre responderer på disse med kroppen. Må ikke ubetinget være en "kamp".

Marionetter: Spillerne kan snakke, men ikke bevæge sig. Bevægelserne bliver manipuleret af andre spillere. Tema eller spillested fås fra publikum.

Maskinen: Lederen vælger en ud som skal stå ved en maskine, personen skal lave én bevægelse og én lyd, på tegn fra lederen kommer den næste op og stiller sig ved siden af og tilføjer én lyd og én bevægelse og sådan fortsættes til alle er en del af maskinen.

Menneskelig bingo: Denne øvelse kan bruges når folk mødes hinanden for første gang, men den kan også være en god introduktion til et længerevarende forumforløb der varer over flere uger (hvis du eksempelvis anvender digitale medier). Alle deltagerne lærer mere om hinanden, og fordi man også bevæger sig rundt under øvelsen fungerer den også som en fysisk opvarmning til teateraktiviteterne.

Sådan gør du:

Indsaml på forhånd nogle informationer om deltagernes interesser og brug disse til at lave et ark med 10 kendetegn (f.eks. interesseret i fotografi, taler Swahili), hver af dem fra en af deltagerne. Bed alle deltagere om at gå rundt i lokalet og spørge hinanden om nogen af kendetegnene passer på dem, og skriv derefter navnet på personen ved kendetegnet. Den første der samler alle 10 forskellige navne råber 'bingo' og vinder.

Mime på tid: "Den store kærlighed" eller "Profession, Sted, Mordvåben": Alle spillere udtagen een går uden for døren. Den der er tilbage får tre ting fra publikum. Disse tre ting mimes/volapykkes videre til næste spiller der kommer ind, som mimer det videre til næste osv. Der gives eet minut pr. person der mimer til. Sidste mand skal så fortælle hvad det var - og kan man ikke det, spørges forrige person indtil man har den.

Mim` et rum: Spillerne etablerer efter tur nye ting i et mimet rum som de på skift træder ind i. Hver spiller efterlader evt. en ny ting eller fjerner en genstand fra rummet.

Music Box: En neutral scene spilles på et stikord fra publikum og lukkes gerne med en ny spillers entre/ponchline/tiltning. Publikum vælger 3 musikgenre, som denne scene herefter skal gendigtes og synge/spilles på..

Nonverbal aktivitet/gæt mine følelser: Lederen skriver forskellige følelser ned på stykker af papir (glad, ked af det, jaloux, vred, travl, frustreret, osv.) Hver af deltagerne trækker et papir på skift og begynder at mime deres følelse. De andre forsøger at gætte følelsen.

Nys (eller gab): Først opfordres deltagerne til at nyse (eller gabe), som de normalt ville. Derefter opfordres de til at gøre det som en kat ville. Og en ko. En håndværker. En prinsesse. En baby. En kæmpe. Osv.

Når jeg tager til Kina...: 1 starter.. Når jeg tager til Kina tager jeg en (?) med, den næste fortsætter.. når jeg tager til Kina tager jeg en (? & en ?) med og sådan fortsætter det indtil en ikke kan huske rækkefølgen. Legen fortsætter til 1 står tilbage.

Observationen: Tre sidder i hver sin stilling. En person iagttager stillingerne og går ud på gangen. De tre forandre lidt på sin stilling og personen kommer ind igen og prøver at påpege hvad der er forandret.

Og så gik der 10 år: I løbet af denne øvelse finder spillerne et passende sted, fryser, og en af dem (til nød lærer/pædagog) siger "Og så gik der ti år." De fortsætter så scenen, men nu er der altså gået ti år.

Opdagelsesrejsen: Lad folk blive fortrolige med rummet de spiller i. Gå rundt to og to (som i "Føreren") og lad den blinde røre og føle på ting i rummet og dets udstrækning. Memorér rejsen "gennem det ukendte", luk stille øjnene op og byt partnere.

Ordmønster: Et ord fra publikum (DOG) og en scene spilles hvor spillerene skal begynde hver linie af dialogen ved hjælp af det næste bogstav i ordet (" Doug må være den rigtige. "" Over mit lig! "" Gå din vej! "" Du røre mig ikke. " Ok, kom nu! "" Gå væk " osv.)

Pinball-maskine med lyd: Deltagerne står i en cirkel. Jokeren starter med at lave en lyd som en Pinball-maskine der starter – 'Boing' og sætter bolden i gang ved at lave bevægelser med sine hænder som om han/hun spiller pinball, og tager øjenkontakt med modtageren. Modtageren sender bolden videre på samme måde (eller som en anden funktion i pinball-maskinen) til en ny person ved at tage øjenkontakt og lave en lyd og bevægelse. Dette fortsætter til bolden 'tabes' eller til Jokeren synes legen skal stoppe.

Pressemøde/Den varme stol: Deltagerne skiftes til at sidde i "Den varme stol" til et Pressemøde. Personen sidder der fordi han/hun er blevet anklaget for noget. Resten af gruppen skiftes til at stille spørgsmål når man lige har et. Den anklagede må ikke svare "Nej", og skal kunne forklare sig ud af alting. Man skiftes til at komme op og sidde i stolen, dem som har lyst.

Præsidentens bodyguards: Denne øvelse involverer også rytme og koordination. Deltagerne inddeles i grupper på fem. En er præsident og står i midten. En bodyguard står foran ham, en bag ham og en på hver side med deres ansigt i samme retning som præsidentens. Præsidenten laver en rytmisk bevægelse og lyd, og bodyguardene gentager denne. Bodyguarden i front bevæger sig som et spejlbillede, mens de andre udfører bevægelsen på samme måde som præsidenten. Præsidenten går på denne måde rundt i rummet, og når han drejer, bliver det den nye bodyguard i front, der laver spejlbilledet. Jokeren kan nu og da udvælge en ny præsident, så alle får mulighed for at føre an. (Boal 2002:104).

Pyramiden: Eksempelvis tre stykker står tæt sammen "på alle fire" på gulvet. To personer klatrer op på ryggen til disse og står tilsvarende tæt sammen der. En sidste klatrer helt til tops hvor også denne står "på alle fire".

Quebec - Person til person: Denne øvelse har til formål at nedbryde barrierer imellem deltagerne og skabe en følelse af inklusion. Øvelsen udføres i par. Dermed kommer alle til at føle, at det er vigtigt, at de deltager, eftersom partneren ellers vil stå alene tilbage.

Gruppen opdeles i par. Lederen nævner forskellige dele af kroppen. Parrene sætter så disse kropsdele mod hinanden. F.eks. siger jokeren "hoved mod hoved" og parrene skal sætte hoved mod hoved. Eller "fod til albue" og parrene sætter den enes fod mod den andens albue. Under udførelsen af det nævnte, skal parrene beholde de tidligere kropsdele sammen. Hovederne forbliver altså sammen, mens fod og albue samles. Efter fire eller fem instruktioner er

der ikke mange muligheder tilbage. Herefter siger jokeren: ”person til person”, hvilket betyder at parrene skilles og man skifter partner, hvorefter legen begynder igen. Parrene vælger selv om de vil stå, sidde eller ligge, når de gennemfører øvelsen. Forskellige personer kan også skiftes til at give instruktionerne.

Raketten: Alle sidder i en ring, med udstrakte ben og håndfladerne på hvert sit lår. En leder de andre. Den ledende begynder med en lille bevægelse (bevæger f.eks. en finger), som de andre efterligner. Bevægelsen blir større og heftigere, helt til raketten ”fyres af” og alle rejser sig med et brøl op mod himmelen!

Reserve: I løbet af øvelsen går en spiller på scenen, klapper en af spillerne på ryggen, og overtager kollegaens plads i situationen, som fortsætter ”som før”.

Rime – battle: En spiller rimer sætninger som en anden skal rime på for derefter at give et nyt oplæg til den første spiller. Når en spiller går i stå dør han og erstattes af en ny indtil der er fundet en vinder.

Ryg-støtten: To og to sammen, står med ryggen til hinanden, læner sig mod hinanden, Sætter sig ned, rejser sig op, hele tiden med ryggen tæt mod hinanden.

Sagde han / Sagde hun: At tage og give kontrol – spillerne skal afgøre den andens fysiske handlinger, inden de siger deres egen replik. F.eks.:

1: ”Jeg vil skilles”

2: ”Sagde hun, medens hun rakte ud efter en kniv på køkkenbordet”. På dette tidspunkt skal spiller 1 tage kniven – spiller 2 fortsætter med sin egen replik ”selvfølgelig skat”

1: ”Sagde han, medens han bladrede frem til sportssiderne i dagens avis”. Her må det være klart, at spiller 2 skal være mere opmærksom på sin avis end på sin kone – spiller 1 fortsætter med egen replik ”Du lytter ikke til, hvad jeg siger skat” og videre..

Spillerne refererer til hinanden som ”han” og ”hun” og bestemmer hinandens næste handlinger – dette kan udvikle sig til at blive temmelig morsomt, hvis du beder din partner om at gøre skøre, eller ikke så venlige ting mod dig eller mod dem selv.

Variation: Kan spilles med 4 spillere: 2 siger replikker og de 2 andre bestemmer handlinger for hver sin spiller.

Samlebåndet: Alle ligger på gulvet i to rækker med hovedet mod hinanden som i en lynlås. Armene strækkes i vejret, med håndfladen vendt opover. En lægger sig på ryggen ovenpå håndfladerne i den ene ende og blir sendt ned til den anden ende hvor en tager i mod.

Scener med følelser bestemt af publikum. Hver følelse kan knyttes til hver sin spiller eller annonceres af en konferencier og gælde for alle samtidig.

Scene på volapyk: På et stikord fra publikum mimes/”volapykkes” en scene på et par minutter. Modelervoksfilm eller tegnefilmene ”Streger” og ”Pingu” er gode forbilleder.

Skulptur: I denne øvelse bliver deltagerne inddelt i grupper på fire eller fem. En er skulptør, og han/hun former de andre i gruppens kroppe til et billede på det, han/hun tænker. Billederne kan have et tema (f.eks. uretfærdighed). Når skulptøren er færdig med at vise sine tanker, overtager han/hun en af de andres plads i skulpturen. Den person bliver nu skulptør og får mulighed for at vise sine tanker ved at omforme skulpturen til et nyt billede. Dette fortsættes indtil alle har haft mulighed for at visualisere deres mening om emnet. (Boal 2002:138).

Slowmotion: Denne øvelse har til formål at aktivere muskelgrupper, der ikke bruges så ofte når vi går, og dermed skabe opmærksomhed omkring kroppens mange muligheder.

Slowmotion-øvelsen udformes som en konkurrence. Deltagerne stiller op på række, og når løbet begynder, skal de bevæge sig i overensstemmelse med følgende regler:

- Man må aldrig stoppe med at bevæge sig
- Hver bevægelse skal udføres så langsomt som muligt
- Tag altid det længst mulige skridt fremad og stræk kroppen helt ud.
- Man skal kunne høre, at foden sættes mod jorden.
- Begge fødder må aldrig røre jorden på samme tid.
- Vinderen er den person, der kommer sidst i mål.

Sørg for at vælge en passende længde til løbet. Husk, at det finder sted i slowmotion og kan komme til at tage et stykke tid.

Spacejump: A, B, C, D beder på skift om et sted (de kan også selv finde på).

A starter scenen

B råber frys og laver scenen om til sit sted, A går med.

C råber frys og laver scenen om til sit sted, A & B går med.

D råber frys og laver scenen om til sit sted, A, B & C går med.

D går ud af scenen, A, B & C spiller C's sted

C går ud af scenen, A & B spiller B's sted

B går ud af scenen, A spiller sit sted og slutter.

Variation: Kan fortsætte med X antal deltagere og så spoles tilbage.

Spagettien: Stå først stiv (som en spagetti) med alle musklerne spændt (også ansigtet). Så blir du "puttet i gryden" og du løser dig langsom op, til du ligger som en klump på gulvet.

Spejlet: Folk skal grupperes 2 og 2. Deltagerne står overfor hinanden, nu er den ene spejl og den anden skal spejle sig. Spejlet skal gøre alt hvad personen som spejler sig gøre, og det skal gøres samtidigt. Efter et par minutter bytter man plads.

Spil en sang eller ordsprog: Jokeren deler deltagerne ind i grupper på 4-5 personer. Giv dem en sang (f.eks. Yesterday, all my troubles seemed so far away) eller et ordsprog eller udtryk (f.eks. gå over åen efter vand, ikke kaste med sten når man selv bor i et glashus), eller grupperne kan finde på en sang eller udtryk selv. Herefter skal gruppen mime

deres sang/udtryk. (De kan evt. øve 2-3 minutter i forskellige lokaler først). De andre deltagere skal forsøge at gætte, hvilken sang/udtryk de spiller.

Sportskommentator/Elitesport: Tv-transmission af usædvanlig sportsgren. En sportskommentator og en ekspert i studiet kommenterer to de to deltageres indbyrdes kamp i f.eks. "ører – rensning". De to deltagere mimer (gerne i slowmotion)

Start/Stop: Stå fordelt rundt i rummet. Man søger kontakt med en af de andre, løb over og byt plads med denne, og den anden løber til en ny og bytter plads. Prøv at få det til at hele rummet bliver dækket.

Stolen: En ren improvisationsøvelse. En stol står på "scenen". Det er frit for hvem som helst at gå frem og spille noget med stolen. Den kan være et kunstværk, hvad som helst. Vigtig: slip flere på scenen (ikke flere end tre) og spil videre på hinandens situationer, alt er lovligt, bortset fra at sige nej!

Supermand: Alle står tæt på to rækker vent mod hinanden. To og to tager et godt greb på hinandens hænder, den ene med armene over kors, den andre ikke. En frivillig tager tilløb og kaster sig ud mellem de to rækker, og blir løftet videre til enden af rækken hvor en står og tager imod. Vigtig: Få alle til at skubbe "supermand" videre og ikke løfte op, forsøg at gøre det rytmisk.

Svæveren: En person ligger på ryggen med øjnene lukket. De andre står tæt rundt og lægger håndfladerne på den liggende person. Efter en kort stund løftes personen op og bæres på strakte armer rundt i rummet, før han/hun blir forsigtig lagt ned igen og øjnene åbnes. Hvis denne øvelse gøres rigtig, får man en utrolig god svævefølelse idet man blir båret rundt.

Syng hvad du tænker/føler: En fri scene, hvor konferencier eller andre kan stoppe scenen og sige "syng hvad du tænker/føler" til en spiller. Det er en spændende måde for publikum at kunne se spillerens tanker.

Tidsforkortet scene: En neutral scene på 2-3 min. Spilles på tilskuernes input om sted, titel, medvirkende eller andet. Scenen spilles derefter på den halve tid, derefter på den kvarte osv ... ned til et sek. !!!

Tigere: To og to sammen. Stå på alle fire med ansigtet vendt mod hinanden og vær tigere! Først spændt, se på hverandre, spænd, byg en aggression op. Lav så nogen udfald mod makkeren. Gå derefter hen mod de andre, og lav også her nogle udfald.

Tre døde: Tre spillere får hver en profession og en sindstilstand fra publikum. De tre spillere fortæller på skift om denne sidste dag i deres liv, der starter hver for sig og ender med at de går i døden sammen ved en tilfældighed.

Træstammen: Lav en ring på otte personer. En står i midten mens de andre står tæt rundt med håndfladerne vendt indover. Personen i midten lukker øjnene og lader sig falde som en træstamme, mens de andre tager imod og støtter personen tilbage. Vigtig: Vær ikke brutale, vær stille. "Morsomme" kommentarer er ikke så morsomt for den som står i midten. Hvis trygheden er der, lad ringen blive større.

Tvekampen: En koncentrationsøvelse som er vanvittig spændende. Sid i en stor ring. To personer med bind for øjnene føres ind i ringen, drejs rundt og blir placeret to steder i ringen. Alle er helt stille og de to skal prøve å "dræbe" hinanden, ved kun at orientere sig efter lyden fra den andre. De kan ikke gå ud af ringen. Den som træffer den andre har vundet. Vigtig: Man "dør" hvis bare selve kroppen blir truffet, træffes f.eks. et ben, betyder det at benet ikke kan bruges mere.

Uden S: To og to spiller en scene hvor de snakker uden at bruge bogstavet S. Bruger de det, er de ude af legen, og næste mand på rækken går ind. Sidste mand som står tilbage er vinder.

Udtrykket: Alle står på en linje med ryggen til lederen. Denne siger en tilstand, hvorefter alle snurre rundt og spiller intuitivt denne tilstand. Brug ansigtet, overdriv udtrykket, overspil!

Ynglingsord: Deltagerne står spredt rundt på gulvet. Hver skal have et ynglingsord parat. På et givet signal begynder man at sige sit ynglingsord højt og gå rundt mellem hinanden. Man må kun sige dette ene ord højt – der må ikke snakkes ind imellem. Nu gælder det om at overbevise de andre deltagere om at netop ens eget ynglingsord, skal være gruppens ynglingsord. Lederen må ved øvelsens start forklare at øvelsen først er slut når ALLE er enige om hvilket ord, der skal være gruppens ynglingsord.

Zap/ Maraton: En spiller starter et sted, og spiller en scene til der råbes "frys". Spiller nr. to går på scenen og de fortsætter sammen på et nyt sted. Dette gentages med ligeså mange spillere (og dermed nye steder) man har. Når alle er på scenen, spiller den sidst ankomne spiller sig selv ud, og man vandrer baglæns gennem handlingerne til man er tilbage ved den første spiller igen.

Zip, Zap Zup: Opvarmnings og parathed-øvelse. Med klap og øjenkontakt sendes mønsteret Zip, Zap Zup rundt mellem spillerne i cirklen.

Diana Dalmose | Gråmejsevej 10, 8800 Viborg - Danmark

Bricksite.com