

2) Lav fælles opvarmning

1) I tager hen til en skov eller et andet sted i naturen. Find et godt sted at sætte eller lægge jer ned og vær helt stille. I har nu to minutter til at 'ankomme til stedet' ved hjælp af jeres sanser. Luk øjnene og brug sanserne:

- Mærk solen/vinden/græsset og underlaget.
- Hør susen/insekter/blade-raslen.
- Læg mærke til naturens dufte.

2) Stil jer nu i en stor rundkreds, hvor alle kan se hinanden. På skift skal I nu lave en bevægelse, som resten af rundkredsen efterligner. Jo større bevægelser I laver, des nemmere er det for andre at kopiere dem. Husk at ingen bevægelser er rigtige eller forkerte.



Læg jer ned, luk øjnene og brug jeres sanser.

3) Efterlign naturen med jeres bevægelser

1) I skal nu finde sammen to og to og stille jer over for hinanden. Brug jeres albuer til at tegne de ting, som I ser omkring jer i naturen; det kan for eksempel være et stort træ, et lille græsstrå eller en sky. Husk at I gerne må bevæge jer på jeres egen måde. Der er ikke nogen bevægelser, som er rigtige eller forkerte. Prøv skiftevis at gætte, hvad hinanden tegner med jeres bevægelser.

2) Nu skal I gå sammen tre og tre og stille jer sådan, at alle kan se hinanden. Brug jeres knæ, albuer, fødder, hænder eller hofter til at tegne de bevægelser, som I ser på stedet. Overdriv gerne jeres bevægelser, så de bliver tydeligere.



Husk der ikke er nogen bevægelser, der er rigtig eller forkerte.

4) Lav bevægelsestegninger på hinandens rygge

1) I skal nu finde et godt sted at sidde eller ligge ned. Luk øjnene og brug to minutter på at lytte til naturens lyde. Læg mærke til om lydene er:

- Lange eller korte (klanglængde).
- Hurtige eller langsomme (tempo).
- Runde eller prikkende (legato - staccato).
- Stille eller kraftige (lydstyrke).

2) Gå sammen i større grupper. Hver gruppe sætter sig i en rundkreds med siden til midten. Tegn de lyde, som I før hørte, på ryggen af den, der sidder foran jer. I har fem minutter. Prøv at huske de ting, som I lagde mærke til ved lydene, da I sad eller lå ned og var stille.