

Tänk på när ni planerar en träff



1

Bestäm vem som håller i ett pass

Är det en person som tar hela eller delar gruppen på passet så att en person tar uppvärmning, en tar en övning, en annan tar nästa? Bestäm hur passen ska styras upp och vem som ansvarar för att leda passet eller delarna. Att planera ett pass innebär både att planera övningar eller träning, men även att se till att det ni behöver (såsom musik) finns.

2

Använd en mall

Använd en mall för vad ni ska göra på en träff. Vi har gjort en mall på ett upplägg som ni gärna får använda.

3

Använd uppvärmningar

Det är alltid skönt att använda uppvärmningar. Det gör att deltagarna får ett tillfälle att koppla bort vardagen innan de kom till teatergruppen, och landa i nuet.

4

Samarbeta

Teater handlar för många om att våga. Därför är det bra att skapa en trygg miljö. Använd lära känna övningar för att få gruppen bekväm med varandra. Skratta och ha roligt tillsammans. Det är bra att börja med samarbetsövningar, eftersom det gör att ni blir bättre kompisar med varann. Det är också bra att vänta med ensamma övningar, eftersom att agera helt själv är det absolut läskigaste.

5

Ta små steg

Börja med enkla korta övningar. Gör dem tills det känns tryggt. Bygg då på dem, gör de längre, mer komplexa, lägg till fler delar. Genom att börja smått så utvecklas ni stegvis tillsammans. På så sätt hinner ni bli trygga i er själva och varma i kläderna, när ni testat något nytt.

6

Använd det ni har

Har ni tillgång till rekvisita, musik, möbler? Då kan ni använda det till era övningar! Bara fantasin sätter gränser för vad ni kan använda när ni spelar teater.

7

En ny, två gamla

Det är viktigt med en bra blandning av trygghet och utmaning. Om ni gör tre övningar under en träff, gör då två ni är bekanta med, och prova en ny. På så sätt hinner ni bli trygga i er själva och varma i kläderna, när ni testat något nytt.

8

Ta hjälp

Leta upp övningar online, titta på youtube-instruktioner, låna av de kurser och erfarenheter ni haft innan eller fråga era mentorer och lärare. Det är alltid bra att få hjälp om man driver något som är nytt. Man behöver inte uppfinna hjulet själv.