

Listir eru uppistaðan í menningararfi þjóðanna. Listir helga það sem samfélaginu er mikilvægt, spegla gildi og venjur en eru að sama skapi ögrandi. Á helgistundum, hátíðum og merkisdögum mannsævinnar, jafnt í sorg sem gleði, leitar mannkynið til listarinnar til að tjá merkingu stundarinnar.

*(Aðalnámskrá grunnskóla- listgreinar 2007:6)*

## Formáli

Bók þessi er hluti af lokaverkefni okkar til B.Ed. prófs við Háskóla Íslands og höfum við lært verulega mikið á þessu ferli og aukið töluvert við þekkingu okkar um leiklist. Við kynntumst mörgum sjónarmiðum og okkar sýn varð stöðugt skýrari. Greinargerðin sem fylgir bókinni hjálpaði okkur að sjá stöðu og möguleika leiklistar í skólum. Þannig gátum við betur tekið afstöðu til þess hvaða efni við vildum setja fram í bók þessari.

Við viljum færa Kristínu Á. Ólafsdóttur leiðsagnarkennara okkar innilegar þakkir fyrir ómetanlega leiðsögn og hvatningu á þessu ferli. Hún ásamt Ásu Helgu Ragnarsdóttur, Önnu Jeppesen og öðrum eiga þakkir skilið fyrir glæsilegt starf við uppbyggingu kjörsviðsins *Tónlist, leiklist, dans* en þar höfum við hlotið óviðjafnanlega kennslu sem mun nýtast okkur um alla framtíð. Þá viljum við þakka öðrum kennurum og starfsmönnum við skólann og þá sérstaklega Baldri Hafstað en án námskeiðs hans á fyrstu önn okkar við Kennaraháskólann og umsjónar hans með lokaverkefnum þetta misseri hefði gerð þessa verkefnis reynst erfið. Vigdís Jakobsdóttir stofnandi fræðsludeildar Þjóðleikhússins og Una Þorleifsdóttir aðjúnkt við leiklistardeild Listaháskóla Íslands fá einnig þakkir fyrir frábærar kennslustundir og ýmis góð ráð við gerð verkefnisins. Þegar á reynir er stuðningur fjölskyldu og ástvina ómetanlegur og viljum við færa þeim okkar hjartans þakkir. Að lokum viljum við þakka stórgóðum hópi vina og kunningja fyrir að gefa okkur tækifæri til að fara í allar æfingarnar með þeim á meðan ljósmyndir voru teknar fyrir bókina.

# Efnisyfirlit

<b>INNGANGUR</b> .....	<b>4</b>
<b>KENNSLA LEIKLISTAR</b> .....	<b>6</b>
HVAD ÞARF AÐ HAFI Í HUGA? .....	6
AÐ VINNA MEÐ HÓP .....	8
UPPBYGGING KENNSLUSTUNDA .....	11
NÁMSMAT .....	12
<b>ÆFINGAKAFLI</b> .....	<b>14</b>
KYNNINGAR- OG HÓPEFLISÆFINGAR .....	15
RADD- OG TALÆFINGAR .....	19
EINBEITINGAR- OG SKYNJUNARÆFINGAR .....	32
LÍKAMS- OG HREYFLÆFINGAR .....	44
SPUNAÆFINGAR .....	52
<b>VERKEFNAKAFLI</b> .....	<b>64</b>
<b>LEIÐARVÍSIR ÁHORFANDANS</b> .....	<b>73</b>
<b>SAMANTEKT</b> .....	<b>81</b>
<b>VIÐ MÆLUM MEÐ</b> .....	<b>82</b>
<b>ÆFINGALISTI</b> .....	<b>83</b>
<b>HEIMILDIR</b> .....	<b>85</b>

## *Inngangur*

Bók þessi er hluti af lokaverkefni okkar til B.Ed. prófs frá Háskóla Íslands. Henni fylgir greinargerð þar sem stuttlega er farið yfir sögu og þróun leiklistar í skólastarfi í Evrópu. Þá eru helstu frumkvöðlar, áhrifavaldar og fræðimenn á þessu sviði kynntir og fjallað um áhrif þeirra á íslenskt skólastarf. Staða leiklistar í *Aðalnámskrá grunnskóla* er skoðuð og að lokum eru færð rök fyrir gerð þessa verkefnis.

Þróun leiklistar í skólastarfi hefur verið mikil í áranna rás og verður vafalaust áfram. Tekist hefur verið á um ólík sjónarmið talsmanna leiklistarinnar (sjá kafla 1 í greinargerð) en hægt er að nálgast leiklist í skólastarfi með fjölbreyttum hætti. Þar má til að mynda nefna leiklist í kennslu - þar sem leiklistin er nýtt sem kennsluáðferð til að dýpka skilning nemenda á öðru námsefni, leikræna tjáningu – þar sem aðferðir leiklistarinnar eru meðal annars nýttar til að efla félags- og persónuþroska nemenda og að lokum listgreinina leiklist – þar sem kennt er um listformið sjálft. Að okkar mati eiga allar þessar nálganir jafnan rétt á sér í skólastarfinu og hefur hver þeirra uppá ótal margt að bjóða.

Hér verður aðaláherslan lögð á listformið en markmið okkar er að bók þessi gæti nýst við kennslu leiklistar á unglíngastigi grunnskólans þar sem áhersla er lögð á skilning, þekkingu og sköpun nemenda. Til að öðlast skilning á listforminu leiklist þarf nemandinn að fá að takast á við ýmsar hliðar hennar og finna lausnir. Árangur í leiklist næst best með því að skapa, flytja og bregðast við leiklist en með því fá nemendur heildarmynd af listforminu (Kempe & Ashwell 2000:13). Því höfum við sett fram nokkrar grunnæfingar sem þjálfa meðal annars tjáningu, rödd og líkama. Með æfingunum fylgja kennsluleiðbeiningar og hugmyndir að ólíkum útfærslum. Í verkefnakafla bókarinnar er að finna hugmyndir að verkefnum sem snerta heildarmynd leiksýningar. Verkefnum þessum er ætlað að dýpka skilning nemenda á mikilvægi þess að sjá alla þá þætti sem mynda heildina. Í bókinni eru að auki verkefni sem ætlað er að efla nemendur sem áhorfendur og leggjum við áherslu á þá nálgun í síðasta kafla bókarinnar.

Hér er því að finna verkefni og æfingar sem hjálfa tiltekna þætti en það er þó ótal margt fleira sem hægt er að vinna með í leiklistarkennslu. Þar má nefna sögu leiklistar, ólíka stíla og tímabil, túlkun leiktexta og þekktra leikverka, búningahönnun, sviðsmyndahönnun, ljósanotkun og svo mætti áfram telja. Þessum þáttum verða ekki gerð nákvæm skil hér en við bendum þó á nokkrar bækur sem okkur þykja gagnlegar. Margar æfingar og verkefni eru fengin frá öðrum en við höfum þó útfært flest þeirra þannig að þau henti okkar tilgangi.

## ***Kennsla leiklistar***

Leiklist er félagslegt listform sem felur í sér að fólk vinni saman í þeim tilgangi að miðla til annarra (Kemp & Ashwell 2000:3). Í leikhúsinu endurspeglast samfélagið, menning þess, gildi og hefðir. Því má segja að leiklist sé mikill áhrifavaldur í þjóðfélagi okkar. Í listgreinahluta *Aðalnámskrár grunnskóla* (2007:5-6) segir að forsenda lýðræðis sé að þegnar séu upplýstir og færir um þátttöku í samfélagsumræðu, því sé brýnt að hver og einn sé meðvitaður um táknmál listarinnar.

Markmið listgreina eru líkt og í öðrum námsgreinum að nemendur nái framförum og geti nýtt sér þekkingu sína og þróað hana áfram (Hornbrook 1998a:51; Hornbrook 1998b:14). „Listnám eflir sköpunargáfu þar sem listir reyna jafnt á ímyndunarafl og rökhyggju“ (*Aðalnámskrá grunnskóla – listgreinar* 2007:5). Sköpunarferlið krefst þess af nemendum að þeir spyrji spurninga og leiti svara. Nemendur þurfa að fá tækifæri til að prófa, endurskoða og prófa aftur en með þeim hætti geta nemendur byggt nám sitt á eigin þekkingu og reynslu (*Aðalnámskrá grunnskóla – listgreinar* 2007:7; Eisner 1998:27). Við teljum að hlutverk kennarans sé að koma með viðfangsefni og æfingar en að nemandinn komi með hugmyndir og leyfi hugarfluginu að blómstra. Kennarinn á þá að leiðbeina nemendum í þekkingarleit sinni þegar við á og vinna að því að efla frumkvæði og nýsköpun þeirra sem og gagnrýni á eigin gjörðir og annarra.

### ***Hvað þarf að hafa í huga?***

Það er ótal margt sem kennarinn þarf að hafa í huga við skipulagningu og kennslu leiklistar. Hann þarf meðal annars að gæta þess að námsefnið hæfi hópnum sem hann vinnur með hverju sinni, hvernig hann leggur fram efni, æfingar og verkefni og hvort að rýmið sem hann hefur til umræða henti því sem vinna á í kennslustundinni. Okkur þykir því við hæfi að setja fram nokkrar ábendingar fyrir kennarann. Flestir kennarar ættu þó að kannast við þessa þætti.

- Allir geta eitthvað, enginn getur allt – gætið þess að verkefni og æfingar séu hæfilega krefjandi fyrir nemendur þannig að þeir læri sem mest af þeim.

Reynið að einstaklingsmiða námið þannig að allir fái að njóta sín á eigin forsendum.

- Þegar hefja á vinnu með nýjum hópi er ágætt að byrja á því að byggja upp traust en sumar traustæfingar eru þess eðlis að þær krefjast þess að ákveðið öryggi sé þegar til staðar, svo sem æfingar sem fela í sér mikla snertingu.
- Engir tveir hópar eru eins og þeir taka æfingum misvel. Ekki gefast upp á æfingum þó að þær gangi ekki upp í einhverjum hóp. Það er jafnvel hægt að biðja hópinn um að gefa æfingunni annað tækifæri en gætið þess þó að reyna ekki of lengi. Reynið að finna hvað hentar hverjum hópi.
- Öll fyrirmæli þurfa að vera skýr og greinagóð, gangið ávallt úr skugga um að allir viti til hvers er ætlast af þeim. Ef að nemendur misskilja eða framkvæma eitthvað vitlaust þá getur verið að fyrirmælin hafi ekki verið nægilega skýr. Kennarinn á að taka ábyrgðina til sín og útskýra betur. Þá gæti hann sagt við nemendur þegar hann sér að einhver misskilningur er í gangi: „Fyrirgefið mér, ég held að ég hafi ekki útskýrt þetta nægilega vel, endilega stoppið mig ef þið skiljið mig ekki, en ég ætla að reyna að útskýra þetta betur.“ Með því að taka ábyrgðina á sig öðlast kennarinn traust og virðingu nemenda ásamt því að veita þeim öryggi í því sem þau eru að gera.
- Hafið í huga að það finnst ekki öllum gaman í leiklist ekkert frekar en öðrum greinum. Sumir finna til óöryggis og sérstaklega vegna þess að í leiklist er oft unnið með tilfinningar. Ekki þvinga neinn til þátttöku, leyfið þeim sem ekki treysta sér til að taka þátt í æfingunni að sitja og horfa á. Látið þessa nemendur þó ekki afskiptalaus og reynið heldur að finna eitthvað sem höfðar til þeirra og fá þau smám saman inn í.
- Ef upp koma vandamál, reynið þá að takast á við þau í samvinnu við þá sem að hlut eiga að máli. Oft getur reynst vel að vinna úr slíku í samvinnu við umsjónarkennara.
- Í leiklist er gjarnan erill og læti, nemendur eru að vinna saman og skiptast á skoðunum. Gætið þess að vera ekki alltaf að þagga niður í nemendum, stundum mega vera smá læti. Þetta getur þó tekið á og verið erfitt og því er mikilvægt að kennarinn sé andlega undirbúinn.
- Spurningatækni er nauðsynleg. Reynið að leiða nemendur áfram að svörunum fremur en að segja þeim þau. Ef nemandinn gerir einhverja villu, ekki segja

honum það, reynið frekar að spyrja hann hvort hann telji að hann hefði átt að gera eitthvað öðruvísi og hvað það gæti verið. Til dæmis ef að nemandi snýr baki í áhorfendur, leyfðu honum að sjá hvernig það kemur út fyrir áhorfandann og hvaða áhrif það hefur. Setjið jafnvel upp heila sýningu fyrir hópinn þar sem allir snúa baki í áhorfendur eða brjóta aðrar sviðsvenjur.

- Þegar ekki er verið að vinna með staðreyndir í leiklist, svo sem ólík tímabil í sögunni eða vinnuaðferðir ákveðinna leikstjóra, fáið þá hugmyndir frá nemendum og leyfið þeim að skapa frá eigin brjósti.
- Huga þarf að því hvaða rými er til umráða í hverri kennslustund en leiklistarvinna tekur gjarnan mikið pláss. Gætið þess að mikil óreiða og umgangur óviðkomandi aðila getur haft truflandi áhrif. Ef kennslustundin fer fram í almennri bekkjarstofu látið nemendur hjálpa til við að rýma svæði.
- Upplagt er að kennari taki þátt í einhverjum æfingum, svo sem upphitunaræfingum ef þær bjóða upp á það.
- Sömu æfinguna er hægt að útfæra á fjölda vegu og hvetjum við kennara til þess að útbúa ólík tilbrigði eða búa til sínar eigin æfingar.

Meðal annars byggt á:

(Johnstone 1981:31; Fribert & Weinreich 1980:1-3; Vigdís Jakobsdóttir 2003b).

Til að ná sem bestum árangri í kennslu er nauðsynlegt að veða og meta eigið framlag.

Ýmsar leiðir eru þar færar til að mynda:

- Fá einhvern kennara til þess að fylgjast með kennslunni og ræða síðan um hana eftir á.
- Að fá álit nemenda.
- Að taka kennslustund upp á myndband og jafnvel horfa á með öðrum aðila sem gæti gefið ráð.

(Ingvar Sigurgeirsson 1999b:32-33)

### ***Að vinna með hóp***

Leiklist í skólastarfi snýst nánast alltaf um samvinnu þar sem að nemendur vinna saman að einhverju viðfangsefni. Í hópvinnu er tekist á við ýmis vandamál sem hópurinn þarf að leysa og komast að sameiginlegri niðurstöðu. Í leiklist er unnið með tilfinningar og því er mikilvægt að umhverfið feli í sér öryggi og að samband milli



nemenda og kennara einkennist af trausti og virðingu. Til þess að námið skili sem mestum árangri þarf nemendum að líða vel, því getur verið gott að gera samning við þá sem að inniheldur skyldur og ábyrgð beggja aðila, kennara og nemenda. Best er að gera samninginn með nemendum strax við upphaf námskeiðsins. Kennarinn fær hugmyndir frá nemendum og skrifar upp samninginn sem síðan er hengdur upp þar sem hann er sýnilegur öllum. Í samningnum þurfa ekki að vera mörg eða flókin atriði, það er mikilvægast að reglurnar komi frá nemendum sjálfum. Kennarinn þarf að ganga úr skugga um að allir samþykki samninginn. Dæmi um einfaldan samning getur verið:

- Að bera virðingu fyrir hinum og hafa hljótt meðan aðrir tala.
- Að rétta alltaf upp hönd til að fá orðið.
- Við sýnum öðrum tillitssemi og gerum ekki grín að framlagi þeirra.

Ef að atriði koma ekki fram sem að kennarinn myndi gjarnan vilja sjá getur hann notað spurningatækni til þess að fá þau frá nemendum. Ef vandamál skjóta upp kollinum getur verið gott að vísa til samningsins sem að allir samþykktu í upphafi (Anna Jeppesen og Ása Helga Ragnarsdóttir 2006:13).

Gott er að standa eða sitja með nemendum í hring á gólfinu, sérstaklega í fyrstu tímunum þar sem það veitir ákveðið öryggi, allir sjá framan í hina, allir eru jafnir og kennarinn er á sama plani og nemendur (Anna Jeppesen 1994:9). Hins vegar eru til ótal leiðir við uppröðun og fer það oft eftir eðli æfinganna. Fyrir sumar æfingar hentar vel að nemendur dreifi sér um rýmið og stjórnandi standi fyrir framan þá. Eins hentar vel að nemendur standi í beinni röð á móti stjórnanda eða í tveimur beinum röðum á móti hvor annarri. Stjórnandinn getur þá gengið á milli eða staðið við annan hvorn endann. Til þess að nemendur skoði betur eigin styrkleika og veikleika væri hægt að skipta þeim upp í pör eða litla hópa þar sem þeir leiðbeina hver öðrum í gegnum raddæfingarnar. Þetta ætti þó einungis að gera ef hópurinn er öruggur í slíkri samvinnu og treystir sér til.

Hér koma nokkur atriði sem gott er að hafa í huga við kennslu leiklistar þótt margir kannist við þau er ágætt að rifja þessa þætti upp.

- Sitjið í hring með nemendum á meðan fyrirmæli eru gefin en með því verða nemendur og kennari á sama plani, augnsamband næst við alla og samskipti verða opnari.
- Forðist að tala yfir hávaða og sérstaklega í hópavinnu þar sem samræður innan hópanna eru miklar.
- Reynið heldur að finna ákveðið þagnarmerki eða tákni sem að allur hópurinn þekkir. Nemendur geta átt þátt í að finna merkið, þá getur verið gott að nemendur svari með sama eða öðru merki sem gefur til kynna að þeir meðtaki skilaboðin. Dæmi: Upprétt hönd með lokaðan hnefa, nemendur gera eins á móti þar til allir hafa gefið hljóð. Eins væri hægt að nota hljóðfæri svo sem litla trommu eða bjöllu.
- Einnig getur reynst vel að líta yfir herbergið, þagna í smá stund og reyna að ná augnsambandi við nemendur.
- Hafið ávallt öll fyrirmæli skýr og ágætt er að láta nemendur vita að þau verða aðeins sögð einu sinni, gangið þó úr skugga um að nemendur skilji allir til hvers er ætlast af þeim.
- Hópaskiptingar ættu nánast alltaf að vera af handahófi í stað þess að nemendur fái að velja sig saman. Það kemur í veg fyrir að einhverjir verði útundan og að sömu aðilar vinni alltaf saman. Ótal aðferðir eru til við hópaskiptingu og til dæmis er marga góða hópaskiptingaleiki að finna á leikjavef Ingvars Sigurgeirssonar [www.leikjavefurinn.is](http://www.leikjavefurinn.is).
- Reynið að vera meðvituð um að nota jákvæðan og uppbyggilegan orðaforða, passið uppá tóninn og líkamsmál.
- Hrósi og hvatning er nauðsynleg en gætið þess að hrósa öllum og að hrósið hafi einhverja merkingu og tilgang.
- Gefið þeim sem eiga erfitt með að einbeita sér eða trufla hópinn smá hlé frá vinnunni.

(Rogers 2007:142-143;154-155; Vigdís Jakobsdóttir 2003b).

Margar góðar bækur eru til um tækni og stjórnun í kennslu og mælum við með að kennarar hafi aðgang að slíkum bókum. Við bendum sérstaklega á bækurnar

*Behaviour Management – A Whole-School Approach, Leiklist í kennslu – handbók fyrir kennara og Að mörgu er að hyggja – handbók um undirbúning kennslu.*

### ***Uppbygging kennslustunda***

Byggja ætti kennslustund upp eins og góða skáldsögu, með upphaf, miðju, og endi (Ingvar Sigurgeirsson 1999a:59-62). Að okkar mati er nauðsynlegt að hefja kennslustund á upphitun til þess að koma hópnum í rétta gírinn fyrir það sem á eftir kemur. Upphitunaræfingar geta verið af ýmsum toga, til dæmis líkams- og hreyfiæfingar, einbeitingaræfingar, raddæfingar eða hópæfingar. Allir ættu að taka þátt í upphitun, til dæmis þegar unnið er að sýningu ættu tæknimenn, búningahönnuðir og allir sem vinna að sýningunni að vera með í upphitunaræfingum (Vigdís Jakobsdóttir 2003b).

Við skipulagningu kennslustundar þarf að huga að því að æfingar og viðfangsefni tengist og að gott flæði myndist. Nemendur þurfa að finna að vinna þeirra hafi tilgang og ætti kennari alltaf að skýra frá markmiðum einstakra æfinga og verkefna. Markmiðin eru ekki einungis sett fyrir kennarann, þau geta hjálpað nemendum að skilja hver tilgangur vinnunnar er (Fribert & Weinreich 1980:2-3). Við teljum einnig að umræður eftir verkefni og æfingar geti gefið nemendum dýpri skilning á einstaka þáttum, gefið þeim tækifæri til að tjá eigin skoðanir og upplifanir í ferlinu og gefið þeim aukið sjálfstraust. Í umræðuhring ræða nemendur um tilfinningar sínar og finna samstöðu með öðrum í hópnum.

Hafa þarf í huga að:

- Sumar æfingar taka lengri eða styttri tíma en gert var ráð fyrir og er því ágætt að hafa alltaf auka efni til að grípa í ef þess gerist þörf.
- Ef lítið er eftir af tímanum og nemendur eru á kafi í verkefni er ágætt að gefa sér þó síðustu fimm mínúturnar til þess að ljúka tímanum með nemendum og þeir halda frekar áfram með verkefnið í næsta tíma.
- Ef prófa á margar nýjar æfingar getur reynst vel að hafa þær skrifaðar hjá sér en það getur veitt öryggi og sparað tíma.

Áríðandi er að ljúka kennslustundinni með skýrum hætti. Stuttar umræður um tímann, lítill leikur eða slökun eru ágætar leiðir. Slökun getur verið mjög einföld þar sem nemendur leggjast á gólfíð, loka augunum og anda djúpt á meðan spiluð er hugljúf tónlist. Ýmsar slökunaræfingar er einnig hægt að finna í bókum eða á netinu.

### ***Námsmat***

Þegar kennsla er skipulögð er nauðsynlegt að huga að því hvernig eigi að meta árangur og framlag nemenda. Námsmat í leiklist ætti að byggjast á símati þar sem upplýsingum og gögnum er safnað allan veturinn. Kennarinn ætti að fylgjast með nemendum í vinnunni og punkta niður hjá sér, þá er ágætt að vera með tilbúið námsmatsform fyrir hvern tíma. Kennarinn getur metið allt sem nemandinn skilar inn auk þess að taka ljósmyndir, myndbandsupptökur og hljóðupptökur. Þegar verkefni eru sett upp eða sýnd með einhverjum hætti getur kennarinn útbúið matsblöð fyrir alla nemendurna og látið þá meta sig sjálfa og hvern annan. Með þessu gefst tækifæri til sjálfsmats, jafningjamats og kennaramats. Nemendur ættu alltaf að fá að vita hvenær, hvernig og hvað metið er hverju sinni. Ef gefa þarf einkunn með tölu eða bókstaf ætti alltaf að fylgja skrifleg umsögn frá kennaranum. Umsagnir ætti að gefa eftir hvert verkefni sem skilað er en einnig ein heildar umsögn við lok námskeiðsins (Anna Jeppesen og Ása Helga Ragnarsdóttir 2006:62-64; Ingvar Sigurgeirsson 1999a:86). Við teljum að umsagnir gefi langtum meiri upplýsingar um frammistöðu nemenda heldur en einkunnir.

Ferilmappa er góð leið til að safna saman verkum nemenda í leiklist og ætti kennari strax í upphafi að láta hvern nemanda útbúa eina slíka sem hann safnar síðan verkum sínum í yfir veturinn. Flest verkefni í leiklist eru verkleg og því ætti kennari að vera duglegur að taka ljósmyndir og myndbönd af nemendum og vinnu þeirra allan veturinn, sem hann getur afhent þeim. Kennari getur látið nemendur skrifa hugleiðingar sínar eftir hvern tíma og er tilvalið að það fari í ferilmöppuna. Í möppunni mætti sýna allt ferlið, allt frá fyrstu skrefunum til loka námskeiðsins, þannig geta nemendur, foreldrar og kennari séð framför hvers nemanda. Þarna er kennarinn þar að auki kominn með frábæra leið til að meta nemendur og varðveita minningar þeirra (Ingvar Sigurgeirsson 1999a:87-88; Clark & Goode 1999:77-78).

Það getur reynst kennaranum erfitt að vera leiðbeinandi, fylgjast með nemendum og meta hvern og einn þeirra. Ferilmöppur eru því heppileg leið til að meta heildarframlag einstaklingsins. Okkur þykir mikilvægt að hver nemandi sé metinn á eigin forsendum og að námsmatið miðist af því að meta framlag og þroska hvers og eins nemanda á ferlinu.

## *Æfingakafli*

Í kafla þessum er að finna æfingabanka með fjölbreyttum æfingum sem þjálfa ýmsa þætti leiklistar. Æfingarnar eru ekki settar fram í ákveðinni röð sem nauðsynlegt er að fara eftir, heldur hugsaðar þannig að hann geti valið það sem hentar kennslustundinni hverju sinni. Hver banki inniheldur meðal annars kennsluleiðbeiningar, lýsingar á æfingunum og markmið með notkun þeirra.

Markmiðið með æfingunum í heildina er ekki að gera nemendur að snillingum eða fagmönnum í leiklist heldur að þjálfa þá í ákveðnum þáttum sem mikilvægir eru upp á sviði sem og í lífinu sjálfu. Æfingarnar þjálfa til dæmis; einbeitingu, tjáningarþor, skynjun, næmi, líkams- og hreyfivítund, raddbeitingu, sjálfstraust, samvinnu, samkennd, sköpun, framkomu, ímyndunarafl og athygli. Æfingar eru til þess gerðar að iðkendur verði betri og betri í einhverju líkt og í íþróttum og á það einnig við um leiklist. Mikilvægt er að útskýra ávallt fyrir nemendum hvað hver æfing þjálfar og hvers vegna það sé mikilvægt, annars er hætt á að þeir finni ekki tilganginn og átti sig ekki á framförum sínum.

Æfingarnar nálguðumst við flestar í bókum og á veraldarvefnum en margar hverjar lærðum við á námskeiðum sem við höfum sótt. Sumar eru nánast orðréttar upp úr heimildunum, margar þó með nokkrum breytingum frá okkur og einhverjar eru þýddar frá erlendum heimildum. Þær æfingar sem hér fylgja á eftir eru einungis brot af því sem til er og mælum við eindregið með því að kennarar leiti lengra í bækur og á veraldarvefinn að fleiri æfingum.

## ***Kynningar- og hópeflisæfingar***

Eins og fram kom í kaflanum *Að vinna með hóp* felur leiklist í sér mikla hópvinnu þar sem mikilvægt er að nemendur geti treyst samnemendum sínum. Því getur verið mjög gott að byrja á því að hrista hópinn vel saman og fara í nokkrar æfingar sem reyna á og þjálfra traust, samvinnu og samkennd svo eitthvað sé nefnt. Kennarinn þarf alltaf að meta hvern hóp og reyna að átta sig á því hvaða æfingar henta honum. Mikilvægt er að kennarinn hafi í huga að byrja á einföldum leikjum sem krefjast þess ekki að traust sé þegar til staðar.

### **1. Dularfulli Davíð**

*Æfing frá höfundum bókar.*

**Markmið:** Að þátttakendur kynnist og læri nöfn hvers annars.

**Lýsing:** Þátttakendur standa í hring ásamt stjórnanda. Einn í einu stigur skref inn í hringinn og segir eitt lýsingarorð og nafnið sitt. Lýsingarorðið á að byrja á sama staf og nafnið. Dæmi: Brjálaða Bergdís, dularfulli Davíð, ljúfa Lísu. Allur hópinn á síðan að heilsa þeim sem kynnti sig með því að segja til dæmis: Komdu sæl/ll dularfulli Davíð. Við þetta er hægt að bæta við hreyfingum sem jafnvel túlka lýsingarorðin, þá gerir allur hópinn eins þegar heilsað er. Þetta gæti þó reynst erfitt fyrir hóp sem hefur aldrei hisst áður en stjórnandi metur það hverju sinni.

**Tilbrigði I:** Í stað þess að segja lýsingarorð væri hægt að segja ávöxt eða grænmeti með sama upphafsstaf á eftir nafninu og að sjálfsögðu væri hægt að gera hreyfingu með. Dæmi: Bergdís ber, Anna ananas, Hlynur hvítkál.

**Tilbrigði II:** Einn í einu stigur inn í hringinn og segir nafnið sitt og hvað honum þykir gott eða gaman. Dæmi: Ég heiti Anna og mér þykir gaman að sigla.

### **2. Án orða**

*Æfing frá höfundum bókar.*

**Markmið:** Að þátttakendur kynnist og læri eitthvað hver um annan. Að þátttakendur vinni saman að einu markmiði.

**Lýsing:** Stjórnandi dregur ímyndaða línu á gólfið sem nemendur eiga að raða sér á, eftir ólíkum skipunum frá stjórnanda. Dæmi:

- Þátttakendur eiga án orða að raða sér á línuna eftir hæð.
- Þátttakendur eiga án orða að raða sér á línuna eftir augnlit.

- Þátttakendur eiga án orða að raða sér á línuna eftir fæðingardeggi og mánuði.
- Þátttakendur eiga án orða að raða sér á línuna eftir stafrófsröð.

Svona má halda áfram með ólíkar skipanir en stjórnandi ætti að gæta þess þó að hafa skipanirnar ekki of margar í hvert sinn svo að þátttakendum leiðist ekki og æfingin missi marks.

### 3. Veggurinn

*Vigdís Jakobsdóttir 2003d.*

**Markmið:** Að auka traust meðal þátttakenda. Efla sjálfsöryggi þátttakenda.

**Lýsing:** Þátttakendum er skipt í tvo hópa. Annar helmingur hópsins stendur upp við auðan vegg en hinn helmingurinn stendur í smá fjarlægð (3-4m) á móti. Einn úr seinni hópnum á að ganga með lokuð augun hægt og rólega í átt að þeim sem standa upp við vegginn. Þeir sem þar standa þurfa að hafa alveg þögn, en þegar sá blindi kemur að þeim, á hópurinn að stöðva hann blíðlega (þ.e. ekki grípa eða rykkja í hann). Ef sá sem gengur yfir að veggnum opnar augun á miðri leið á hann að loka þeim aftur og reyna að ljúka ferðinni. Aldrei á að þvinga neinn til þátttöku, sumir eiga erfitt með að treysta í byrjun en það lærist smám saman með tímanum. Allir ættu að fá tækifæri til þess að prófa og helst oftár en einu sinni. Þá ættu hóparnir síðan að skipta um hlutverk.

### 4. Sannleikurinn og lygin

*Icebreakers.ws 2008.*

**Markmið:** Að kynnast á skemmtilegan máta og hafa gaman af.

**Lýsing:** Þátttakendur sitja í hring með stjórnanda. Hver og einn á að hugsa um tvo sannleika og eina lygi um sjálfan sig. Einn í einu stendur upp og deilir lyginni og sannleikunum með öllum hinum í hópnum. Hann ræður í hvaða röð en tilkynnir ekki hvaða atriði er satt og hvað er lygi, það er fyrir hina til að hugsa um. Svona gengur þetta hringinn en þarf ekki að vera í neinni sérstrakri röð. Ef þátttakendur hafa aldrei hisst áður er gott að láta þá kynna sig fyrst. Dæmi: *Ég heiti Bergdís Júlía og ég tannburstaði mig ekki í morgun en ég fór í sokka af mömmu og borðaði jógúrt í bílnum á leiðinni hingað.* Markmiðið með þessum leik er að komast síðan að því hvað var lygi og hvað var sannleikur. Umræðuna um það væri best að hafa þegar allir hafa lokið við að segja sinn sannleika og lygi. Stjórnandinn gengur hringinn og hópurinn greiðir atkvæði um hvað hafi verið lygi eða sannleikur hjá hverjum þátttakanda.



Stjórnandi ætti að sjálfsgöðu að spyrja af hverju þeir halda að eitthvað sé lygi eða sannleikur og ræða stuttlega um það. Hafði raddblærinn, líkamstjáníningin eða svipbrigðin áhrif?

**Tilbrigði:** Í stað þess að segja eina lygi eiga þátttakendur að segja einn draum eða ósk sem þeir vilja að rætist.

## 5. Flækjufaðir

*Sören Fribert & Torben Weinreich 1980, bls. 8.*

**Markmið:** Að þátttakendur vinni að sameiginlegu markmiði sem hópur. Að hrista saman hópinn, brosa og hlæja.

**Lýsing:** Allir taka saman höndum og mynda hring. Þegar stjórnandi gefur merki „flækir“ þátttakendur hringinn; fara undir eða eða yfir hendur hvers annars án þess að sleppa. Þegar búið er að flækja hópinn rækilega er byrjað að greiða úr „flækjunni“. Gæta verður þess vel að fara varlega að þessu og að enginn meiði sig. Ekki má segja neitt á meðan æfingin fer fram. Einn þátttakandi getur verið „flækjufaðir“. Þegar hópurinn er búinn að flækja sig rækilega er kallað á „flækjuföðurinn“. Hann reynir síðan að greiða úr „flækjunni“. Munið að ekki má sleppa höndum hvers annars á meðan á æfingunni stendur.

**Tilbrigði:** Gaman væri að prófa bæði án þess að tala og með því að tala, til að sjá hvort gengur betur. Svo væri skemmtilegt ef hópurinn er í góðu skapi að syngja leikinn.

**Til grundunar:** Það er nauðsynlegt að það megi segja stopp ef einhver er að meiða sig. Tilvalið er að nota tónlist til þess að skapa ákveðið andrúmsloft.

## 6. Kertastjakinn

*Sören Fribert & Torben Weinreich 1980, bls. 48.*

**Markmið:** Að hjálfa: Traust, einbeitingu, næmi, sjálfsöryggi.

**Lýsing:** Þátttakendur mynda þéttan hring á gólfinu og er einn fenginn til þess að standa inn í miðju hans. Sá stendur jafnt í báða fætur og hreyfir þá lítið og lætur sig síðan falla á hina. Hann þarf að læsa sér um miðjuna (ekki svigna) eins og hann væri kertastjaki. Þeir sem mynda hringinn ýta honum mjúklega upp aftur og hann fellur þannig fram og til baka. Sá sem í miðjunni stendur þarf að að vera afslappaður og leyfa sér að falla til hinna og þar af leiðandi treysta þeim til þess að ýta sér upp aftur. Þeir sem mynda hringinn þurfa að fara varlega og passa að vera ekki of harðhentir.

Allir tímenn verða þeir að vera viðbúnir því að miðjumaðurinn (kertjastjakinn) falli til þeirra. Að minnsta kosti tveir ættu að grípa hverju sinni. Allir sem vilja ættu að fá að prófa að vera inni í hringnum.

**Til ígrundunar:** Í þessari æfingu er hæfileg stærð hópsins um 5-10 þátttakendur. Ef nemendur eru fleiri þá ætti að skipta þeim upp í tvo hópa.

### ***Radd- og talæfingar***

Flestir þurfa einhver tíma á lífsleiðinni að tala frammi fyrir hópi fólks. Það krefst leikni að tala við áheyrendahóp svo að vel fari. Með því að æfa röddina má öðlast færni í að beita henni svo að rómurinn berist vel og mál sé skýrt. Röddinni er stjórnað með flóknu samspili öndunar, líkamsstöðu og ótal vöðva. Því er mikilvægt að þjálfar röddina líkt og aðra hluta líkamans. Góð stjórn og þekking á eigin rödd veitir sjálfstraust og auðveldar því framkomu hvort sem er fyrir stóran hóp eða lítinn (Ingibjörg B. Frímannsdóttir 2007).

Rétt eins og við hitum vöðva og liði upp fyrir íþróttæfingar, er nauðsynlegt að hita röddina upp áður en komið er fram. Það skiptir ekki máli hvar þú ert að koma fram, hvort sviðið sé lítið eða stórt, áheyrendur margir eða fáir; það er ekkert verra fyrir áheyrendur en að skilja ekki það sem flytjandinn segir. Ef leikarar tala ofan í sig, of hratt og/eða ekki með nægilega skýran framburð, verður það til þess að innihald verksins skilar sér ekki til áhorfenda og getur valdið því að þeir njóta þess ekki eins og ætla mætti. Ein leiðin til að koma í veg fyrir þetta er að æfa röddina reglulega og hita hana ávallt upp fyrir sýningar (Amateurdramatic 2000).

Það er ágæt leið að byrja leiklistartíma á raddæfingum og öðrum upphitunaræfingum. Nemendur verða þannig betur undirbúnir fyrir það sem á eftir kemur (Amateurdramatic 2000). Nemendur eru fljótir að læra þessar æfingar og geta æft sig heima ef þörf er á. Markmiðið er að á endanum geri þeir það að venju að hita röddina vel upp fyrir sýningar eða einhvers konar framkomu.

„Röng líkamsstaða getur valdið spennu“ hvar sem er í líkamanum sem hefur áhrif á myndun raddarinnar. Spenna einhvers staðar í líkamanum leiðir oftast upp á við og spenna í öxlum og hálsi getur einnig valdið spennu í barkakýli og kjálka. Óþarfa spenna getur orðið að ávana sem getur farið mjög illa með röddina án þess að viðkomandi átti sig á því strax. Til að fá rétta líkamsstöðu þarf að passa að jöfn þyngd sé á báðum fótum með gott bil á milli, bakið beint, axlir ekki stífar upp að eyrum, handleggir lausir niður með síðu og olnbogar og hné aðeins bogin. Streita og aðrir andlegir þættir valda einnig spennu í líkamanum sem er mikilvægt að vera meðvitaður um (Ingibjörg B. Frímannsdóttir 2007:23;26-27).

Það er stundum erfitt að greina hvort líkamsstaðan sé rétt þess vegna er gott að leyfa nemendum að æfa sig fyrir framan spegil, eða leyfa þeim að vinna saman í pörum og leiðbeina hvor öðrum. Brýnt er að nemendur kynnist sterku og veiku hliðum raddar sinnar og átti sig á hvernig þeir geti notað röddina þannig að ávinningur verði af. Árangursrík leið er að leyfa nemendum að tala í hljóðnema, tala inn á upptökutæki eða mynda þá með myndbandsupptökuvél. Þá geta nemendur hlustað eða horft á sig, greint og metið hvað vel er gert og hvað mætti bæta (Miðbjörg – móðurmálsvefur fyrir miðstig 2006; Ingibjörg B. Frímannsdóttir 2007:23).

Ábendingar og heilræði:

- Sumar æfingar virðast vera ofur einfaldar og ónauðsynlegar en þær skila miklum árangri ef þær eru endurteknar reglulega.
- Ekki má gleyma því að stundum er óumflýjanlegt að brosa og hlæja þegar hópur gerir svona æfingar - það gerir æfingarnar bara skemmtilegri. Leyfið nemendum að skella upp úr og verið afslöppuð gagnvart því.
- Á netinu er hægt að finna góð upptökuforrit sem eru einföld í notkun. Audacity er eitt þeirra sem við mælum með og slóðin á það er: <http://www.audacity.sourceforge.net/>.
- Munið að tilkynna ávallt markmiðin með æfingunum og ræða við nemendur um hvort þeim hafi verið náð.

(Amateurdramatic 2000; Audacity).

Góðar byrjunaræfingar

## 7. Finndu raddböndin

*Ingibjörg B. Frímannsdóttir 2007, bls. 15.*

**Markmið:** Að kynnast raddböndunum átta sig á muninum á rödduðum og órödduðum hljóðum.

**Lýsing:** Til að finna hvernig raddböndin titra í hálsinum leggið fingur á barkakýlið og segið fyrst hljóðið fffffff og síðan aaaaaa. Engan titring var að finna þegar hljóðið f var búið til. Þegar þið bjugguð til hljóðið a funduð þið hins vegar fyrir léttum titringi undir fingrunum.

## 8. Finndu barkann

*Ingibjörg B. Frimannsdóttir 2007, bls. 16.*

**Markmið:** Að nemendur átti sig á hreyfingu barkans og átti sig á hvaða áhrif spenna hefur á röddina.

**Lýsing:** Til að finna hreyfingar barkans leggið fingur framan á hálsinn, þrýstið laust og kyngið, finnið hvernig barkinn lyftist. Prófið síðan að geispa og finnið hvernig barkinn sígur niður. Prófið að spenna hálsinn og tala. Hvernig hljómar röddin? Hvernig líður ykkur í röddinni?

„Djúpöndun er undirstaða heilbrigðrar raddar. Hún veitir auk þess stuðning í tali og auðveldar að tala í lengri lotum, gefur skýran framburð og blæbrigðaríkan“ (Ingibjörg B. Frimannsdóttir 2007:27).

## 9. Að þjálfra djúpöndun

*Ingibjörg B. Frimannsdóttir 2007, bls 30-31.*

**Markmið:** Að nemendur læri „rétt“ öndun.

**Lýsing:**

- Liggðu á bakinu á gólfinu með fætur örlítið í sundur, iljar á gólfi og hendur niður með síðum. Andaðu djúpt og finndu hvernig maginn lyftist og hnígur. Einnig getur verið ágætt að setja til dæmis þunga bók á kviðinn og þrýsta henni upp við innöndun.
- Liggðu á maganum og finndu hvernig maginn þrýstist í gólfið þegar þú andar inn.
- Myndaðu 90° horn með líkamanum, láttu handleggi og höfuð hanga og gættu þess að læsa ekki hnjánum. Finndu fyrir önduninni djúpt niður í kviðinn.
- Sittu á hækjum þér, hafðu fætur örlítið í sundur, olnboga á hnjánum og finndu hvernig öndunin færist djúpt niður í kviðinn.
- Sestu fremst á stólsetu, með fætur örlítið í sundur, olnboga á hnjánum og finndu vel fyrir önduninni djúpt niður í kviðinn.
- Segðu hoh, hoh, eins og jólasveinn. Taktu eftir hvernig magavöðvarnir ýta á eftir loftinu.

## 10. Öndun – rödd

*Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur af námskeðinu Tjáningarmáttur og næmi – leiklistarkennarinn á Menntavísindasviði Háskóla Íslands. Aðrar æfingar sem fagnar voru með sama hætti verða hér eftir auðkenndar með: Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.*

**Markmið:** Að þjálfra öndun og samspil hennar og raddar.

### Lýsing:

#### I. Þátttakendur sitja á stólum með baki.

Slaka vel á, þyngjast niður í stólinn og aftur í bakið. Setja athyglina á djúpa og rólega öndun. Hugsa öndunina út frá miðjunni, finna hvernig miðjan stækkar við innöndun og dregst saman við útöndun. Mörgum þykir betra að finna þetta með því að halda lófum rétt fyrir ofan maga og um síður. Ímynda sér að súrefnið streymi frá miðjunni og út um líkamann.

#### II. Þátttakendur standa og anda.

- Standa vel í báða fætur og hafa bil á milli þeirra. Anda vel að sér, nota djúpöndun. Hljóð er myndað við útöndun – AAAA. Finna hvernig loftið verður að hljóði. Byrja með því að láta aðeins loft streyma en breyta því síðan í hljóð.
- Gera þetta nokkrum sinnum og prófa að styrkja og veikja röddina, nota ýmist meira eða minna loft. Má skipta af og til um sérhljóð – ÚÚÚÚÚ – IIIIII – OOOOOO
- Halda löngum tóni (eitthvert sérhljóð) og reyna að hafa raddstyrkinn jafnan og stöðugan. Til þess þarf að halda vel við með þindinni, treina loftið en ekki missa það allt frá sér á of skömmum tíma. Prufa þetta ýmist með veikum tóni (ein umferð) eða sterkum (ein umferð).

## 11. Rödd – öndun – líkami – hljómur

*Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.*

**Markmið:** Að þjálfra rödd, öndun og líkama. Gera nemendur meðvitaða um samspil þessara þátta.

**Lýsing:** Þrepaskipt æfing – má nota búta úr henni – en líka gagnlegt að taka í samfellu.

- Standa: Finna djúpöndun – halda um maga og rif: Þenst út við innöndun – dregst saman þegar andað er frá.

- Önnur hendi upp og sveigð yfir höfuð – halda um rif með hinni: Anda djúpt og rólega og finna fyrir önduninni á rifjahylki.
- Í uppréttri stellingu eða þessari sem lýst er hér að ofan – á útöndun: Shhhhhhhhh (lofthljóð).  
(Radda hljóðin): ssssssss – vvvvvvvvvv – þþþþþþþ
- Rússíbani: Hver þátttakandi fyrir sig leikur sér með röddina í sveigjum upp og niður, misdjúpt og mishátt, eins og hann býi til sína eigin rússibanaferð. Notar nnnn-hljóð. Ágætt að sýna sveigjurnar í rússíbananum um leið með hendinni (gott til upphitunar raddar).
- Hanga niður – hnén ekki læst. Réttu upp smátt og smátt, hryggjarlið fyrir hryggjarlið.  
Hmmm-hljóð allan tímann – finna hljóm (resonans) í munni. Réttu hálsinn vel síðast – finna hljóminn – opna að lokum á aaaaaa (stórt).
- Senda röddina (hljóðið aaa) á ákveðinn punkt – bæði beint og í boga (hver og einn andar þegar hann þarf).
- Senda röddina ýmist fram eða aftur – nota höndina til þess að benda hvert hún á að fara.
- Nota mismunandi sérhljóð.
- Fara með línur (t.d. Afí minn fór á honum Rauð.... – getið notað það sem ykkur dettur í hug og ætlið að nemendur kunni). Tóna sérhljóðin – prófa mismunandi tónhæðir. Finna hvernig ALLUR LÍKAMINN HLJÓMAR.
- Snúa saman 2 og 2, sæmilegt bil á milli – Segja vísulínurnar til skiptis – eðlilegt tal (ekki tóna) en með miklum hljómi – nýta allt (nóg loft – styðja við öndun - vel opinn munnur – vel uppréttur líkami – hugsa röddina stóra – engin spenna eða fyrirstaða í hálsi).
- Tvær andstæðar raðir – ganga á móti hvort öðru: Raddstyrkur vex og minnkar – eins og gormur sem þjappað er saman. Gæta þess að spenna alls ekki í hálsi heldur ná styrk með því að nota aukið loft og opna munninn betur.

## 12. Að finna hljómbotnana

Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.

**Markmið:** Kynnast röddinni og finna hljómbotnana.

**Lýsing:** Ýmsar leiðir eru til þess að finna hljómbotnana sína. Auðveldast er að byrja á því að finna hvernig rödd hljómar í höfði og brjóstholi. Það má t.d. halda með báðum höndum um höfuðbeinin (enni, kinnbein og nefbein), tala eða mynda söngtóna og hugsa röddina alla upp í höfuðið. Þá ætti að finnast titringur í höfði. Síðan má setja annan lófann ofarlega á brjostið, halda áfram að beina röddinni einhliða upp í höfuðið og þá ætti einungis að finna titring þar. Síðan hugsar maður röddina niður í brjostið og þá ætti að titra undir lófanum sem þar er. Þessi æfing (að finna hljóminn í brjóstinu) er góð fyrir þá sem hafa mjög mjóa rödd sem er há í tóni.

**Draugahljóðið:** Halda með annarri hendi um höfuðbein en hinn ofarlega á brjosti.

Framleiða titrandi ÚÚÚÚÚ-hljóð sem rennur ýmist hátt upp eða djúpt niður. Reyna að finna hvernig titringurinn flyst á milli höfuðs og brjóst. Þetta mætti nota sem áhrifahljóð (e. *effect*) í einhverri leiksenu!

**Sírenan:** Myndað er nnnnn-hljóð og röddin látin leika hátt upp og langt niður (eins og sírena). Með því að hafa hendur á höfuðbeinum og brjosti ætti að finnast titringur, ýmist uppi eða niðri.

Allar þessar æfingar hita upp röddina – fara yfir allt tónsvið hennar.

## 13. Öndunaræfing – Kertastjaki

Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.

**Markmið:** Að auka öndunarúthald.

**Lýsing:** Þátttakendur standa fyrir framan stjórnanda.

Minnt er á rétta stöðu, bil á milli fóta, ólæst hné, jafnvægi, reistur og afslappaður efri hluti. Í hægri hönd er haldið á ímynduðum kertastjaka með logandi kertum í. Gott er að halda vinstri hönd um rifjahylki og fram á maga til þess að fylgjast með hreyfingum öndunarinnar. Stjórnandi segir „inn“ og þá fylla allir lungun af lofti. Síðan á að deila loftinu jafnt niður á „kertin“ þegar blásið er á þau þannig að síðasta kertið fái jafn sterkan blástur og það fyrsta fékk. Ekkert nýtt loft er tekið inn á milli kertanna. Fyrst eru kertin 5. Þegar búið er að blása á þau öll er leikurinn endurtekinn – tekið inn nýtt loft og því blásið jafnt á kertin. Endurtekið öðru sinni. Stjórnandi stýrir taktinum í blæstrinum.

Kertum er fjölgað í 7 – blásið þrisvar á 7 kerti.



Síðan má fjölga kertum eins og fólk treystir sér til: 9 – 11 – 13.

Eftir því sem talning lengist þarf að spara - og þar með stjórna blæstrinum betur.

Þessi æfing styrkir bæði meðvitund um þindaröndun og vöðvana sem stjórna henni.

Þar með vex öndunarúthaldið.

#### **14. Öndunaræfing – ff - ff-gusur og samfelld ssss.**

*Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.*

**Markmið:** Efla meðvitund um djúpöndin og styrkja vöðvana sem koma við sögu í henni. Auka öndunarþol.

**Lýsing:** Þátttakendur standa fyrir framan stjórnanda.

Stjórnandi minnir á rétta stöðu – standa með svolítið bil á milli fóta, hnén laus en ekki læst, rétta úr sér þannig að svæðið sem geymir lungun (frá mitti að öxlum) sé stórt (ekki í keng), axlir afslappaðar og háls beinn. Þegar stjórnandi segir „inn“ eða „einn“ draga þátttakendur að sér loft og nota til þess djúpöndun. Þegar stjórnandi telur „tveir – þrír“ gusa þátttakendur frá sér loftinu með fff-hljóði en reyna að hafa gusurnar jafn sterkar: „tveir“: gusa / stutt stopp/ „þrír“: jafn sterk gusa. Ekki er andað inn á milli. Reynt að deila loftinu sem tekið var inn jafnt á gusurnar. Þátttakendur draga inn nýtt loft þegar stjórnandi segir „inn“ (eða einn) og láta loftið síðan streyma samfelld frá sér á ssss-hljóði á meðan stjórnandinn telur „tveir – þrír – fjórir“.

Reyna að hafa styrkinn jafnan, þannig að ef maður gæti séð loftið væri það þráðbein lína en ekki rykkjótt.

Svona er haldið áfram – fff-gusur á oddatölu og samfelld ssss-hljóð á sléttri tölu – eins lengi og stjórnandinn treystir hópnum (ágætt að byrja með því að fara uppí 10, en síðar má lengja talninguna).

Galdurinn felst í því að nýta djúpöndun, styðja vel með þindinni og stjórna sjálfur hve mikið eða lítið loft fer frá manni. Hvetja þátttakendur til þess að ná meira og meira lofti á innöndun eftir því sem talningin lengist og síðan að spara meira og meira loftið eftir því sem þarf að láta það duga lengur. Gæta vel að því að styrkurinn í útöndun sé alltaf jafn – hvort sem er á fff-gusunum eða hinu samfellda ssss-hljóði.

## 15. Skýrt tal

*Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.*

**Markmið:** Æfa og liðka talfærin

**Lýsing:** Þátttakendur standa eða sitja fyrir framan stjórnanda.

**Kyssa/brosa:** Setja til skiptis stút á varirnar og brosa breitt. Gera af nákvæmni en nokkuð hratt. Liðka varir.

**Neðri kjálki:** -niður og upp, nokkrum sinnum – halda kjálkanum niðri og ýta til skiptis til hliðanna. Mikilvægt að gera þessar kjálkaæfingar ALLTAF MJÚKT – aldrei með rykkjum. Góð æfing til þess að opna munninn betur og vinna gegn stífni í neðri kjálka.

**Tunga:** Gera hringi með tungunni inni á vörum. Skipta af og til um átt. Liðkar tungu og hitar upp varir.

Tungu sveiflað á milli munnvikanna.

## 16. Tungubrjótur

Anna Jeppesen og Ása Helga Ragnarsdóttir 2006, bls. 60; Miðbjörg – móðurmálsvefur fyrir miðstig 2006; *æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.*

**Markmið:** Æfa framsögn og vandvirkni í hljóðmótun.

**Lýsing:** Passið rétta stöðu. Reynið að móta öll hljóð stór og nákvæmlega, ekki flýta of mikið. Talið eins skýrt og þið mögulega getið þannig að hvert hljóð heyrist vel (ýkja svolítið).

- Hann Maximilan Mikjálsson er mikill maður og mörgum er hann velviljaður en mest um vert er þó um mátt og auðinn hans og mikillætisskort og mikla sál hans.
- Petrína prjóna pantaði pakka af pulsum frá Pétri og Páli. Ef Petrína prjóna pantaði pakka af pulsum frá Pétri og Páli, hvar er þá pulsupakkinn sem Petrína prjóna pantaði?
- Hnoðri í norðri verður að veðri þótt síðar verði.
- Ég bjó hjá Nirði niðri í Borgarfirði nyrðri.
- Æðarfiðrið er frá Nirði niðri í Borgarfirði nyrðri.
- Syðri vegurinn er síðri en sá nyrðri.
- Frank Zappa í svampfrakka – í svampfrakka er Frank Zappa.

- Á sprengidaginn sprangaði Pétur Skúli Pálsson með spönduna um sprunginn pallinn, skrautbúinn og spengilegur að vanda, og spýtti út úr sér skringilegustu kringilyrðum og sprettilræðum.

Þessar æfingar vinna sérstaklega með nákvæmni sérhljóða.

- Fló, lús, fluga, færilús, flær, lýs, flugur, færilýs.
- Alla og Olla, Ella og Alli öll voru þau á þessu bölváða skralli.
- Óli á Hóli á róli á hjóli frá Bóli.
- Ég vil fá téðan leðurjakka léðan.
- Bílskúrshurðaoþnarnarnir
- Menntamálaráðherraþustaður
- Breytingartillögurnar
- Hljóðfæraleikaraæfingahúsnæði
- Þrjátíu og þrjú þúsund þrjótur – og þrákelknir eru þeir í þokkabót.
- Ásrún og Esra fóru til vísra manna í Ísrael, og seinna hittust þau á Srí Lanka.
- Ávaxtakörfurnar eru indælar og auðga umhverfið hvarvetna.
- Strákarnir eru að skáskjóta augunum á skárri skjóðinn.

Tungubrjótur á ensku (tong twisters) sem nemendum finnst eflaust gaman að prófa:

*ArtsWork 2002.*

- Babbling Baby Bobby
- Ki-ki, the cuckoo, cuts capers
- Don didn't do the difficult dangerous deeds
- Few folks find the fine flavor
- Jim, Jill, Jane and Johnny jammed jollily
- Little Lillian lets lazy lizards lie along the lily pads
- Nine nice nieces never noticed nine nice nieces noticing nine nice nieces
- Popular people, people popular places
- Suzy Sampson is surrounded by her sousaphone
- Sheila shall surely show her shining seashore shells
- Little Teddy Tucker toots his tooter toute suite
- Thick thistles throbbled in Thelma Thimble's thumb.

## 17. Merkingarsköpun raddarinnar

*Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.*

**Markmið:** Að nemendur átti sig á tjáningarmætti raddarinnar.

**Lýsing:** Tjáning raddar – orð eða hljóð

Nemendur og kennari standa í hring.

1. „Já“ – gengur frá manni til manns. Allir reyna að setja nýja (tiltekna) merkingu í sitt „já“.
2. Nota hljóð í stað þess að segja já – gengur á sama hátt frá manni til manns.
3. Nota hljóð – en nú svarar sá næsti með hljóði þannig að úr veða smá samskipti. Síðan haldið áfram – nr. 2 með hljóð til nr. 3, sem svarar 2 með hljóði. Þannig áfram allan hringinn.

## 18. Tjáning raddar – orð og setningar

*Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.*

**Markmið:** Að nemendur skoði ólíkar merkingar sem lagðar eru í orðin og átti sig á tjáningarmætti raddarinnar.

**Lýsing:** Þátttakendum er deilt upp í 4-6 manna hópa

Eitt orð eða setning (stjórnandi gefur það upp hverju sinni) gengur á milli þátttakenda. Hver og einn segir orðið (eða setninguna) þannig að ákveðin merking skilar sér. Alltaf er reynt að koma með aðra merkingu en áður hefur verið tjáð.

Dæmi um orð: **Já** (allir segja aðeins já – getur gengið fleiri en einn hring)

**Nei** (það sama), **Bla** (það sama) eða jafnvel nöfn hvers og eins.

Að þessum umferðum loknum geta tveir og tveir í hverjum hring stillt sér upp andspænis hvor öðrum og talað saman með því að nota aðeins þessi tvö orð: já / nei. Reyna þó með raddblænum að skapa „samtalínu“ merkingu. Ræða saman á eftir um þann skilning sem hvor um sig lagði í „samtalið“ – hvað fannst honum að þeir hefðu verið að ræða.

Dæmi um setningu: **Hvað finnst þér? Ég skal að fara**

Stjórnandi getur fundið fleiri orð og setningar til þess að nota. Skapa setningarnar þannig að það liggi ekki of einhliða merking í orðunum sjálfum.

## 19. Áheyrileikameðöl – Samtal með og án þeirra

*Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.*

**Markmið:** Að nemendur átti sig á mikilvægi blæbrigða raddarinnar og skoði tónfall, tilfinningar, styrkleika og hraðabreytingar.

**Lýsing:** Tveir og tveir sitja og snúa saman. Þeir eiga að ræða saman um það skemmtilegasta sem þeir vita (hvað finnst þeim skemmtilegast – getur verið fleira en eitt). Þetta er samtal en ekki tvær ræður.

Í fyrri umferð eiga þeir að ræða þetta ÁN allra blæbrigða raddarinnar (engar áherslur, tónfall (bara tala í einum og sama tóninum), tilfinningar, styrkleika- eða hraðabreytingar – þ.e. sleppa öllum svokölluðum áheyrileikameðulum). Báðir fylgjast vel með tali hins og benda á hann ef hann nýtir einhver af meðulunum (t.d. fer upp eða niður í tóni, setur áherslu eða tjáir tilfinningu). Þannig er þátttakendum hjálpað við að einbeita sér að verkefninu. Stjórnandi ákveður hvenær komið er nóg.

Seinni umferðin er eins að því leyti að umræðuefnið er það sama – það skemmtilegasta sem þátttakendurnir vita - (gæti verið sömu efnisatriði og í fyrri umferð en má líka tala um aðra þætti ef þeir flokkast undir það skemmtilegasta). Nú á hins vegar að nota öll áheyrileikameðulin, tala með tilfinningu og gefa orðunum stóra og skýra merkingu með blæbrigðum raddarinnar. Gæta þess þó að vera einlæg, að hugsun komi í gegn en sé ekki innantómt form. Orðin sjálf eru tekin af þátttakendum – þ.e.a.s. þeir nota bara „tungumálið” bla – bla – bla. Það er raddblærinn, áheyrileikinn (tónfallið, áherslurnar og tilfinningatjáningin) sem gefur merkinguna.

## 20. Merkingin í blæbrigðum raddar - sami texti en mismunandi túlkun

*Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.*

**Markmið:** Að nemendur átti sig á að mismunandi túlkun sama texta geti breytt merkingu hans. Þeir æfist í framkomu og flutningi texta og öðlist sjálfsöryggi og tjáningarþor. Að nemendur skoði möguleika á túlkun texta með blæbrigðum raddarinnar.

**Lýsing:** Nota má uppskrift – stuttan texta úr dagblaði – eða texta sem nemendur semja sjálfir.

Litlir hópar sitja í hring (5-7 manns). Einn byrjar að lesa hluta textans en hefur áður fengið boð einhvers annars úr hópnum um hvað hann eigi að túlka. Næsti tekur svo við, heldur áfram með textann og túlkar þá í samræmi við þau boð sem hann fékk. Þannig gengur þetta hringinn.

Sama og áður nema nú fær aðeins sá sem næst les að vita hvað hann skuli túlka. Aðrir í hópnum reyna að finna út hvað túlkað var.

Einn nemandi fer í púlt og flytur sinn texta út frá þeirri túlkun sem stjórnandi eða annar úr hópnum gefur upp. Þetta er heppilegt sem áframhaldandi þjálfun eftir að nemendur hafa gert tilbrigðin hér á undan.

Dæmi um boðin sem gefa má um túlkanir:

- Reiðilestur
- Hrós
- Grátbeðið
- Undrun
- Smjaður
- Hneykslun
- Að hvetja
- Vonleysi
- Sannfæra um eitthvað
- Huggað
- Æst upp í að koma með í party
- Verkalýðsleiðtogi með 1. maí útiræðu
- Prestur að flytja jólaguðspjallið á aðfangadagskvöld.
- Hershöfðingi skipar fyrir
- Afsökun
- Beðist vægðar

Kennari eða nemandur geta komið með fleiri uppástungur um túlkanir.

## 21. Hvað meinar þú? (Spuni – merkingasköpun raddarinnar)

*Æfing frá höfundum bókar.*

**Markmið:** Að nemandur átti sig á að mismunandi túlkun sama texta geti breytt merkingu hans. Þeir æfist í framkomu og flutningi texta og öðlist sjálfsöryggi og tjáningarþor. Að nemandur skoði möguleika á túlkun texta með blæbrigðum raddarinnar.

**Lýsing:** Þátttakendur eiga að skrifa 10 setninga samtal á milli tveggja aðila (A og B). A fær 5 setningar og B jafn margar. Setningarnar eiga þó að vera ein stutt og ein löng, þannig að A fær t.d. alltaf langar setningar og B stuttar. Dæmi:

A: Frábært að þeir héldu áfram með leikinn

B: Já!

A: *Þeir voru alveg meiriháttar úti á vellinum*

B: *Var það?*

A: *Já þeir áttu leikinn frá byrjun til enda*

B: *Noh!*

Þegar nemendur hafa lokið við að skrifa samtölin, æfa þeir þau. Þeir eiga að æfa bæði hlutverkin. Þegar allir eru tilbúnir setjast nemendur á stóla og búa til smá svið á gólfinu. Hvert par kemur upp og leikur samtalið sitt eins og þau höfðu ákveðið að gera það.

Þegar parið hefur lokið flutningi sínum biður stjórnandi þau um að leika samtalið aftur en með breyttum tilfinningum persónanna. Annar aðilinn gæti t.d. verið ofboðslega reiður og hinn virkilega hissa. Hér er hægt að leika sér með hvaða tilfinningar sem er og leiðbeina þátttakendum eftir þörfum með líkamstjáningu og tengingu hennar við raddbeitinguna (blæbrigði raddarinnar).

Eftir að allir hafa farið á svið og leikið ætti stjórnandi að hafa smá umræðuhring um hvernig innihald textans breyttist þegar tilfinningarnar urðu aðrar. Ræða hvað það skiptir miklu máli að setja tilfinningu í textann sem maður flytur fyrir áhorfendur og hvað blæbrigði raddarinnar er áhrifamikil og að þau geti skapað ákveðna stemningu og breytt innihaldi texta sem farið er með.

## ***Einbeitingar- og skynjunaræfingar***

Skynfærin okkar (eyru, augu, nef, munnur og húð) er hægt að þjálfa þannig að betri stjórnun og þekking fáiast. Með því að vinna markvisst með æfingar sem þjálfa skynfærin læra nemendur að þekkja ólíka hluti með þeim og öðlast skilning á notkun skynfæranna. Skynjunaræfingar krefjast mikillar einbeitingar og einbeitingaræfingar þjálfa að mörgu leyti skynfærin því eiga slíkar æfingar vel saman.

Nauðsynlegt er fyrir alla að hafa góða einbeitingu til þess að ná árangri með þau verkefni sem þarf að leysa. Það skiptir ekki máli hvort það sé inni í skólastofunni, í vinnunni eða bara heima við. Við uppsetningu leiksýninga skiptir öllu máli að aðstandendur hennar séu einbeittir að sínum verkefnum. Einbeitingu er auðveldlega hægt að þjálfa og á skemmtilegan máta, með leikjum og æfingum.

Ekki þarf stórt rými fyrir æfingar af þessu tagi og getur venjuleg skólastofa nýst vel ef borðum og stólum er rýmt til. Í þessum æfingum tekur allur hópurinn þátt í einu en stjórnandi stendur oftast til hliðar. Æfingarnar ganga ekki út á keppni milli þátttakenda heldur samvinnu og gott er fyrir kennara að tilkynna það strax í upphafi. Æfingarnar er nauðsynlegt að gera aftur og aftur til þess að ná árangri og ágætt getur verið að gera nokkrar æfingar reglulega með stuttu millibili í einhvern tíma (Way 1967:15-16).

Kennari þarf að gæta þess að leiðbeiningar séu ekki of flóknar eða of leiðandi. Hann þarf að skapa rólegt og afslappað andrúmsloft þar sem nemendur finna til öryggis. Nemendur eiga ekki allir jafn auðvelt með að einbeita sér og halda henni mislengi. Kennari ætti að leyfa þeim nemendum sem gefast fljótt upp að fylgjast með þangað til æfingunni er lokið en láta þá ávallt reyna aftur næst þegar æfingin er gerð. Sumir eiga erfitt með samvinnu og finnast æfingarnar óþægilegar þar sem þær krefjast margar mikillar nándar við aðra. Kennari þarf að vera meðvitaður um það og gæta þess að þvinga engan til þátttöku (Way 1967:16-17).



Við hvetjum kennara til þess að ræða við nemendur sína um æfingarnar, hvað þær eru að þjálfar og af hverju það er mikilvægt, fá nemendur til þess að segja hvort þeir finni fyrir framförum hjá sér.

## 22. HA!

Vigdís Jakobsdóttir 2003a.

**Markmið:** Að þjálfar: Einbeitingu, tjáningarþor, hópefli, sjálfsöryggi.

**Lýsing:** Fyndin og skemmtileg einbeitingaræfing og getur reynst sem góð upphitunaræfing. Hópurinn dreifir sér um rýmið, með handleggi út til hliðanna, olnboga beygða og hendur vísa fram. Þegar allir eru tilbúnir gengur hópurinn hægt af stað um rýmið en ekki má tala á meðan. Hvaða þátttakandi sem er, má hvenær sem er kalla hátt **HA!** Um leið klappar hann saman höndunum, stekkur ágætlega hátt upp og lendir með beygð hné í sömu stellingu og áður (handleggi út til hliðanna, olnboga beygða og hendur vísa fram). Hópurinn á þá að svara strax með því að hoppa eins upp og snúa að þeim sem kallaði **HA!** Áfram gengur svo leikurinn þangað til einhver annar kallar **HA!** og hópurinn svarar. Leikurinn getur gengið annað hvort hægt eða hratt. Prófið að gefa fyrirmæli um tempó.

**Til ígrundunar:** Æfingin reynir mjög á þor nemenda þar sem mikil spennan fylgir því að kalla **HA!** og fá allan hópinn að sér í einu. Af þeirri ástæðu er þetta hugsanlega ekki alltaf hentug æfing með hóp sem lítið þekkist en góð þegar traust hefur myndast innan hans.

## 23. Stafrófið

Vigdís Jakobsdóttir 2003a.

**Markmið:** Að þjálfar: Einbeitingu, hlustun, samvinnu, næmi, hópefli og að slaka á.

**Lýsing:** Þátttakendur liggja á bakinu í hring á gólfinu og snú höfðinu inn í hringinn. Allir loka augunum og hafa algera þögn. Að fá þögn getur tekið smá tíma, mörgum finnst þetta mjög fyndið og eru spenntir fyrir framhaldinu en það er allt í lagi. Þetta er líka góð æfing í að liggja saman í þögninni (sem getur oft verið afskaplega erfitt fyrir málgláða).

Þegar algerrí þögn hefur verið náð á hópurinn að fara með stafrófið. En aðeins EINN í einu fær að segja staf og getur það verið hver sem er. Enginn í hópnum veit hver mun

segja næsta staf og reynir þetta á einbeitingu nemenda og næmi þeirra á hina í hópnum.

**Dæmi:** Einhver í hópnum segir **A** og einhver annar segir **B** og sá þriðji **C**. Ef einhverjir tveir segja samtímis næsta staf þarf að byrja aftur á **A**. Röðina má ekki ákveða fyrirfram þó það sé freistandi en út á það gengur ekki leikurinn. Ekki gleyma að allir eiga að hafa lokuð augun en það getur reynst erfitt fyrir suma.

Takmarkið með þessari æfingu er að komast til enda í stafrófinu án þess að tveir tali samtímis. Þessa æfingu er hægt að gera aftur og aftur og hún kemur á óvart því hún er bæði erfið og skemmtileg. Munið að það skiptir í raun ekki máli hvort maður kemst til enda eða ekki (það er nánast ómögulegt). Hópurinn getur verið búinn að ná finni samstillingu án þess að komast lengra en að **H**.

**Til ígrundunar:** Gæta þarf þó að því að nemendur átti sig á því að þessi æfing gengur út á samvinnu og því er **ALDREI** neinum einum eða tveimur um að kenna ef talað er á sama tíma. Þessi æfing er heldur ekki keppni.

**Tilbrigði:** Í stað þess að fara með stafrófið er hægt að nota tölustafi og telja saman.

## 24. Leirklumpurinn

*Sören Fribert & Torben Weinreich 1980, bls. 9.*

**Markmið:** Að þjálfar: Einbeitingu, jafnvægi, samhæfingu, samvinnu og næmi.

**Lýsing:** Þátttakendur standa þétt saman og halda í hendur eða um axlir hvers annars og þannig mynda þeir „leirklump“. Sjálfboðaliði úr hópnum tekur að sér starf leirgerðarmanns, hann tekur sér stöðu nokkrum metrum frá hinum og sýnir með allskyns táknum og mjúkum handahreyfingum hvernig hann eða hún vill að leirinn sé mótaður. Leirgerðarmaðurinn mótar leirinn úr fjarlægð því á sama tíma og skilaboð hans eru gefin hreyfist leirklumpurinn, þátttakendur mega þó ekki hreyfa fæturna. Leirgerðarmaðurinn getur dregið leirinn upp, ýtt honum til hliðar – skipt honum niður og svo framvegis.

## 25. Að standa upp

*Sören Fribert & Torben Weinreich 1980, bls. 14.*

**Markmið:** Að þjálfra samhæfingu, einbeitingu og skynjun.

**Lýsing:** Hópurinn situr í hring með fætuna dregna inn undir sig. Bakið snýr inn í miðju hringins. Allir halda fast um hendur þeirra sem sitja næst þeim. Þegar merki er gefið á hópurinn að reisa sig á fætur og setjast aftur, án þess að færa fætuna eða lyfta þeim. Nemendur þurfa að passa að spyrna sér á fætur en toga ekki eða ýta með höndum. Þessi æfing getur orðið mjög erfið ef margir eru í hring, því er ágætt að miða við 8-10 manns. Ef nemendur eru fleiri en það er einfaldast að skipta þeim upp í tvo eða fleiri hópa.

## 26. Hljóðspeglun

*Sören Fribert & Torben Weinreich 1980, bls. 38.*

**Markmið:** Að þjálfra: Einbeitingu, hlustun, næmi, samvinnu og samhæfingu.

**Lýsing:** Þátttakendur setjast á gólfið, tveir og tveir, með ennin þétt saman án þess að snertast á annan hátt. Þegar algjerri þögn hefur verið náð byrjar annar að raula rólegt stef (tóna). Félaginn raular um leið með. Þörin mega standa upp á meðan raulað er og ganga um húsnæðið en mega ekki sleppa ennisnertingunni. Allir þátttakendur raula í einu og hvert par verður að reyna að halda sínu stafi áfram án þess að truflast af öðrum þörum.

**Til ígrundunar:** Gæta skal þess að ekki sé neitt truflandi tal á meðan á æfingunni stendur. Ekki skal byrja á æfingunni fyrr en þátttakendur hafa náð fullri einbeitingu.

## 27. Hlustun

*Brian Way 1967, bls. 17-20.*

**Markmið:** Að þjálfra: Einbeitingu, hlustun, athygli, ímyndunarafl og næmi. Að nemendur velti fyrir sér notkunarmöguleikum skynfæranna.

**Lýsing:** Hver þáttur ætti einungis að taka 15-30 sekúndur.

- A. Hlusta á hljóð fyrir utan húsið/bygginguna (á götunni, leikvellingum)
- B. Hlusta á hljóð innan í húsinu, utan stofunnar.
- C. Hlusta á hljóð inni í stofunni.
- D. Hlusta á eigin andardrátt

### Tilbrigði I:

- Gera æfingu A og C aftur og reyna að aðskilja hljóð þegar þú verður var við þau.
- Gera æfingu A og C aftur með alla athyglina á einhverju sérstöku hljóði – útilokar öll önnur hljóð.
- Einnig væri hægt að gera þetta með því að hafa kveikt á tveimur útvörpum, annað með tónlist og hitt með sögu og láta nemendur útiloka hljóðin til skiptis.
- Gera æfingu A og C aftur, reyna að aðskilja hljóðin í sundur en núna að reyna að ímynda sér persónur sem tengjast hljóðunum. Ef þú heyrir í bíl, hver er að keyra hann, hvert er hann að fara, hvar hefur hann verið?

Að æfingunum loknum væri hægt að hafa umræðu um það sem nemendur heyrðu. Muna að þetta er ekki keppni, sumir heyrðu kannski lítið af hljóðum en það er allt í lagi. Æfingin gengur ekki út á að heyra mikið af hljóðum. Einnig hægt að láta nemendur para sig saman og þeir segja hvor öðrum frá því sem þeir heyrðu og ímynduðu sér.

Eftir að hafa gert þessar æfingar nokkrum sinnum gæti kennari farið að búa til hljóð, banka í eitthvað, slá á hljóðfæri hvað sem honum dettur í hug. Síðan biður hann nemendur (sem hafa augun lokuð) um að greina hljóðin. Þau þurfa ekki að vera mörg en til að gera æfinguna erfiðari er hægt að bæta við fleiri hljóðum.

Þá getur stjórnandi beðið nemendur um að:

- Greina hljóðin um leið og þau eru gerð
- Greina og ræða um hljóðin þegar æfingunni er lokið.
- Muna hvert hljóð og í hvaða röð það kom. Seinna þegar nemendur eru orðnir mjög færir gætu þeir farið að telja fótsporin sem kennarinn tekur á milli þess sem hann býr til hljóð.

**Tilbrigði II:** Skipta nemendum upp í tvo hópa. Annar hópurinn býr til hljóð á meðan hinn hefur lokuð augun og hlustar. Ágætt fyrir hópurinn sem býr til hljóðin að ákveða hversu mörg hljóð þeir ætla að gera (8-10 er ágætt til að byrja með). Þegar þessu er

lokið á hópurnum sem hlustaði að endurtaka hljóðin sem gerð voru eða segja hver þau voru og hvernig þau voru gerð. Síðan skipta þau um stöðu. Þetta er líka hægt að gera í þörum, þá vinna öll þörin í einu sem getur verið erfitt.

**Tilbrigði III:** Nemendur para sig saman, tveir og tveir. Annar aðilinn á að tala við hinn á meðan sá nemandi les bók eða tímarit í hljóði. Sá sem les á að einbeita sér að lestrinum og reyna að hlusta ekki á þann sem talar. Síðan á sá sem las að segja hinum um hvað hann var að lesa. Síðan skipta þeir um hlutverk.

Sá sem talar á ekki að öskra eða reyna að stela athyglinni með því að snerta hinn aðilann, hann á bara að tala venjulega. Þessa æfingu væri líka hægt að gera í stærri hóp.

## 28. Hlustun og ímyndunarafl

*Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur. Æfingin er unnin út frá hugmyndum Brian Way.*

**Markmið:** Að þjálfar: Einbeitingu, hlustun, athygli, ímyndunarafl, næmi og samspil ímyndunarafls og hlustunar.

**Lýsing:** Tveir og tveir þátttakendur vinna saman. Öll þörin vinna samtímis.

Félagarnir í hverju pari sitja nærri hvor öðrum. Allir loka augunum þegar stjórnandi gefur merki.

Stjórnandi biður nemendur um eftirfarandi:

### Hlusta á hljóð fyrir utan húsið/bygginguna (á götunni, leikvöllinum)

Byrja að ímynda sér sögu í kringum hljóðin eða eitthvert eitt hljóð – hvað er þarna að gerast – hverjir gætu komið þarna við sögu – er faratæki að fara framhjá, hverjir eru þar innan í, hvaðan er það að koma og hvert er það að fara. Nemendur ímynda sér aðstæður, persónur og söguþráð.

### Hlusta á hljóð innan í húsinu, utan stofunnar

Ímynda sér einnig sögu í kringum hljóðin eða eitthvert hljóðanna.

### Hlusta á hljóð inni í stofunni

Stjórnandinn getur framleitt einhver hljóð, fært til stól eða aðra hluti, barið á einhvern flöt o.fl. Þátttakendur ímynda sér söguþráð í kringum hljóðin. Varast þarf að hafa hljóðin of mörg því það getur haft truflandi áhrif. Ef stjórnandi vill hafa áhrif á söguna getur hann valið eitthvert hljóðfæri (t.d. trommuslátt) sem hann býr til hljóð með.

Stjórnandi gefur smá tíma fyrir hvert atriði. Eftir svolitla stund við síðasta verkefnið biður hann alla um að opna augun. Nú segja félagarnir í þörunum hvor öðrum frá þeim sögum (frásögnum) sem urðu til út frá hljóðunum. Ýmist má biðja um að þeir velji eina sögu út frá einhverju hljóði (úti, inni í húsinu eða inni í stofunni) og segi hana eða að þeir segi sögur út frá öllum þremur verkefnum. Stjórnandi gefur upp tíma sem hvor um sig hefur fyrir söguna (1-2 mín) og hann gefur merki þegar tímabært er að skipta þannig að seinni félaginn komist að með sína frásögn.

**Tilbrigði:** Sögurnar væri hægt að þróa áfram í leikþætti, skrifa þær niður og tengja við leikhúsið. Sögurnar gætu orðið efniviður í sýningu sem stjórnandi getur unnið áfram með.

## 29. Að horfa (sjónskynjun)

*Brian Way 1967, bls. 20-22.*

**Markmið:** Að þjálfar: Einbeitingu, sjón, athygli og næmi. Að nemendur skoði umhverfi sitt og skoði það með nákvæmni.

### Lýsing:

- Skimið í kringum ykkur. Hvað eru margir litir í herberginu (fyrir utan föt annarra)? Hvernig litir eru þetta? Eru þeir dökkir eða ljósir? Hvernig láta þeir þér líða?
- Horfðu á eitthvað svæði sem er nálægt, t.d. partur á gólfinu, gluggi, bak á stól. Sérð þú einhver mynstur, einhverjar útlínur?
- Hvað sérð þú fyrir utan herbergið. Eru einhver mynstur, litir?
- Skoðaðu línurnar í lófanum þínum.

Nemendur geta unnið í þörum og sagt hvor öðrum frá því sem þeir sjá. Hvernig líður þeim í umhverfinu? Hvernig liði þeim ef einhverju væri breytt, t.d. litunum. Skoðið einhverja hluti í umhverfinu saman, er eitthvað sérstakt sem þið sjáið. Takið þið eftir sömu mynstrunum? Hvað mynda línurnar og áferðin? Sjáið þið einhverja sögu, persónur eða aðstæður þegar umhverfið er skoðað?

Stjórnandi getur beðið nemendur um að skoða vel hluti sem hann hefur raðað upp. Nemendur loka síðan augunum og stjórnandi breytir einhverju. Þeir eiga síðan að

finna hverju var breytt. Stjórnandi getur beðið nemendur um að skoða heildina eða einhvern sérstakan hlut.

Stjórnandi sýnir nemendum mynd úr dagblaði, tímariti eða bók sem þeir horfa á í um hálfu mínútu. Í þörum eða litlum hópum eiga nemendur síðan að ræða um myndina, allt sem þeir sáu, aðalatriði sem og smáatriði. Góð leið er að gefa nemendum nokkrar spurningar til þess að hugleiða. Dæmi: Hvað er á myndinni? Hvað er að gerast á henni? Eru einhverjar tilfinningar sem kvikna hjá ykkur? Eru einhverjar tilfinningar sem einkenna myndina, svo sem gleði, sorg eða ástríða? Hvernig eru litirnir og hvaða andrúmsloft skapa þeir? Er einhver spennan á myndinni?

Út frá þessu væri hægt að vinna kyrrmyndir, litla leikþætti eða undirbúna spuna.

### 30. Spegillinn

*Sören Friberg & Torben Weinreich 1980, bls 58; Brian Way 1967, bls 22. Einnig stuðst við útfærslu Kristínar Á. Ólafsdóttur.*

**Markmið:** Að þjálfar: Tjáningarþor, einbeitingu, samvinnu, næmi, augnsamband, líkamstjáningu og samhæfingu líkama, sjónskynjunar, næmis og hlustunar.

**Lýsing:** Þátttakendur vinna í þörum, A og B, og dreifa sér um rýmið. Félagarnir standa andspænis hvor öðrum og horfast í augu. Þegar stjórnandi gefur merki á annan aðilinn að byrja að hreyfa sig og hinn að spegla hreyfingarnar. Félagarnir reyna að horfast í augu allan tímann.

Til að byggja æfinguna upp er best að byrja einungis með handahreyfingum og bæta síðan smám saman fleiri líkamspörtum við þangað til allur líkaminn er hreyfður. Hreyfingarnar ættu ekki að vera snöggar eða gerðar í flýti, þátttakendur eiga að hreyfa sig samtímis. Þátttakendum er bennt á að nota rýmið, færa sig upp, til hliðar, niður á gólf og gera stórar og skýrar hreyfingar. Stjórnandi minnir reglulega á að halda skuli augnsambandi. Stjórnandi gefur merki af og til og þá eiga félagarnir að skipta um hlutverk, sá sem stýrði verður „spegillinn“ en þátttakendur eiga að reyna að halda flæðinu gangandi.

**Tilbrigði I:** Stjórnandi gefur fyrirmæli um tilfinningar/hugsanir sem þátttakendur eiga að sýna, til dæmis; undrun, reiði, gleði eða óánægju.

**Tilbrigði II:** Stjórnandi gefur ekki skipanir um hver stjórnar hverju sinni (A eða B) heldur gerist það sjálfkrafa. Þátttakendur finna hvenær annar lætur af stjórn og hinn tekur við.

**Tilbrigði III:** Þörin fá eldspýtur sem þau halda á milli sín og þrýsta hvor á sinn endann með vísifingri eða miðju lófans. Æfingin gengur út á að þátttakendur missi ekki eldspýturnar og til þess þurfa hreyfingarnar að vera rólegar og gerðar í samvinnu. Hér er ekki krafist þess að þátttakendur haldi augnsambandi en hægt er að reyna það þegar æfingin hefur verið gerð nokkrum sinnum.

### 31. Tilfinningaleikfimi

*Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.*

**Markmið:** Að þjálfar: Tjáningarþor, tilfinningar, líkamstjáningu, skynfærin, einbeitingu og samkennd.

**Lýsing:** Allur hópurinn tekur þátt í einu.

Einn nemandi stillir sér upp fyrir framan hópinn. Hann er stjórnandinn (kennarinn getur byrjað til þess að sýna dæmi um framkvæmd og vera hvetjandi). Hópurinn dreifir úr sér eins og gólfrýmið leyfir með sæmilegt pláss umhverfis hvern og einn. Best er að nýta rýmið þannig að stjórnandinn sé í einu horni stofunnar og hópurinn dreifir sér þannig að allir snúi að stjórnandanum og sjái hann vel.

Stjórnandinn gerir nú sjálfspottnar hreyfingar og hljóð – leikur af fingrum fram. Öll sú tjáning á að spretta út frá tilfinningum og hugarástandi. Ekki innantómar hreyfingar eða hljóð heldur þarf hugsun/tilfinning alltaf að vera uppsprettan. T.d. geta teygjur og letihljóð varað í smá stund en síðan breyst í fjörug hopp með tilheyrandi hljóðum – allt eftir því hvað sprettur fram í huga og skrokki stjórnandans. Leggja skal áherslu á að leika af fingrum fram, láta vaða og ekki stoppa til að hugsa sig um – láta fljóta áfram.

Hópurinn reynir að upplifa það sama og stjórnandinn með því að herma eftir eða svara með samskonar hreyfingum, hljóðum og tilfinningum.



### 32. Strengjabrúðan

*Augusto Boal 2002, bls. 139.*

**Markmið:** Að þjálfa: Einbeitingu, næmi, skynjun, líkamsvitund, samvinnu og samhæfingu.

**Lýsing:** Nemendur vinna í pörum. Annar aðilinn byrjar sem stjórnandi og hinn sem strengjarbrúða og hafa þeir smá bil á milli sín. Stjórnandinn réttir út hönd sína að strengjabrúðunni og báðir ímynda sér að spotti liggi frá hönd stjórnandans að einhverjum líkamsparti strengjabrúðunnar. Stjórnandinn ræður hvaða líkamspartur það er, t.d. hönd, handleggur, nef, höfuð, fótur eða háls. Spottinn er þó ekki mjög langur (10 cm eða svo) og þurfa pörin að passa að þessi vegalengd sé alltaf á milli, annars hefur spottinn slitnað og þarf þá að byrja aftur í uppréttri stellingu. Stjórnandinn hreyfir hönd sína rólega og strengjabrúðan hreyfir sig eftir því. Byrja ætti með rólegum hreyfingum sem geta verið litlar eða stórar. Minnið nemendur á að nota rýmið, það má ganga um, fara niður á gólf, fara upp þannig að brúðan standi á tám, til hliðanna o.s.frv. Stjórnandinn þarf þó að gæta þess að bera virðingu fyrir mótleikara sínum og ganga ekki of langt (til dæmis er fólk mislipurt). Síðan skipta pörin um hlutverk. Þessi æfing reynir gífurlega mikið á samvinnu og einbeitingu nemenda og liðkar líkamann í leiðinni.

### 33. Áhrif málverks

*Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.*

**Markmið:** Að þjálfa: Sjónskynjun, næmi, einbeitingu, tjáningarþor, túlkun og samvinnu.

**Lýsing:** Unnið í litlum hópum, 3-5 manna.

Hver hópur fær eitt málverk til þess að skoða (t.d. úr myndlistarbókum). Myndirnar ættu að vera þannig að hugmyndaflug nemenda geti notið sín. Hóparnir halda myndunum út af fyrir sig og sýna ekki hinum.

Stjórnandi biður hópana að skoða myndina sína vel. Hvernig er hreyfingin í henni, ef það er hreyfing á annað borð? Hæg, hröð? Stefnir hún inn að miðju eða út úr rammanum? Hvernig er byggingin? Hvaða áhrif hafa litirnir? Eru þeir veikir eða sterkir? Hvaða stemningu upplifa nemendur frá myndinni? Hvaða tilfinningar vekur hún? Nemendahóparnir fá nú nokkra stund til þess að ræða myndina og finna út

hvernig þeir gætu túlkað hana í nokkurs konar kyrrmynd eða uppstillingu. Það er þó leyfilegt að hafa smá hreyfingu á myndinni og jafnvel gefa svolítið hljóð.

Þegar hóparnir eru tilbúnir sýna þeir hinum afraksturinn, einn hópur í einu. Áhorfendur reyna að geta sér til um hvað hafi verið á myndinni, byggingu hennar, liti og tilfinningu. Það kemur stundum á óvart hve nærri þeir fara um myndefnið, litina og hreyfinguna í myndinni.

### 34. Snerting

*Brian Way 1967, bls. 23 og 54.*

**Markmið:** Að þjálfar: Einbeitingu, skynfærin, næmi, samvinnu og tilfinningarvitund.

**Lýsing:** Nemendur sitja í hring á gólfinu ásamt stjórnanda. Hann biður þá um að loka augunum og slaka á. Eftir dálitla stund lætur hann hlut ganga til nemenda sem þeir eiga að þreifa á og skoða með höndunum en þeir eiga að hafa augun lokuð allan tímann. Hlutturinn fer á milli nemenda og á meðan kastar stjórnandi fram ýmsum vangaveltum. Hvernig er áferð hlutarins, hrjúf, mjúk, köld, heit og svo framvegis? Getið þið ímyndað ykkur einhvern lit á hlutnum? Hvernig finnst ykkur að koma við hann, hvernig líður ykkur? Á þessi hlutur sögu, þjónar hann einhverjum tilgangi? Finnið þið eitthvað sérstakt sem einkennir hann?

Þegar hlutturinn hefur gengið allan hringinn mega þátttakendur opna augun en stjórnandi hylur hlutinn í smá stund. Hann ræðir við þá um upplifun þeirra (sbr. spurningarnar hér að ofan). Að lokum leyfir hann nemendum að sjá hlutinn og þá er gaman að sjá hvort upplifun þeirra er önnur.

Hlutirnir sem stjórnandi velur geta verið af ýmsum toga, t.d. steinn, ermi af jakka, trédrumbur, ávöxtur (vínber án hýðis t.d.). Þá er gaman að velja einhverja hluti sem hafa skemmtilega og áhugaverða lögun eða eru úr óvenjulegum efnivið sem örva ímyndunarafl nemenda.

**Tilbrigði:** Þátttakendur vinna í pörum. Annar lokar augunum og hinn leiðir hann áfram um rými og leyfir honum að þreifa á hlutum og yfirborði, s.s. gólfi, vegg, borði og öðru sem er til taks inni í stofunni. Sá sem leiðir spyr félaga sinn spurninga um

tilfinningar og hugsanir sem fara um huga hans þegar hann snertir hlutina. Síðan skipta þeir um hlutverk. Einnig væri hægt að biðja nemendur um að tengja hlutina við einhverja athöfn eða aðstæður. Ef þátttakendur treysta sér til geta þeir rætt um hugrenningar sínar í umræðuhring með stjórnanda.

Fleiri skynjunaræfingar af þessu tagi er meðal annars að finna í bók Brian Way *Development through drama*. Þar eru einnig æfingar sem örva bragð- og lyktarskyn. Æfingar með skynfærin er síðan hægt að tengja saman, t.d. lyktarskyn og hlustun, lyktarskyn og snerting.

## ***Líkams- og hreyfiæfingar***

Í leiklist er mikilvægt að hafa góð tók á líkama sínum og hreyfingum. Líkamsæfingar geta auk þess verið góð leið til að hita upp og hrista saman hópinn. Þegar unnið er með líkamsæfingar skiptir máli að benda nemendum á rétta stöðu líkamans bæði sitjandi og standandi (sjá nánar um rétta stöðu í raddæfingarkafla) en ef ekki er gætt að þessu geta nemendur slasað sig. Þegar kennari leggur fram líkams- og hreyfiæfingar ætti hann að fara yfir nokkur atriði með nemendum, svo sem:

- Líkamsstöðu, að standa og sitja rétt.
  - Vera bein í baki þannig að höfuðið sitji eðlilega.
  - Slaka á í öxlunum.
  - Ekki vera stíf í hnjám eða höndum og svo framvegis.
- Bera virðingu fyrir líkama sínum og annarra. Ekki ofbjóða líkamanum í æfingunum farið rólega í þær og reynið að þekkja mörk ykkar og samnemenda.
- Gæta þess að fara ekki yfir strikið eða ganga of langt.

Kennarinn ætti þá að hafa í huga að oft verður ærslagangur og læti en það má stundum hlæja. Það þarf þó að gæta þess að nemendur gleymi sér ekki í einhverjum hamangangi. Ef kennarinn verður var við það getur hann prófað að leggja æfinguna fyrir aftur en að þessu sinni megi ekki heyrast nokkurt hljóð frá nemendum. Þetta reynist oft vel og einbeitingin verður meiri.

### **35. Rétt horn**

*Augusto Boal 2002, bls. 72.*

**Markmið:** Að þjálfar: Réttu stöðu líkamans, líkamsvitund einbeitingu og vöðva líkamans.

**Lýsing:** Þátttakendur setjast á gólfið með fæturna beina fyrir framan sig á gólfinu, hendurnar beinar fram og bakið beint. Allir byrja að labba með rasskinnunum, fyrst hægri rasskinn, svo vinstri rasskinn, eins og þær væru fætur. Það er mikilvægt að hver og einn þátttakandi fái nægilegt rými svo að æfingin snúist ekki upp í kapphlaup, þetta er bara ganga. Þegar þátttakendur hafa gengið ákveðna vegalengd þurfa þeir að rekja spor sín til baka með því að labba aftur á bak með sama hætti og áður. Fætur og

hendur eiga alltaf að vera beinar fram. Bakið á ekki að vera bogið heldur að mynda rétt horn við hendur og fætur.

**Tilbrigði:** Þátttakendur setjast í röð hver fyrir aftan annan, þá þurfa þátttakendur að færa fætuna aðeins í sundur til að vera nær hver öðrum og ganga svo af stað í röð.

### 36. Tvö og tvö

*Chris Johnston 2005, bls. 123.*

**Markmið:** Að þjálfar: Lipurð, sveigjanleika, nánd við hina og samvinnu.

**Lýsing:** Hópurinn gengur um rýmið að vild, einn úr hópnum er „kallarinn“ en það er hans verkefni að kalla „tvö og tvö“. Þegar það gerist eiga allir í hópnum (líka kallarinn) að para sig saman. Einhver verður út undan og á sá að nefna tvo líkamshluta sem þátttakendur í þörunum þurfa svo að tengja saman. Til dæmis eyra annars við olnboga hins. Sá sem varð útundan er nú orðinn kallarinn og þátttakendur ganga aftur af stað.

**Til grundunar:** Heildarfjöldi þátttakenda þarf að vera oddatala, ef hópurinn er sléttatala getur kennarinn tekið þátt.

**Tilbrigði:** Kallarinn getur nefnt tvö sett af líkamshlutum til að tengja saman, þetta getur flækt leikinn töluvert. Til dæmis vísifingur á olnboga og hæll á læri.

### 37. Franski síminn

*Chris Johnston 2005, bls. 165.*

**Markmið:** Að þjálfar: Líkamsvitund og einbeitingu.

**Lýsing:** Hópurinn stendur í hring. Hver og einn þátttakandi á að einbeita sér að þeim sem stendur á móti honum í hringnum. Útkoman þarf að vera þannig að til dæmis: A horfir á D, D horfir á B, B horfir á E, E horfir á C og C horfir á A. Þannig eru allir tengdir. Þátttakendur fá þau fyrirmæli að gera ekki neitt, hins vegar, ef að sá sem að þú ert að horfa á hreyfir sig með einhverjum hætti, skiptir ekki máli hversu smá eða óviljandi hreyfingin er, verður þú að herma eftir. Þetta hefur þau áhrif að allar hreyfingar munu bergmála allan hringinn.

**Tilbrigði:** Stjórnandinn getur gefið fyrirmæli um hvernig eftirherman skal framkvæmd, til dæmis, stærri, grófari eða með ákveðnum takt.

### 38. Dýraganga

*Augusto Boal 2002, bls. 72-73.*

**Markmið:** Að hita upp líkamann og skemmta sér.

**Lýsing:** Í þessa æfingu þarf nægilegt pláss fyrir alla til að ganga þvert yfir rýmið og til baka án þess að rekast hvert á annað. Þátttakendur stilla sér upp í röð við einn vegg rýmisins þannig að allir fái gott pláss. Æfingin gengur út á það að labba yfir rýmið og til baka sem ólík dýr og reyna að líkja sem mest eftir þeim í leiðinni.

**Krabbi:** Þátttakendur ganga á fjórum fótum út á hlið. Það er að segja til hægri eða vinstri en aldrei beint áfram.

**Api:** Þátttakendur standa en láta hnúana snerta jörðina og ganga eins og apar á ská, ekki beint áfram og ekki alveg út á hlið. Hnúana á að nota til að ganga líka.

**Kameldýr:** Á fjórum fótum, hægri fótur hreyfist með hægri hendi og vinstri fótur með vinstri hendi, þannig að fyrst hreyfist öll hægri hliðin og svo öll vinstri hliðin.

**Fíll:** Svipað og kameldýrið nema öfugt, hægri fótur hreyfist með vinstri hendi og vinstri fótur með hægri hendi.

**Kengúra:** Þátttakendur beygja sig niður og grípa um ökkjana. Þeir færa sig áfram með því að stökkva jafnfætis eins og kengúrur.

**Kónguló:** Þátttakendur ganga á fjórum fótum nema nú snýr bakið í gólfið og gengið er út á hlið. Ekki láta rassinn snerta gólfið.

Stjórnandinn getur blandað þessum æfingum ásamt venjulegu göngulagi og frjálsum vali saman að vild.

### 39. Sippufjör

*Sören Friberg & Torben Weinreich 1980, bls. 8.*

**Markmið:** Að hita upp líkamann. Að þjálfar: Raddbeitingu, tjáningarþor, ímyndunarafl, taktvitund, samvinnu.

**Lýsing:** Að sippa með ímynduðu sippubandi er ágæt upphitunaræfing. Hægt er að sippa einn eða fleiri saman. Um leið og sippað er má reyna að mynda alls kyns hljóð sem verður þá um leið þjálfun í raddbeitingu. Notið mismunandi raddstyrk og breytið röddinni eftir þeim takti og hraða sem sippað er eftir.

**Til ígrundunar:** Að hafa tónlist, væri vel til hæfi ef kennari vill skapa ákveðið andrúmsloft.

**Tilbrigði:** Tónlist og skipta um hraða, láta þau syngja lag, láta þau dilla rassinum eða hopp á öðrum fæti, hrista hausinn, ulla, purra, reyna að hreyfa tærnar o.s.frv.

#### 40. Trésverðin frá París

*Augusto Boal 2002, bls. 81.*

**Markmið:** Að þjálfar: Ímyndunarafl, líkamstjáningu, tjáningarþor, samvinnu, samhæfingu og líkamsþol.

**Lýsing:** Þátttakendum er skipt í tvo hópa og hóparnir snúa hver á móti öðrum. Leiðtogi er valinn úr hvorum hópi og stendur hann fyrir framan hópinn sinn á móti hinum leiðtoganum. Leiðtogarnir slást eins og ef þeir bæru trésverð í hendi og sveifluðu því lipurlega. Hver leiðtogi getur notað sex stungur eða sveiflur.

1. Eins og ætlunin væri að höggva höfuðið af andstæðingnum, en þá þarf andstæðingurinn og allt hans liði að beygja sig til að flýja sverðið samstundis.
2. Eins og ætlunin væri að höggva fæturna undan andstæðingnum sem hoppar ásamt liði sínu til að flýja sverðið.
3. Heggur með skýrri hreyfingu til hægri og andstæðingarnir hörfa með stökki til vinstri.
4. Heggur með skýrri hreyfingu til vinstri og andstæðingarnir hörfa með stökki til hægri.
5. Heggur beint niður í miðjunni eins og til að kljúfa andstæðinginn í herðar niður – hópur andstæðingsins klofnar og helmingurinn stekkur til hægri en hinn til vinstri, leiðtoginn fer í aðra hvora áttina.
6. Leiðtoginn þrýstir sverðinu beint fram og heldur með báðum höndum um sverðshjöltin stígur eitt skref fram en andstæðingurinn og hans lið hörfa með því að stökkva eitt skref aftur.

Leikurinn hefst á því að stjórnandinn gefur leiðbeiningar, gott er að byrja á því að nota eina stungu í einu. Fyrst stingur leiðtogi A en leiðtogi B og hans hópur bregðast við, næst stingur leiðtogi B en leiðtogi A og hans lið bregðast við og svo framvegis. Allir í hópnum fá að prófa að vera leiðtoginn. Stjórnandinn getur stungið upp á tveim höggum í einu, þrem, fjórum í einu og svo fimm. Þá leyfir stjórnandinn leiðtogunum að berjast frjálst, en allir í hópnum eiga að skiptast reglulega á að vera leiðtoginn. Uppstillingin á hópnum tveimur á að vera þannig að gott bil sé á milli leiðtogganna og að liðin séu í einni eða fleiri beinum línum fyrir aftan leiðtoggann.

**Mynd:** Þar sem uppstillingin er sýnd af leiðtogunum á móti hvor öðrum og liðin í fallegum röðum fyrir aftan.

**Tilbrigði:** Það getur verið mjög gaman að nota hljóð með hreyfingunum, bæði stungunum og viðbrögðum andstæðinga sem eru þá fyrirfram ákveðin af stjórnanda eða samin á staðnum með þátttakendum.

#### **41. Mörgæsaleikurinn**

*Æfing fengin á námskeiði um ytri og innri veruleika hefðbundinna leiktexta á vegum FLÍSS undir leiðsögn Daniel Shindler.*

**Markmið:** Að hita upp. Að þjálfar: Samvinnu og rýmisvitund.

**Lýsing:** Allir þátttakendur sækja sér stóla og dreifa sér um rýmið með gott bil á milli sín. Hópurinn á ekki að setjast í hring og ekki að snúa í sömu átt heldur dreifa sér út um allt. Einn þátttakandi er fenginn til þess að standa upp af stólum og stíga örlítið út fyrir hópinn, hann er mörgæsin. Þá er stóllinn hans auður en aðrir í hópnum sitja áfram á sínum stólum.

Mörgæsin á að reyna að komast að auða stólum og setjast í hann EN hún getur ekki gengið hratt því mörgæsir ganga eins og hnén séu bundin saman. Á meðan eiga hinir að reyna að koma í veg fyrir það en þeir geta það bara með því að færa sig yfir í auða stólinn. Þeir mega ganga eða hlaupa eðlilega en ekki setja fætur fyrir mörgæsina eða snerta hana með nokkrum hætti.

**Til ígrundunar:** Hópurinn þarf að komast að því hvernig hann getur komið í veg fyrir það að mörgæsin setjist í stólinn, þeir meiga ræða það sín á milli í sætunum. Hverir eru það sem eiga að standa upp og færa sig? Þeir sem eru næstir auða stólum eða þeir sem eru lengra frá? Athugið að það er aldrei neinum einum um að kenna ef mörgæsin kemst í stól, þetta er hópvinna.

Hægt er að nota þennan leik sem kveikju. Hann fær blóðið hjá nemendunum til að renna hraðar, eflir rýmishugsun þeirra ásamt því að vera stórskemmtilegur hópeflisleikur.

#### **42. Þrjú írsk einvígi**

*Augusto Boal 2002, bls. 82.*



**Markmið:** Að hita upp. Að þjálfar: Einbeitingu, nánd við aðra, úthald og líkamsbeitingu.

**Lýsing:** Þetta eru þrjú spennandi einvígi sem taka á. Þátttakendur skipta sér í þör með öðrum þátttakendum af svipaðri líkamsstærð og styrk.

Einvígi eitt: Félagarnir snúa sér hvor að öðrum, hylja á sér hnén með höndunum og skipta um hné öðru hverju. Markmiðið er að ná sér í stig með því að snerta hnén á andstæðingnum, en koma um leið í veg fyrir að hann nái að snerta þín hné. Eitt stig fyrir hverja snertingu, sá sem er fyrstur í þrjú stig vinnur.

Einvígi tvö: Það er sennilega best að báðir aðilar séu berfættir í þessu einvígi eða í svipað grófum skóm. Félagarnir snúa sér hvor að öðrum og dansa frá einum fæti yfir á hinn þannig að einungis annar fóturinn snerti jörðina hverju sinni. Hvor um sig reynir að snerta fætur andstæðings síns með því að setja fót sinn ofan á tær hins, þó helst án þess að stíga óþarflega fast niður og meiða hinn. Eitt stig fyrir hverja snertingu, sá sem er fyrstur í þrjú stig vinnur.

Einvígi þrjú: Félagarnir snúa aftur hvor að öðrum en í þetta skiptið er hvor um sig með aðra höndina fyrir framan sig með vísifingur úti loftið (hann er sverðið). Hin höndin er fyrir aftan bak, lófinn opinn og snýr út (þetta er markið). Báðir reyna að ná stigum með því að snerta markið á baki andstæðingsins með sverðinu sínu. Sá sem fyrstur fær þrjú stig vinnur.

### **43. Margfætlan**

*Augusto Boal 2002, bls. 80.*

**Markmið:** Að styrkja vöðva líkamans, að þjálfar samvinnu, nánd við aðra og líkamsbeitingu.

**Lýsing:** Þátttakendur sitja með fætur í sundur á gólfinu, hver fyrir aftan annan í beinni röð. Stjórnandinn telur niður: Þrír, tveir, einn, byrja! Öll röðin snýr sér við á sama tíma þannig að allir endi með fæturna uppá öxlunum á næsta manni með hendurnar á gólfinu til að styðja sig. Nú lítur röðin út eins og margfætla. Næst á margfætlan að ganga af stað. Hugsanlega getur verið auðveldara að byrja margfætluna á þremur þátttakendum, svo fjórum og svo framvegis og vinna sig þannig upp í stóran hóp. Margfætlan kemur oft betur út þannig.

### **44. Epladansinn**

*Augusto Boal 2002, bls. 81.*

**Markmið:** Að þjálfar: Nánd við aðra, samhæfingu, samvinnu, einbeitingu og líkamsbeitingu.

**Lýsing:** Þátttakendur skipta sér upp í pör, hvert par fær epli til að dansa með og klemmir það á milli sín með enninu (engar hendur). Eplið má ekki detta á meðan pörin dansa. Gaman getur verið að hafa ólíka tónlist undir.

#### 45. Klapphringur

*Vigdís Jakobsdóttir 2003a.*

**Markmið:** Að þjálfar: Tjáningarþor, skýr skilaboð, einbeitingu, snarpa hugsun og augnsamband.

**Lýsing:** Þessi klassíski leikur reynir á einbeitingu og snarpa hugsun og hentar öllum aldri. Hann er einfaldur að læra og mjög skemmtilegur. Hér þurfa allir að vera vakandi og viðbúnir frá upphafi til enda.

- Hópurinn tekur sér stöðu, standandi í hring.
- Klapp er látið ganga hringinn, eins og bolta sé hent á milli. Ath. Mikilvægt er að ná augnsambandi við þann sem maður er að klappa í áttina að.
- Fyrst æfir hópurinn sig á að láta klappið ganga hratt hringinn. Svo má fara að senda klappið ýmist þvert yfir hringinn, í öfuga átt, eða bara hvert sem er. En athugið að ná augnsambandi og aldrei gefa pásu. Klappið á að ganga þannig að eitt taki við af öðru og aldrei myndist bil á milli.

#### 46. Zip, zap, boing

*Æfing frá Vigdísí Jakobsdóttur af námskeiðinu Tjáningarmáttur og næmi – leiklistarkennarinn á Menntavísindasviði Háskóla Íslands.*

**Markmið:** Að þjálfar: Tjáningarþor, skýr skilaboð, einbeitingu, snarpa hugsun, raddstyrk og augnsamband.

**Lýsing:** Þetta er leikur sem hægt er að fara í framhaldi af klapphringnum því þessir tveir leikir reyna báðir á einbeitingu og snarpa hugsun. Einnig er hægt að bæta við markmiðum og mikilvægum þáttum í leiklist eins og að senda *skýr skilaboð* með líkamanum, *augnsamband* og að nota styrk raddarinnar. Þessi leikur reynir nefnilega líka á tjáningarþor nemenda sem hægt er að tengja við sviðsframkomu.

Zip, zap, boing er að mestu leyti eins og klappleikurinn nema í staðin fyrir að senda klapp til næsta nemanda sendir þú Zip. Þegar senda á zip til næsta aðila þarf að segja

ZIP hátt og skýrt, snúa að næsta aðila, horfa í augun á honum og sveifla hægri hönd sinni í átt að honum. Þetta gengur hringinn þangað til nemendur eru orðnir vel færir í þessu. Þá er hægt að bæta við Zap en það er sent yfir hringinn, til einhvers nemanda sem á móti standa. Sá sem sendir Zap yfir þarf að stíga kröftuglega skref áfram, setja hendur saman eins og í byssu og segja hátt ZAP. Þarna skiptir líkamstjáningin miklu máli og skýr skilaboð um hvert zappið á að fara. Þegar zappið er farið yfir hringinn heldur sá aðili sem fékk það á sig áfram með zip og einhver annar sem þorir gerir zap. Allan tímann verður að reyna að halda ákveðnum rythma og láta leikinn ganga þannig að eitt taki við af öðru og aldrei myndist bil.

Þegar nemendur hafa náð tókum á þessu má bæta við BOING. En það endurkastar zippi sem þarf þá að ganga öfugan hring. Þegar boingið er gert þarf að sveigja líkamann, með hendur upp í loft og enda með því að sitja á hækjum sér, um leið er sagt boooooiinng. Hér gilda sömu reglur og fyrr, þetta þarf að gera skýrt og skilmerkilega svo vel skiljist hver skilaboðin til næsta manns eru. Boingið þarf einnig að vera gert af krafti og af ákveðni. Aðeins er hægt að boinga zip en ekki zap.

Þessi leikur reynir einnig á samvinnu nemenda, að gera hann vel og láta zip, zap og boing ganga hring eftir hring án hika og mistaka. Þetta getur tekið dágóðan tíma og um að gera að taka pásur og halda áfram með hann í næsta tíma þannig að nemendur verði alltaf betri og betri. Þessi leikur er einnig einstaklega góður því enginn dettur út, hann snýst um að verða betri.

**Tilbrigði:** Í staðin fyrir zip, zap, boing er hægt að segja Whoosh, WoW og grooooooovelicious, til tilbreytingar.

## *Spunaæfingar*

Spuni er í raun leikrit eða leikþáttur án handrits. Í spuna er ekkert ákveðið upphaf, miðja eða endir og er hann ávallt í nútíð. Atburðirnir gerast alltaf hér og nú þó viðfangsefnið sé úr fortíð, framtíð eða samtíma. Spuni og látbragð eru lík leikform en munurinn liggur í því að í spuna er oftast talað mál. Gefnar eru einhverjar aðstæður og þátttakendur ganga inn í þær óundirbúnir og hefja leik. Mikilvægt er að þjálfar nemendur í að enda spunana því stundum verða þeir of langir og missa þá marks. Hlustun, skynjun og lestur í túlkun mótleikarans eru dæmi um þætti sem áriðandi er að þjálfar til þess að spuni verði markviss og skýr. Í spuna eru grunnþættir leiklistar þjálfaðir og reynir þetta form á sköpunargáfu og samvinnu nemenda og ímyndunaraflinu er hleypt á flug. Nauðsynlegt er að nemendur fái hvatningu frá kennara og að hann taki hugmyndum þeirra með opnum huga. Jákvætt andrúmsloft í leiklist gerir alla vinnu auðveldari og skemmtilegri (Anna Jeppesen 1994:16-17;22; Vigdís Jakobsdóttir 2003c; Way 1967:183).

Spuni byggir á ótal reglum sem ekki verður farið í nánar hér en getur verið nytsamlegt að kynna sér (sjá bækur aftast í kaflanum). Ágætt getur verið að fara yfir nokkra mikilvæga þætti með nemendum áður en hafist er handa. Í spuna þarf að:

- Vera opinn fyrir tilboðum sem gefast frá mótleikara.
- Gæta þess að spyrja ekki of opinna spurninga, t.d. *hver ert þú?* Þá er öll ábyrgðin sett yfir á mótleikarann. Fremur ætti að spyrja leiðandi spurninga.
- Vera meðvitaður um að það þarf ekki allt að vera fyndin og ef of mikið er reynt vill það verða þvingað og leiðinlegt.
- Vera meðvitaður um samspilið á milli leikaranna. Gætið þess að vera ekki búin að ákveða atburðarásina alla fyrirfram, mótleikarinn les ekki hugsanir.
- Hlusta vel á mótleikara og lesa í túlkun hans, raddblæ, líkamsbeitingu og svipbrigði. Þessir þættir segja þér hvernig þú átt að bregðast við.
- Gæta þess að bregðast við gjörðum mótleikara, annars verða þær til einskis.
- Gæta þess að flýta ekki of mikið, þagnir eru af hinu góða og oftar en ekki nauðsynlegar. Gefðu mótleikara tækifæri á að svara þó að það taki smá tíma.
- Gæta þess að stundum er of mikið sagt, orð eru oft óþörf – nýttu líkama þinn.

- Muna að hafa gaman af og leyfa sér að njóta stundarinnar. Enginn verður meistari í fyrstu skiptin, jafnvel ekki eftir tuttugu skipti en með æfingunni verður maður betri og betri.

(Improv encyclopedia 2002).

#### 47. Já-æfing.

*Æfing frá Vigdísí Jakobsdóttur af námskeiðinu Tjáningarmáttur og næmi – leiklistarkennarinn á Menntavísindasviði Háskóla Íslands.*

**Markmið:** Að þjálfar: Jákvæðni, samvinnu, tilfinningar, tjáningarþor, augnsamband, skynjun, næmi og hópanda.

**Lýsing:** Góð upphitunaræfing. Hópurinn gengur frjállega um rýmið og reynir að ganga út um allt en ekki bara þvert yfir flötinn. Leiðbeinandi getur tekið fullan þátt eða staðið utan við og á meðan á æfingunni stendur gefur hann fyrirmæli. Gæta þarf að gefa tíma á milli hverra fyrirmæla. Leiðbeinandi ræður hverskonar fyrirmæli hann gefur. Hann getur til dæmis haft þau í tengslum við viðfangsefni tímans eða bara eftir hentisemi.

Dæmi um fyrirmæli

- Hristið burt spennu úr líkamanum.
- Gangið á þægilegum gönguhraða.
- Gangið um afslöppuð en ákveðin.
- Flöturinn sem þið gangið á er sjóð heitur. Þið takið lítil skref á tánum. Þið gangið rösklega með stórum skrefum.
- Flöturinn sem þið gangið á er ískaldur. Þið valhoppið. Þið stökkvið. Þið hlaupið á tánum.
- Þið þekkið engan sem verður á vegi ykkar og eruð feimin og lokuð. Þið viljið komast heim til ykkar sem fyrst.
- Þið þekkið alla sem verða á vegi ykkar en hafið ekki tíma til þess að spjalla.
- Þið viljið ekkert tala við þá sem verða á vegi ykkar. Þið hafið andstyggð á þeim.
- Horfist í augu þegar þið mætist.
- Brosa og kinka kolli þegar þið mætist.
- Brosa, kinka kolli og segja glaðlega góðan daginn þegar þið mætist. Segið *já!* þegar þið mætist.

- Brosa, kinka kolli, segja glaðlega *já!* og takast í hendur þegar þið mætist.
- Hrópið *já!* Þegar þið mætist

Gott er að láta þessa æfingu ganga nokkra stund, og minna þátttakendur á að gefa skýr skilaboð til þeirra sem þeir hitta, þarf ekki að ýkja mikið en nógu skýrt þannig að það skiljist. Eftir þessa æfingu er gott að spjalla við þátttakendur um hvernig þeim leið. Ef ætlunin er að fara í spunaæfingar í framhaldinu er góð leið að nota einungis jákvæðu (hrópa já, brosa, kinka kolli o.s.frv.) fyrirmælin og spjalla við þátttakendur um mikilvægi þess að nálgast spuna með þetta *já* í huga.

**Tilbrigði:** Í stað þess að gefa þau fyrirmæli sem eru hér að framan getur verið gaman að ákveða eitthvert lag sem allir þekkja og geta sungið (t.d. Öxar við ána). Þá byrja allir að ganga um syngjandi lagið í sameiningu og þegar leiðbeinandi gefur merki eiga allir að hoppa tíu sinnum syngjandi um leið. Síðan halda þeir göngunni áfram þar til ný fyrirmæli hafa verið gefin. Leiðbeinandi getur notað allskyns æfingar, hoppa á öðrum fæti, snúa sér í hringi, gera magaaæfingar, armbeygjur og svona mætti áfram telja. Muna bara að syngja lagið til enda og jafnvel nokkrum sinnum. Allt fer þetta eftir getu og vilja hópsins. Frábær upphitun!

#### 48. Já, við skulum...!

*Anna Jeppesen 1994, bls. 20.*

**Markmið:** Að þjálfar: Jákvæðni, samvinnu, tjáningarþor, hugmyndaflug og hópanda.

**Lýsing:** Hópurinn getur staðið saman í hring eða dreift sér um rými þannig að allir sjái alla nokkurn veginn. Þegar allir hafa tekið sér stöðu á gólfinu hrópar einhver upp spurningu eins og til dæmis: *Eigum við að hoppa?* Allir svara þá í kór hátt og snjallt: *Já! Við skulum hoppa!* Svo hoppa allir þangað til einhver annar hrópar upp spurningu sem byrjar á *Eigum við að ...?* Æfingin reynir á að þátttakendur hlusti á hina og skynji hver ætli að koma með uppástungu. Auðvitað kemur fyrir að einhverjir tveir hrópa í einu en þá verður annar hvort að gefa eftir eða að einhver annar komi með uppástungu. Eins getur verið sniðugt í fyrstu umferð að fara hringinn og leyfa öllum að koma með uppástungu. Þátttakendur bregðast við uppástungunum misjafnlega en aðal málið er að allir taki þátt.

Ágætt er að hvetja þátttakendur til þess að hafa fyrirmælin einföld í upphafi (hoppa, setjast, klappa, hlægja), en smátt og smátt biðja um flóknari hluti. Eins er

mikilvægt að minna þátttakendur á að koma ekki með uppástungu sem fáir myndu ráða við eða eitthvað sem þykir dónalegt.

#### **49. Ég hef heyrt að þú sért snillingur...**

*Vigdís Jakobsdóttir 2003c.*

**Markmið:** Að þjálfar: Jákvæðni, samvinnu, ímyndunarafl, hugmyndaflug og tjáningarþor.

**Lýsing:** Þessi æfing losar um hömlur og reynir á ímyndunaraflið. Stjórnandi má ekki vera feiminn við að láta þessa æfingu ganga nokkuð lengi vegna þess að fyrst eftir nokkra umganga fara þátttakendur að losa almennilega um hömlurnar og gleyma sér í æfingunni.

Þátttakendum er skipt í pör, A og B.

A segir við B: *Ég hef heyrt að þú sért snillingur í því að klappa.*

B svara þá: *Já, ég er það.*

A: Værir þú kannski til í að klappa aðeins fyrir mig?

B: Alveg sjálfsagt (klappar fyrir A)

A: Vá frábært. Takk fyrir.

Svo er komið að B að biðja A um að gera eitthvað fyrir sig á sama hátt og þannig gengur æfingin til skiptist. Ágætt að benda þátttakendum á að biðja um einfalda hluti fyrst (klappa, burstu tennurnar, greiða hárið, hoppa, spila á gítar) og fíkra sig svo áfram í að biðja um flóknari hluti.

#### **50. Há eða lág staða (e. *status*) - Sterk eða veik sjálfsmynd**

*Improv encyclopedia 2002.*

**Markmið:** Að nemendur átti sig á hvernig sjálfsmynd speglast út á við og hvaða áhrif það hefur á persónusköpun. Að nemendur öðlist skilning á vinnu með stöðu (e. *status*).

**Lýsing:** Þessi spuni er fyrir 4 þátttakendur í einu.

Hópurinn raðar sér upp í áhorfendasæti, á stólum eða á gólfi. Stjórnandi fær 4 sjálfboðaliða og lætur þá draga spjald úr bunka sem hann hefur í höndum sínum. Á hverju spjaldi er ein tala, frá einum upp í fjóra sem tákna stöðuna. Dæmi: Einn er

mjög lág staða (sjálfsmynd) og fjórir mjög há, en hinir þar á milli. Þátttakendur mega ekki kíkja á spjöldin og eru þau fest á enni þeirra.

Stjórnandi gefur þátttakendunum aðstæður, til dæmis:

- Í matsalnum (nemendur)
- Á balli (nemendur)
- Alþingi (þingmenn)
- Á skrifstofu (viðskiptafræðingar t.d.)
- Konungshöll þar sem stéttskipting er mikil.

Þátttakendur vita ekki eigin stöðu en sjá stöðu hinna og eiga að bregðast við því. Hvernig bregstu við þegar þú sérð einhvern með háa stöðu (sjálfsmynd) og hvernig bregstu við þegar þú sérð einhvern með lága stöðu (sjálfsmynd).

#### **Tilbrigði:**

- Leyfa þátttakendum að sjá eigin spjöld en ekki hinna.
- Láta þátttakendur skipta um spjöld í miðjum spuna og halda áfram þar sem frá var horfið.
- Þegar spunanum er lokið, láta þátttakendur raða sér upp í röð eftir stöðu, þeir verða að gera það án þess að tala saman. Þá er gaman að sjá hvort þeir nái að gera það rétt.
- Eftir spunann eiga áhorfendur að giska á tölu hvers og eins.

Eftir spunann ætti stjórnandi að hafa umræður um sjálfsmynd, hvernig hún mótast, skiptir staða í samfélaginu máli? Hvernig tjáum við mismunandi stöðu og sjálfsmynd sem leikarar? Hvernig er líkamstjáningin? Getur verið að einstaklingur með lága sjálfsmynd reyni allt sem hann getur til að fá athygli og verða vinsæll?

Heilmikið efni er til um þetta og vel þess virði að ræða við nemendur bæði fyrir þá til þess að hugsa um persónulega og til þess að nota á sviði. Við persónusköpun þarf meðal annars að ákveða hvernig sjálfsmynd hún hefur, hvernig lítur hún á sjálfan sig.



## 51. Bjarni

*Improv encyclopedia 2002.*

**Markmið:** Að þjálfja sjálfsprottna hugsun og hugmyndaflug.

**Lýsing:** Lítil og skemmtileg spunaæfing sem þjálfar „sjálfsprottna hugsun“ (e. *spontaneity*) (Kristín Á. Ólafsdóttir 2008). Þátttakendur mynda hring og einn sjálfboðaliði (kallari) er fenginn til þess að standa inn í miðju. Hann bendir á einhvern inni í hringnum og kallar upp einhvern bókstaf. Sá sem bent var á þarf að segja nafn, hlut eða þjónustu (sem hægt er að kaupa) og stað sem byrja á þessum bókstaf og setja saman í setningu.

- Dæmi: Bókstafurinn B gæti orðið Bjarni borðar brauð í Berlín.

Ekki má taka sér langan tíma til umhugsunar annars á kallarinn að benda á einhvern annan og kalla annan bókstaf. Svona gengur þetta áfram þangað til stjórnanda eða þátttakendum finnst komið nóg.

Þessa æfingu er hægt að gera aftur og aftur og hún er einmitt góð að því leyti að þátttakendur verða alltaf betri og betri. Ekki leiðinlegt að byrja einhverja morgna á þessari æfingu.

## 52. Spuni – látbragð

*Anna Jeppesen 1994, bls. 20.*

**Markmið:** Að nemendur kynnist látbragði. Að þjálfja: Ímyndunarafl, hugmyndaflug og sjálfsprottna hugsun.

**Lýsing:** Mjög einföld æfing.

Nemendur og kennari sitja eða standa í hring á gólfinu. Kennari fer inn í hringinn og sýnir athöfn með látbragði, t.d. að fara í sturtu. Sá sem var við hliðina á kennaranum gengur inn í hringinn og spyr: *hvað ertu að gera?* Kennari svarar til dæmis: *„Ég er að burstu skóna mína.“* Kennarinn fer til baka í skarðið á hringnum og sá sem spurði tekur sér stöðu í miðju hringsins þar sem kennarinn var var áður og sýnir með látbragði hvernig hann fer að því að burstu skó. Næsti í hringnum gengur að honum og spyr hvað hann sé að gera og hinn segist vera að gera einhverja aðra athöfn en hann er raunverulega að gera. Svona gengur þetta hringinn. Næst má fara öfugan hring eða hafa það frjálst hver fer inn í hringinn og spyr. Eins er hægt að láta nemendur vinna þessa æfingu í pörum.

### 53. Gjafaleikur

Keith Johnstone 1981, bls. 100-101.

**Markmið:** Að þjálfar: Ímyndunarafl, hugmyndaflug, látbragð, samvinnu og sjálfsprotna hugsun.

**Lýsing:** Nemendur vinna í pörum, A og B.

A á að gefa B ímyndaða, innpakkaða gjöf með látbragði og B á síðan að gefa A gjöf, og þannig gengur leikurinn áfram. Stjórnandi biður nemendur um að tæma hugann og reyna að hugsa ekki um neitt til þess að gefa. Þeir eiga einungis að sýna með látbragði hvernig gjöfin er í laginu. Sá sem tekur við gjöfinni getur látið hana vera hvað sem er. Þó A gefi B rosalega stóra gjöf getur leynst þínulítill baun í pakkanum. Hér er allt leyfilegt og í raun má gera hvað sem er við gjöfina. En sá sem fær gjöfina þarf líka að vera búinn að tæma hugann og ekki hugsa hvað sé innan undir pappírnum fyrr en hann hefur „rifið“ utan af gjöfinni. Þá á hann að segja hver gjöfin er og sýna hvernig hann notar hana með látbragði. Þörin eiga að sýna allar tilfinningar sem þeir hafa þegar þeir gefa og þiggja gjöfina. Erfiðast við þessa æfingu er að tæma hugann alveg og vera ekki búinn að hugsa hver gjöfin sé. Eftir æfinguna ætti stjórnandi að ræða við nemendur um hvernig gekk að tæma hugann, voru ekki einhverjir sem hugsuðu *ég ætla að gefa uppvottavél eða þetta virðist vera lítil gjöf best að láta þetta vera stól og setjast á hann*. Í fyrstu skiptin sem nemendur fara í þessa æfingu gerist það að þeir hugsa gjafirnar fyrirfram. Þetta er erfitt!

Þessa æfingu er líka hægt að fara í með öllum hópnum í einu að kennaranum meðtöldum. Þá sitja allir í hring og sá sem vill byrja gengur að einhverjum í hringnum og gefur gjöf, sá þarf að fara inn í miðju hringsins, tæma hugann alveg, opna gjöfina, segja hver hún er og leika með látbragði hvernig hann notar hana eða taka hana upp og sýna öllum í hringnum. Svo gengur þetta hringinn.

## 54. Hatta spuni

*Improv encyclopedia 2002.*

**Markmið:** Að þjálfar: Ímyndunarafl, hugmyndaflug og sjálfsprottna hugsun, tjáningarþor og persónusköpun.

**Lýsing:** Stjórnandi leggur allskonar hatta og húfur á gólfíð og biður þátttakendur um að koma og líta á þá. Saman ræðir hópurinn um hvers konar persóna gæti átt hvaða hatt. Samræðurnar ættu ekki að vera of langar heldur rétt til þess að kveikja smá hugmyndir hjá þátttakendum. Stjórnandi biður hópin um að velja sér höfuðfat, setja það upp og dreifa sér síðan um rýmið. Þátttakendur loka augunum í 1-2 mínútur og hugsa um hverskonar manneskja þeir eru. Stjórnandi gefur merki og á þá spuninn að hefjast. Þátttakendum er allt leyfilegt, en þeir verða að halda uppi samræðum allan tímann í hlutverki. Eftir smá stund stoppar stjórnandi leikinn (með trommuslætti, orðinu „frjósa“ eða öðrum merkjum) og skiptir höfuðfötunum aftur á milli þátttakenda. Hver og einn fær nýtt hlutverk og verður að leika það eins og sá sem bar höfuðfatið á undan. Þegar stjórnandi gefur merki hefst spuninn að nýju.

Í þessum spuna er ágætt að hafa 5-8 þátttakendur í einu, ef hópurinn er stærri er gott að skipta honum upp í 2-5 hópa allt eftir fjölda. Einn hópur kemur upp í einu og hinir eru áhorfendur á meðan en allir fá að prófa. Gaman er að hafa hattana og húfurnar eins ólík og hægt er, til að fá skrautlegri persónusköpun.

Stjórnandi ætti ekki að stoppa spunann of oft, heldur leyfa þátttakendum að fá smá stund til að leyfa sköpuninni að njóta sín í hvert sinn. Þegar allir hafa tekið þátt mætti hafa smá umræður um upplifunina að skipta snögg um hlutverk, því út á það gengur spuninn að mestu.

**Tilbrigði:** Stjórnandi getur verið búinn að ákveða fyrirfram hvernig persóna á hvaða hatt og sagt það við nemendur áður en spuninn er hefst.

## 55. Hatta fjör

*Keith Johnstone 1999, bls. 156-158.*

**Markmið:** Að þjálfar: Ímyndunarafl, hugmyndaflug og sjálfsprottna hugsun, tjáningarþor og snarpa hugsun.

**Lýsing:** Tveir sjálfboðaliðar eru fengnir fram á gólf. Annar þeirra fær húfu eða hatt á höfuðið og saman ákveða þeir eitthvert umræðuefni (stjórnandi getur líka ákveðið það) og síðan hefst spuninn. Nú þurfa sjálfboðaliðarnir að halda uppi samræðum um efnið sem valið var, án þess að hika mikið. Samtalið þarf að skila sér vel til áhorfenda. Á meðan þeir ræða saman á sá sem ekki hefur húfuna eða hattinn að reyna að næla sér í höfuðfat mótleikara síns en hann reynir alltaf að komast undan. Engar snertingar eru leyfðar fyrir utan að krækja í húfuna eða hattinn.

## 56. Undirbúinn spuni – Endurtekning

*Improv encyclopedia 2002. Hugmyndir einnig fengnar frá Vigdísí Jakobsdóttur af námskeiðinu Tjáningarmáttur og næmi – leiklistarkennarinn á Menntavísindasviði Háskóla Íslands.*

**Markmið:** Að þjálfar: Ímyndunarafl, hugmyndaflug og sjálfsprottna hugsun, tjáningarþor, persónusköpun, sjálfsöryggi, framkomu, notkun leikhús brellna og tjáningu tilfinninga.

**Lýsing:** Þátttakendum er skipt upp í nokkra hópa (stærðin fer eftir fjöldanum). Þeim er gefið það verkefni að útbúa stuttan leikþátt þar sem þeir þurfa að ákveða aðstæður og persónur – hvar, hvenær, hverjir og muna eftir uppbyggingu – upphaf, miðja/ris, endir. Aðeins mega koma fram 8 setningar í öllum leikþættinum og þær þurfa ekki að vera undirbúnaðar eða skrifaðar fyrirfram. Stjórnandi getur ákveðið að hafa setningarnar færri eða fleiri, eða takmarkað þær við ákveðinn fjölda persóna allt eftir hentisemi.

Þegar hóparnir eru tilbúnir sýna þeir leikþáttinn fyrir hina. Þegar allir hafa lokið sýningu fá hóparnir nýtt verkefni. Þeir eiga að nota sama leikþátt nema bæta við hann eftir fyrirmælum frá stjórnanda. Þátttakendur leika síðan aftur og stjórnandi kemur ávallt með ný fyrirmæli, byggir ofan á leikþættina. Þetta getur hann gert eins oft og hann vill og finnst þurfa, fer eftir því hvað hann vill að þátttakendur læri.

Dæmi um tillögur:

- Bæta við einhverju vandamáli eða klemmu sem persónurnar lenda í eða skapa sjálfar.

- Einhvern tíman í leikþættinum frjósa allir nema ein persóna sem stígur út fyrir og segir áhorfendum smávegis frá sjálfri sér, eitthvað sem aðrar persónur leikþáttarins vita ekki. Til dæmis einhverju sem breytir sögunni algerlega (vandamál, gleðitíðindi, sorgarfréttir). Þetta mætti gerast oftar en einu sinni.
- Þátttakendur mega bæta inn leikhús brellum (e. *effects*) eins og bergmáli (e. *echo*), sýna hægt (e. *slow motion*), spóla aftur á bak (e. *backwards*) o.s.frv. Þessu má bæta inn í að vild hvar sem er í spunanum.
- Breyta um staðsetningu.
- Tala í bull máli
- Leika spunann á einni mínútu og svo aftur á 30 sekúndum, 15 sek. 7 sek. og 3.sek.

Stjórnandinn getur líka leyft áhorfendum (hinum hópunum) að ákveða fyrir hvern leikþátt hverju eigi að breyta og hvað eigi að bætast inn í. Þeir fá þó aldrei að ráða innihaldi spunans enda liggur það í höndum leikaranna.

**Tilbrigði:** Þennan spuna er líka hægt að gera alveg óundirbúinn með einungis tvo leikendur í einu.

## 57. Kletturinn

*Sören Fribert & Torben Weinreich 1980, bls. 9.*

**Markmið:** Að þjálfar: Sköpunargáfu, hugmyndaflug og tjáningarþor.

**Lýsing:** Þátttakendur standa þétt saman. Þegar gefið er merki (t.d. klapp frá stjórnanda) brotnar „kletturinn“ skyndilega í sundur og hvert stykki verður að höggmynd (myndastyttu).

Hver þátttakandi má sjálfur ákveða hvers konar höggmynd hann leikur. Einnig má ákveða að höggmyndirnar eigi að sýna eitthvað ákveðið, t.d. íþróttafólk, þekkt leikara, eða dýr. Síðan er tónlistin sett í gang og höggmyndirnar lifna við og hreyfa sig eftir tónlistinni. Þegar tónlistin hættir, frjósa allir í þeim stellingum sem þeir eru í og verða aftur að höggmynd.

## 58. Persónulegt göngulag

*Æfing frá Kristínu Á. Ólafsdóttur.*

**Markmið:** Að þjálfar: Tjáningarþor, hugmyndaflug, næmi, ímyndunarafl og tilfinningu.

**Lýsing:** Þátttakendur standa í hring, einn byrjar og gengur yfir hringinn með einhverja ákveðna tilfinningu, persónu og aðstæður í huga. Hann reynir að koma tilfinningunni til skila með göngulaginu. Dæmi um tilfinningar: stolt, ótti, gleði, þreyta o.s.frv. Þegar sá fyrsti hefur gengið yfir hringinn segir hann tilfinninguna og sá sem er honum nú á hægri hönd gengur síðan af stað með sína eigin tilfinningu í huga. Svona gengur þetta þar til allir hafa gengið með sína tilfinningu.

**Tilbrigði I:** Allir þátttakendurnir herma síðan eftir hverri tilfinningu með því að ganga í hring um sjálfan sig og tjá hana.

**Tilbrigði II:** Þátttakendur eiga að giska á hver tilfinningin, karakterinn og aðstæðurnar voru.

## 59. Westside story

*Augusto Boal 2002, bls. 98-99.*

**Markmið:** Að þjálfar: sköpunargáfu, hugmyndaflug, tjáningarþor, líkamstjáningu, mótaleik og samstöðu.

**Lýsing:** Nemendum er skipt upp í tvo hópa, hvor hópur fyrir sig velur sér einn foringja. Foringjarnir standa andspænis hvor öðrum og hinir nemendurnir mynda gengi fyrir aftan foringjann sinn og raða sér fallega upp (mynda helst tvær til þrjár raðir). Annar foringinn byrjar „átökin“ á því að gera einhverja hreyfingu með hljóði einu sinni og hreyfir sig í áttina að hinum hópnum. Þegar foringinn hefur gert einu sinni tekur gengið undir með honum og saman gerir hópurinn hreyfinguna og hljóðið eins oft og ákveðið hefur verið, til dæmis fjórum sinnum. Hinn hópurinn hörfar skref fyrir skref aftur á bak á meðan hinir eru að gera. Næst gerir foringinn í hinu genginu nýja hreyfingu og nýtt hljóð einu sinni og gengið hans tekur undir í næsta skipti og gerir hreyfinguna í áttina að hinu genginu jafn oft og hinir gerðu áður. Á meðan hörfar hinn hópurinn undan skref fyrir skref. Svona gengur þetta í nokkur skipti til dæmis þar til allir hafa fengið að vera foringinn.

Fleiri stórskemmtilegar og góðar æfingar er til dæmis hægt að finna í tveimur bókum eftir Keith Johnstone, *Impro – improvisation and the theatre* og *Impro for storytellers*. *Games for actors and non-actors* eftir Augusto Boal inniheldur einnig spunaæfingar. Eins er fjöldinn allur af æfingum á veraldarvefnum og mælum við með vefsíðunni <http://www.improvencyclopedia.org/>.

## ***Verkefnakafli***

Hér er að finna hugmyndir að verkefnum sem snerta heildarmynd leiksýninga. Verkefnunum er ætlað að dýpka skilning nemenda á mikilvægi þess að sjá alla þættina sem mynda heildina. Nemendur eiga þá að fá að kynnast öllum þeim atriðum sem huga þarf að við uppsetningu sýninga og fá tækifæri til að prófa sig áfram með sem flest þeirra. Verkefnin eru hugsuð þannig að þau séu unnin í litlum hópum en hver kennari getur fundið út hvað hentar best fyrir hópinn.

### **Níu hliðar leikhússins**

*Verkefni frá höfundum bókar.*

Þeir þættir leikhússins sem snúa að uppsetningu sýninga og unnið verður út frá hér eru:

- Búningar
- Hár og förðun
- Grímur
- Sviðsmynd
- Leikmunir
- Lýsing
- Hljóð og tónlist
- Leikur og handrit
- Leikstjórn

Þetta verkefni er hægt að útfæra á ótal marga vegu og kennarinn getur prófað sig áfram og leyft hugmyndafluginu að njóta sín. Hægt er að vinna út frá einum eða mörgum þáttum hverju sinni, aðalatriðið er að nemendur fái tækifæri til að vinna með alla þessa þætti.

Nemendur vinna einir, í pörum eða í hópum.

Kennari gefur nemendum einhverja af ofangreindum þáttum til að vinna með út frá einum af eftirfarandi viðfangsefnum (til dæmis ljóð, mynd eða fyrirsögn).

Dæmi I: Einn hópur fær það verkefni að hanna búninga út frá ljóði. Annar hópur fær það verkefni að skrifa handrit út frá mynd. Þriðji hópurinn hugar að þáttum



leikstjórans út frá texta (þeir huga að heildar myndinni en kafa ekki of djúpt í hvern þátt).

Kennarinn hefur frjálssar hendur í því hvernig verkefnið skiptast á hópana. Hann getur til dæmis látið alla hópana fá sama verkefnið til að gefa nemendum færi á að sjá hve margir og ólíkir möguleikar eru í boði.

Dæmi I: Allir hópar hanna sviðsmynd út frá fyrirsögn.

Dæmi II: Allir hópar fá sömu mynd en hver hópur fær einn af þáttunum að ofan.

Verkefnunum er öllum skilað skriflega og með teikningum í upphafi en hægt er að vinna með það áfram og leyfa nemendum að vinna verklega.

Hér að neðan eru nokkur viðfangsefni til að vinna út frá:

- **Að vinna út frá mynd** - Hér má nota ljósmyndir, málverk eða hvernig myndir sem er. Hægt er að finna bækur sem eru uppfullar af spennandi myndum til að vinna út frá. Við mælum með myndasögu bókum Shaun Tan til dæmis *The Arrival*.
- **Að vinna út frá ljóðum** – Ljóð sem innihalda myndlíkingar og persónugervingu eru verulega skemmtilegur kostur. Leyfið nemendum að prófa sig áfram það er ótrúlega margt sem hægt er að túlka út frá ljóðum.
- **Að vinna út frá stjörnuspá** – Hægt er að nálgast stjörnuspár á ýmsum stöðum, til dæmis á internetinu og í fréttablöðum landsins. Kennarinn getur safnað saman stjörnuspám sem honum þykja skemmtilegar eða beðið nemendur að safna þeim.
- **Að vinna út frá fyrirsögnum** – Kennari og nemendur geta safnað fyrirsögnum úr tímaritum og blöðum. Reynið að hafa þær fjölbreyttar.
- **Að vinna með texta** – Stuttar sögur, ævintýri eða leikhandrit er gaman að nota með þessum hætti.

### **Leikarinn í rýminu**

*Hugmynd frá Vigdísí Jakobsdóttur en útfærð af höfundum bókar.*

Kennarinn þarf að finna algjörlega autt rými þar sem eru engir gluggar, hurðir eða nokkuð annað sem getur truflað. Líklegast er hægt að finna stofu í skólanum þar sem hægt er að rýma til. Ákjósanlegast væri einnig ef allir nemendur væru í sem

hlutlausustum fötum til dæmis svörtum buxum og bol eða peysu en það er þó ekki nauðsynlegt.

Verkefnið á að hjálpa nemendum að átta sig á því hvaða áhrif;

- staðsetning leikara í rýminu
- stellingar leikara
- samspil leikaranna (t.d. augnsamband eða snerting)
- notkun einfaldra leikmuna (t.d. stóll)

....hefur á áhorfendur

Kennarinn biður nemendur um að koma sér fyrir líkt og þeir væru áhorfendur að horfa á svið, það er að segja raða stólunum í tvær eða fleiri fallegar raðir eins og í áhorfendasal. Sviðið eða rýmið fyrir framan þá þarf að vera algjörlega autt. Kennarinn fær einn sjálfboðaliða til að stilla sér upp hvar sem er í rýminu. Sjálfboðaliðinn á þó að vera í hlutlausri stellingu með hendur niður með síðum og horfa beint fram úr þeirri stöðu sem hann tekur sér. Kennarinn spyr nemendur

- Hvaða sögu er þessi mynd fyrir framan okkur að segja?
- Hvað er að gerast?

Kennarinn biður sjálfboðaliðann um að færa sig framar eða aftar á sviðinu.

- Hvaða áhrif hafði þetta?

Kennarinn biður sjálfboðaliðann um að:

- Snúa baki í áhorfendur
- Færa sig til hliðar
- Fara aftast á sviðið og alveg út í horn
- Standa fremst á miðju sviðinu
- Snúa sér 45 gráður

Ágætt er að skipta reglulega um sjálfboðaliða svo allir fái að sjá. Sjálfboðaliðinn á alltaf að vera í hlutlausri stellingu með hendur niður með síðum og horfa beint fram frá þeirri stöðu sem hann velur sér. Kennarinn spyr nemendur:

- Hvaða áhrif hafa ólíkar stöður?
- Hvað segir það okkur um persónuna og atburðarásina hvar sjálfboðaliðinn stendur á sviðinu?

Næst biður kennarinn sjálfboðaliðann um að:

- Krjúpa við hæl og leggja lófana flata á hné sér.
- Leggjast flatur á gólfið með hendur niður með síðum.

Sjálfbóðaliðinn á enn að reyna að vera eins hlutlaus og hægt er og horfa beint fram úr þeirri stöðu sem hann velur sér. Sjálfbóðaliðinn prófar mismunandi staðsetningar á sviðinu. Aftur spyr kennarinn nemendur:

- Hvaða áhrif hafa ólíkar stellingar?
- Hvaða áhrif hefur staðsetning sjálfbóðaliðans á sviðinu?
- Hvaða áhrif hefur það hvernig leikarinn snýr gagnvart áhorfandanum? Horfum við á bakið, hvirfilinn, iljarnar eða á hlið sjálfbóðaliðans.

Því næst bætir kennarinn við öðrum sjálfbóðaliða þannig að tveir séu á sviðinu samtímis og biður sjálfbóðaliðana tvo um að:

- Hvor um sig taki sér stöðu hvar sem er á sviðinu og snúi hvernig sem þeir vilja, þeir eiga þó að standa í hlutlausri stöðu og horfa beint fram.
- Prófa nokkrar mismunandi stöður á sviðinu.
- Hvor um sig taki sér stöðu hvar sem er á sviðinu og nú mega þeir ráða hvort þeir standa, krjúpa við hæl með lófa flata á hné eða leggist flatar á gólfið með hendur niður með síðum.

Þegar búið er að prófa nokkrar stöður bætir kennarinn við augnsambandi en sjálfbóðaliðarnir mega þá aðeins snúa höfðinu til að ná augnsambandi. Kennarinn spyr nemendur:

- Hvað er að gerast nú þegar tveir eru komnir á sviðið?
- Hvaða sögu eru stöður þeirra að segja okkur?
- Hvernig er samband þessara tveggja einstaklinga sem standa á sviðinu?
- Hvaða áhrif hefur það þegar annar stendur og hinn situr eða liggur?
- Hvaða áhrif hefur það þegar báðir standa, sitja eða liggja?
- Hvaða áhrif hefur augnsambandið?
- Hvaða áhrif hefur augnsambandið ef að annar stendur en hinn situr eða liggur?
- Hvaða áhrif hefur augnsambandið ef að báðir standa, sitja eða liggja?

Hægt er að bæta við þriðja sjálfbóðaliðanum á sviðið og skoða hvaða áhrif það hefur.

Þá fær kennarinn tvo sjálfbóðaliða á sviðið aftur og biður þá um að:

- Annar þeirra stilli sér upp hvar sem er á sviðinu standandi í hlutlausri stöðu og horfi beint fram.

- Hinn á þá að stilla sér upp nálægt þeim fyrri svo hann nái í hann með því að rétta út höndina. Hann má þó snúa eins og hann vill og halda hlutlausri stöðu og horfa beint fram.
- Bæta síðan við einfaldri snertingu, það er að annar sjálfboðaliðanna rétti út höndina og snerti hinn á öxlina til dæmis. Hann má þó ekki snúa sér úr sinni stöðu.

Kennarinn spyr nemendur:

- Hvaða áhrif hefur snertingin?

Nú er gaman að leika sér aðeins áfram með mismunandi stöður og einfalda snertingu til dæmis þar sem annar liggur en hinn krýpur við hlið hans og tengja með snertingu. Einnig má bæta við þriðja aðilanum og leika sér með allt rýmið, ólíkar stellingar, augnsamband og snertingu.

Að lokum fær kennarinn aftur einn sjálfboðaliða, réttir honum stól og biður hann um að stilla honum upp hvar sem er í rýminu og fara út úr rýminu sjálfur. Kennarinn spyr nemendur hvaða sögu stóllinn segir. Næst fær hann annan sjálfboðaliða til að fara inn í rýmið og stilla sér upp hvar sem er á sviðinu í hlutlausri stöðu. Kennarinn og nemendur geta bætt þessum einfalda leikmun inn í vangaveltur sínar og prufað að blanda þessu við allt sem áður hefur verið reynt. Allir ættu að hafa fengið tækifæri til að vera í rýminu. Gagnlegt er að hafa umræður í lok ferlisins en þar að auki er hægt að láta nemendur skrifa hjá sér hugleiðingar sínar heima.

### **Að skrifa fyrir svið**

*Andy Kempe & Marigold Ashwell 2000, bls 214-222.*

Hér er markmiðið ekki að gera nemendur að atvinnu textahöfundum heldur fremur að nemendur átti sig á því hvernig leikhandrit eru ólík öðrum bókmenntum.

Nemendur fá það verkefni að skrifa stuttan leikþátt og reyna að hafa í huga alla þá þætti sem skipta máli, svo sem:

- Upphaf, miðja, ris og endir.
- Persónur, aðstæður og atburðarás.
- Hvað er að gerast á sviðinu (e. *stage directions*), innkomur og útganga af leiksviði.
- Tilfinningar í textanum sem leikarinn þarf að tjá.

Verkin þurfa alls ekki að vera löng og frekar ætti að gera verkefnið nokkrum sinnum þar til nemendur hafa öðlast leikni í að skrifa handrit. Hér fyrir neðan eru þrjú verkefni til að þjálfa þetta (Kempe & Ashwell 2000:216).

### **Fjögurra setninga leikrit**

*Andy Kempe & Marigold Ashwell 2000, bls. 216-218.*

Þetta litla verkefni er frábær kynning á vinnu með leiktexta. Kennari ræðir við nemendur um hvernig hreyfing á sviði, rýmisnýting, tímasetning, samskipti leikara og samband leikara við áhorfendur, raddbeiting, þagnir og fleira hafi áhrif á innihald textans.

1. Nemendum fá í hendurnar þetta litla samtal eða eitthvað sambærilegt.

A: Góðan daginn.

B: Fyrirgefðu?

A: Fallegur dagur í dag.

B: Gott að þér þykir það.

2. Í þörum finna nemendur að minnsta kosti sex leiðir til þess að leika þetta samtal. Þeir mega ekki bæta neinu við (t.d. engum hikorðum) en ættu frekar að skoða hvað gerist ef þeir breyta tónhæð raddarinnar, bæta við þögn, augnsamandi eða hreyfingu (líkamsmál, t.d. krossleggja hendur eða snúa sér undan).

3. Nemendur eiga að ákveða aðstæður, hvar fer samtalið fram. Þeir gætu til dæmis ákveðið að A væri við höggstokkinn en B væri böðullinn að brýna öxina. Nemendur æfa textann með þetta í huga án þess að bæta einhverju við textann. Hvernig ætla þeir að koma þessum aðstæðum til áhorfenda án leikmyndar eða leikmuna.

4. Nú eiga nemendur í þörum að skrifa sitt eigið fjögurra setninga leikrit og huga að aðstæðum. Síðan skiptast þeir innbyrðis á leikritum en láta aðstæðurnar ekki fylgja með. Nú æfa þörin leikritin og gaman er að sjá hvort aðstæðurnar breytast eða verði þær sömu og höfundarnir voru með í huga.

Í verkefni sem þessu eru umræður nauðsynlegar, nemendur hafa nóg til að ræða um. Hvernig höfðu samtölin áhrif á áhorfendur? Hvað segir textinn okkur mikið um aðstæðurnar? Hvað lærðu nemendur á þessu verkefni?

Í framhaldi af þessu verkefni gæti kennari tekið dæmi um sviðs leiðbeiningar (e. *stage directions*).

Dæmi:

Bergdís: (stendur upp) Ég á ekki til orð. Viltu virkilega hætta við þetta?

Anna: (lítur niður) Já (gengur að Bergdísi og horfir í augu hennar) ég hef ekki orku í meira.

Bergdís: (lítur undan) (stutt þögn) Ég þarf að fara.

Kennari ræði við nemendur um hversu miklar leiðbeiningar ætti að gefa og hvaða áhrif þær hafa. Síðan fá nemendur að prófa sjálfir t.d. með fjögurra setninga leikritin.

Fleiri dæmi um skapandi skrif:

### **Leikrit í stafrófsröð**

*Andy Kempe & Marigold Ashwell 2000, bls.222.*

Nemendur skrifa samtal tveggja aðila í stafrófsröð.

A: Afskaplega er heitt hérna inni.

B: Bara vegna þess að ofninn er bilaður.

A: Daníel gæti lagað hann.

B: En er hann í bænum?

A: Fór hann eitthvað út úr bænum?

B: Garðpartý á Akureyri, auðvitað fór hann þangað.

A: Hann er alveg ótrúlegur með þetta partý æði.

B: Innst inni er hann nú samt rólegur.

A: Í fyrra fór hann eiginlega aldrei út úr húsi

O.s.frv.

## **Ein stutt ein löng**

*Andy Kempe & Marigold Ashwell 2000, bls. 223.*

A: Hæ!

B: Hvað ert þú að gera hér?

A: Ekkert

B: Nú? Mér sýnist þú nú vera búin að versla ansi mikið.

A: Nei

## **Tilbrigði**

Ein stutt, tvær langar.

Ein stutt, þrjár langar

Tvær stuttar, tvær langar

## **Að setja á svið**

*Verkefni eftir höfunda bókar.*

Þetta verkefni er stórt og getur tekið langan tíma en er þeim mun lærdómsríkara.

Verkefnið væri sniðugt að vinna í samvinnu við aðra kennara skólans (mynd-handmennta- og smíðakennara til dæmis).

Nemendum er skipt upp í sjö hópa, hver hópur fær eitt af eftirfarandi verkefnum:

Búningar: Finna búninga við hæfi, í sumum tilfellum er hægt að hanna og sauma einhverja af búningunum en athugið þó að oft er algjör óþarfi að vinna þetta allt frá grunni. Stundum er hægt að breyta búningum sem til eru.

Grímur, hár og förðun: Vinna sennilega töluvert með búningahönnuðum, teikna upp hár og förðun, hanna hárkollur og grímur ef við á eða finna slíkt ef hægt er.

Sviðsmynd: Hanna og teikna upp sviðsmyndina. Oft er hægt að finna einfaldar og skemmtilegar lausnir til þess að setja upp flotta sviðsmynd án þess að smíða hana frá grunni.

Leikmunir: Þessi hópur vinnur náði með sviðsmyndahóp og búningahóp og finnur til eða útbýr alla nauðsynlega leikmuni svo sem töskur, bolta eða annað slíkt.

Lýsing: Hanna og skipuleggja lýsinguna. Líklegt er að þessi hópur þurfi að vinna náði með flestum hópunum. Lýsingin skapar andrúmsloftið ásamt tónlistinni.

Hljóð og tónlist: Finna tónlist sem hæfir, geta líka samið tónlist sjálf og búið til öll auka hljóð. Hópurinn safnar tónlist og hljóðum saman og undirbýr þau til spilunar.

Dans og hreyfingar (e. *choreography*): Ákveða hvernig leikararnir myndu hreyfast um sviðið, hvort sem þeir ganga, standa, sitja eða dansa. Einnig ef einhverjar hreyfingar verða á sviðsmynd eða leikmunum. Hópurinn skráir þetta hjá sér og teiknar myndir til skýringar.

Kennarinn velur eitthvert stutt og skemmtilegt handrit (1-2 blaðsíður). Hver hópur fær afrit af handritinu og vinnur út frá því. Ljóst er að hóparnir þurfa að einhverju leyti að vinna saman til þess að samræmi sé í heildarmyndinni. Þegar allir hóparnir hafa undirbúið sinn þátt og allt er klárt er verkefnið sett á svið.. Allir hóparnir vinna að því að koma heildar myndinni saman. Hægt er að taka upp á myndband þegar allt er klárt. Dans og hreyfingahópurinn sýnir hvernig leikararnir myndu hreyfast um sviðið en gæta þess að leika ekki of mikið og vera svipbrigðalaus. Ljósamennirnir stýra ljósunum, tónlist og hljóð er spilað og leikmunum komið fyrir á réttum stöðum. Allir fá að sýna sitt verk. Kennari og nemendur ræða um útkomuna og velta því til dæmis fyrir sér hvort hægt væri að setja upp leiksýningu án leikara eða hvernig leikverkið sem verið er að vinna með hefði komið út án allra þessara þátta, það er að segja ef einungis væru leikarar á sviðinu. Að lokum væri svo gaman að láta nemendur leika leikverkið með öllu tilheyrandi, en hugmyndin er þó að nemendur geri sér grein fyrir hve stór hluti leikhússins felst í öðrum hlutum en framkomu leikaranna.



## ***Leiðarvísir áhorfandans***

Í þessum kafla er að finna hugmyndir að verkefnum fyrir leikhúsferðir þar sem dregin er saman sú kunnátta sem æfingar og verkefni hafa þegar byggt upp. Markmiðið er að gera nemendur að upplýstum áhorfendum sem kunna að meta leiklistina á grundvelli þekkingar sinnar. Við teljum að nemendur öðlist betri skilning á listforminu ef þeir fá tækifæri til að horfa á leikverk sett upp af atvinnufólki eða reyndum áhugamönnum. Þá er ekki einungis einblínt á innihald verksins heldur heildina og allt sem vinnur að loka útkomu þess. Kennarinn og nemendur geta í sameiningu útbúið lista af efni til ígrundunar sem væri einskonar leiðarvísir áhorfandans. Dæmi um efni í slíkan lista eru umræðupunktur hér að neðan.

Það er ótrúlega margt sem kennarinn hefur úr að velja ef hann ætlar sér að nýta sér þessa nálgun. Í Reykjavík eru tvö stærstu atvinnuleikhús landsins og bjóða þau upp á ótal sýningar allan veturinn. Eins er að finna fjölda áhugaleikhópa um allt land sem setja oft upp áhugaverðar sýningar (sjá leiklistarvefinn <http://www.leiklist.is>). Auðvitað er ýmislegt sem getur komið í veg fyrir að hægt sé að fara með nemendahóp í leikhúsferð, svo sem fjármagn, tími og fyrirhöfn. En þrátt fyrir það teljum við að ef möguleiki er fyrir hendi gæti ein vel skipulögð leikhúsferð haft verulega mikið gildi. Auk þess er vert að nefna að hægt er að nálgast margar góðar leiksýningar á myndbandi (t.d. hjá Listaháskóla Íslands) og getur það reynst mjög gagnlegt.

### **Leiðarvísir áhorfandans**

*Dan Urian 1998, bls. 133-148.*

Þegar sýning hefur verið valin getur kennarinn afhent nemendum umræðupunkta listann hér að neðan, valið nokkur atriði af honum eða útbúið lista með nemendum. Kennarinn ætti þá að gefa nemendum tækifæri til að lesa listann vel yfir, jafnvel taka hann með heim. Ágætt er að hafa umræður í kennslustund um listann og hvernig nemendur munu koma til með að nýta hann. Nemendur þurfa ekki að taka listann með sér á sýninguna, heldur er hann frekar til ígrundunar fyrir og eftir hana. Best er að gefa nemendum færi á skrifa niður hugsanir sínar og vangaveltur um sýninguna, út frá leiðarvísinum, eins fljótlega eftir sýninguna og hægt er. Kennarinn ætti að benda nemendum á að við spurningunum á listanum er ekki eitt rétt svar, heldur séu þær

hugsaðar til þess að vekja þá til umhugsunar um alla þætti leikhússins sem mynda heildina. Mikilvægt er að hafa umræður eftir sýninguna þar sem nemendur geta velt upp spurningum og hugsunum sínum og rætt sín á milli um hana (Urian 1998:139). Frekari úrvinnslu mætti setja upp á nokkra vegu:

- Stuttar ritgerðir út frá einum eða fleiri þáttum á listanum (1-2 blaðsíður).
- Munnleg kynning í þörum eða hópum, þar sem nemendur geta sett sína upplifun fram með listrænum hætti. Þó er hægt að afmarka kynninguna við einhvern ákveðin þátt, til dæmis búningahönnun.
- Fá aðstandendur leiksýningarinnar til að ræða við nemendur. Nemendur ættu þá að vera búnir að undirbúa spurningar til þeirra.

Með þessum hætti er hægt að færa áhorfandann nær leikhúsinu (Urian 1998:134).

Eftirfarandi umræðupunktur eru unnir út frá lista Dan Urian (1998:139-148) sem Vigdís Jakobsdóttir stofnandi Fræðsludeildar Þjóðleikhússins staðfærði, stytta og þýddi (sjá heimsíðu fræðsludeildarinnar <http://fd.leikhusid.is>). Við höfum fengið leyfi Vigdísar til að notast við hennar þýðingu hér með smá breytingum og nokkrum punktum frá okkur.

### **Væntingarnar -fyrir sýningu**

Ræðið endilega og kortleggið væntingar nemenda áður en farið er í leikhúsfærið. Þetta getur stutt við umræðurnar eftir, og verið fræðandi um samhengi væntinga og upplifunar.

- Hvernig hefur leiksýningin verið auglýst og hvaða væntingar gerið þið ykkur út frá þeim? Hvað geta þær ljósmyndir eða atriði sem þið hafa séð leikin sagt ykkur um sýninguna?
- Þekkið þið leikara eða aðra aðstandendur sýningarinnar? Hvað hafið þið séð þessa listamenn gera áður, og hvernig líkaði ykkur það? Er til dæmis uppáhalds leikari ykkar í sýningunni? Eða einhver sem þið þekkið?
- Hafið þið heyrt eða lesið eitthvað um sýninguna, gagnrýni eða viðhorf annarra, og hvaða áhrif hefur það á væntingar ykkar?
- Þekkið þið leikhúsið eða eruð þið að fara þangað í fyrsta sinn? Við hverju búist þið sem ekki hafið komið þangað áður?

- Hvernig er byggingin sem sýningin er í, gömul, ný, stór eða lítil, annað? Er þetta leikhús eða annars konar sýningarhús? Er þetta hversdagslegur staður eða hátíðlegur? Sæmir staðurinn sýningunni, skapar hann rétt andrúmsloft?
- Hver, að ykkar mati, er markhópur sýningarinnar? Það er, fyrir hverja teljið þið að sýningin sé hugsuð?
- Hafið þið lesið leikritið eða hafið þið jafnvel séð það í annarri (eða sömu) uppfærslu?
- Hefur þú einhvern sérstakan áhuga á einni eða fleiri tegundum sýninga, svo sem ævintýri, gamanleik, söngleik, harmleik og svo framvegis? Mun það hafa einhver áhrif á viðbrögð þín á sýningunni?

### **Að koma í leikhúsið**

- Hvernig er fordyrið? Er einhver tenging við sýninguna þar?
- Hvernig er andrúmsloftið? Er einhver sérstök stemning fyrir sýningunni?
- Hvað er fólk að gera áður en sýningin hefst? Er fólk að ræða um sýninguna?

### **Ytra form verksins**

- Hvernig er verkið byggt upp? Er það ein samhangandi heild, eða í mörgum brotum? Heldur þú að þetta sé viljandi gert með þessum hætti? Hefur þetta einhver áhrif á sýninguna? Hvernig þá?
- Hvernig eru atriðin í leikritinu tengd saman? Ganga þær tengingar upp?

### **Leikmyndahönnunin**

- Var leikmyndin á skjön við eða í samræmi við þessa tegund verks? (Til dæmis farsí, barnaleikrit eða klassískt verk?)
- Hvers eðlis var leikmyndin? Var hún stílfærð eða raunsæisleg?
- Skapaði leikmyndin eitthvað ákveðið andrúmsloft? Hvers konar?
- Hvernig var leikmyndin í rýminu? Fyrirferðarmikil? Lítil? Fyllti hún út í rýmið eða loftaði um hana?
- Hvað getið þið sagt um efnisnotkun, liti og form í leikmyndinni?
- Var fleiri en ein leikmynd? Hvernig var samræmi milli þessara mynda? Hæfðu þær sýningunni?

- Hvernig var uppstillingin á sviðinu og áhorfendasalnum? Var skýr lína þarna á milli (upphækkað svið og áhorfendasalur með bekkjum eða markar fyrsta sætaröð áhorfenda endann á sviðinu?)
- Hvernig var uppröðun áhorfenda háttað? Sáú allir sviðið frá sömu hlið?
- Hvernig var leikmyndin notuð af leikurunum? Var hún t.d. bara í bakgrunni, eða notuðu þeir hana mikið (til að sitja, standa eða liggja á, t.d.)? Hamlaði leikmyndin leikurunum á einhvern hátt eða skapaði hún möguleika fyrir þá?
- Hvað í leikmyndinni fangaði athygli ykkar, annað hvort á jákvæðan eða neikvæðan hátt? (Hvað fannst ykkur gott eða flott? og hvað ekki? Hvers vegna/ekki?)

### Lýsingin

- Hvernig notaði ljósaönnuðurinn liti og ljós til þess að skapa andrúmsloft í sýningunni?
- Var lýsingin hefðbundin miðað við tegund verksins (barnaleikrit, gamanleikrit, söngleikur)?
- Hentaði lýsingin sviðsmyndinni? Naut sviðsmyndin sín í ljósunum?
- Fannst þér ljósaönnuðurinn nota rýmið með áhugaverðum hætti?
- Var ljós og skuggi notað á áberandi hátt á einhverjum stað í sýningunni?
- Voru ljósin notuð til að sýna muninn á árstíðum og tíma dags í sýningunni?
- Hvernig fannst ykkur lýsingin passa við annað í sýningunni?
- Hvað í lýsingunni fangaði athygli ykkar, á jákvæðan eða neikvæðan hátt?

### Leikur

- Hvernig var leikstíllinn? Léku leikararnir *eðlilega*, stílfært eða mjög alvarlega, t.d.? Var leikstíllinn skýr? Héldu leikararnir sig við hann allt leikritið?
- Sköpuðu leikararnir persónur sem voru eins og alvöru fólk, eða voru þær dæmigerðar erkítýpur (steríótýpur)? Var mamman til dæmis *dæmigerð* mamma, og amman *dæmigerð* amma?
- Hvaða áhrif haldið þið að aldur og reynsla leikara hafi á persónusköpun þeirra? Hvernig eru eldri og reyndari leikararnir t.d. samanborið við ungu leikarana í sýningunni?

- Gerið þið meiri væntingar til þeirra leikara sem eru *frægir*/sem þið þekkið/sem þið hafið séð leika áður?
- Pössuðu allir leikararnir inn í heildarmynd verksins, eða voru einhverjir sem skáru sig úr á einhvern hátt?
- Hvernig beittu leikararnir röddinni? Notuðu þeir sína eðlilegu rödd, eða breyttu þeir henni? Heyrðist vel til allra? Var framsögnin skýr hjá öllum?
- Var talaði eðlilegt þannig að persónurnar virtust virkilega meina það sem þær sögðu.
- Hvernig beittu leikararnir líkamanum? Voru hreyfingar allra leikaranna í samræmi við persónur þeirra og stíl sýningarinnar?
- Gerði leikverkið einhverjar kröfur til leikaranna um að kunna dans eða sýna aðra líkamlega hæfileika? Var líkamstjáningin sjónræn, vakti hún sérstaka athygli?
- Fannst ykkur allir leikararnir vera þátttakendur í því að segja söguna á sviðinu? Fannst ykkur leikararnir vinna vel saman á sviðinu?
- Voru innkoma og útganga af leiksviði markvissar og skýrar? Höfðu þær skýran tilgang?
- Tókuð þið eftir því hvort leikararnir tóku tillit til viðbragða áhorfenda?
- Hvað fannst ykkur sérstaklega gott við leikinn almennt, og hvað fannst ykkur þurfa að gagnrýna á neikvæðan hátt?

### **Búningar, förðun, grímur og hárgreiðsla**

- Hjálpuðu búningarnir til við að skapa sérstakt andrúmsloft í sýningunni?
- Hvernig var litanotkunin í búningunum? Var samræmi í litanotkun? Voru einhverjir litir einkennandi fyrir sumar persónur eða allar? Voru litir notaðir á táknrænan hátt í búningunum?
- Höfðu búningar, förðun, grímur eða hárstíll einhverja táknræna eða myndræna merkingu í verkinu?
- Hvað segir það ykkur um hverja persónu hvernig hún klæðist?
- Var sameiginlegur stíll á öllum búningunum, eða voru þeir viljandi látnir vera í ósamræmi?
- Hvernig hjálpaði búningurinn leikaranum við að túlka persónuna?

- Hvernig var samspilið milli búninganna og ljósahönnunar? Hafði þetta að einhverju leyti áhrif hvort á annað?
- Voru mikil búningaskipti? Voru búningaskiptin fyrst og fremst til að sýna tíma líða í verkinu?
- Var notast við grímur í sýningunni? Var það þýðingarmikið fyrir sýninguna?
- Finnst ykkur hárgreiðsla leikaranna og förðun hafa verið vel heppnuð?
- Hvað í búningum og útliti leikaranna finnst ykkur hafa heppnast vel, og hvað ekki?

### **Leikmunir**

Leikmunir eru allir lauslegir munir sem notaðir eru í sýningu. Færanleg húsgögn, og allir aðrir minni hlutir í sýningunni, hvort sem þeir eru handfjatlaðir eða eru bara til skrauts.

- Var mikið eða lítið af leikmunum í sýningunni?
- Var samræmt útlit á leikmunum í sýningunni, eða voru þeir úr ýmsum áttum?
- Voru einhverjir leikmunir notaðir eingöngu til skrauts? Hvað sögðu þeir okkur þá? Hverju bættu þeir við?
- Voru einhverjir leikmunir sem vöktu athygli ykkar og hvers vegna?
- Úr hvaða efniviði voru leikmunirnir? Einhverju óvenjulegu?
- Haldið þið að þurft hafi að búa einhverja leikmuni til sérstaklega fyrir þessa sýningu, eða væri hægt að kaupa alla þessa leikmuni úti í búð?
- Fannst ykkur leikmunir vera notaðir á áhugaverðan hátt í sýningunni, eða var einhverjum leikmunum ofaukið?

### **Tónlist og leikhljóð**

- Passaði tónlistin og leikhljóðin vel við sýninguna?
- Hentaði tónlistin og leikhljóðin og styrkur þeirra þessum sal?
- Studdi tónlistin/leikhljóðin leikarana í því að túlka persónur sínar á einhvern hátt?
- Voru tónlistin og leikhljóðin notuð til þess að gefa til kynna tíma eða staðsetningu atriða?
- Hversu mikilvæg var notkun þagnar, tónlistar og hljóða í sköpun andrúmsloftsins í verkinu?

- Studdi hljóðmyndin við skiptingar milli atriða?
- Var ákveðið stef í sýningunni, sem var endurtekið?
- Að hvaða leyti samþættuðust hljóð og tónlist við aðra þætti sýningarinnar – svo sem leikmynd, ljós, leik og fleira?
- Hvað í hljóðmyndinni fannst þér heppnast best / verst?

### **Leikstjórn**

Hlutverk leikstjórans er að hafa yfirumsjón með öllum ofantöldum þáttum. Það eru hans ákvarðanir sem hafa stýrt gjörðum annarra listrænna stjórnenda.

Leikmyndahönnuður gerir ekki leikmynd úr pappír og plasti, ef leikstjórinn vill leikmynd úr steini, til dæmis heildaryfirbragð sýningarinnar, hreyfingar leikaranna, val á tónlist og útliti sýningarinnar fer allt í gegnum leikstjóran. Hann ákveður hvernig atriðin eru tengd saman, hvernig leikurum er raðað upp á sviðinu, í hvaða stíl er leikið og hvaða merking er lögð í textann. Allt í náinni samvinnu við aðra listamenn sýningarinnar að sjálfsögðu.

- Lagði leikstjórinn meiri áherslu á hið sjónræna (það sem sést) en textann (það sem er sagt), eða hafði það jafnt vægi?
- Hvernig var heildaryfirbragð sýningarinnar?
- Hvernig var samband leikenda og áhorfenda ákvarðað af hálfu leikstjórans? Léku leikararnir alltaf eins og það væru engir áhorfendur, eða var samband þarna á milli?
- Hvernig tókst leikstjóranum upp í því að skapa skemmtilegt eða áhrifamikið andrúmsloft í sýningunni?
- Hvernig var *flæðið* í sýningunni? Rann hún átakalaust milli atriða, eða var viljandi stoppað á milli?
- Hvernig fannst þér leikstjórnin í heildina?

### **Áhorfendur**

- Hvernig fólk var á sýningunni? Á hvaða aldri var það? Var jafnt hlutfall kynja í salnum? Heldur þú að sýningin hafi höfðað til allra áhorfenda?
- Haldið þið að sýningin hafi haldið áhuga áhorfenda?

- Haldið þið að væntingar leikhúsáhorfenda hafi verið uppfylltar? Kallaði sýningin fram einhverjar tilfinningar hjá áhorfendum?
- Hvert var hlutverk áhorfenda á meðan á sýningunni stóð? Varstu virkur eða óvirkur áhorfandi?
- Voru umræður eftir sýninguna? Með þeim sem þú sást sýninguna? Með fjölskyldu eða vinum? Með aðstandendum sýningarinnar, svo sem leikstjóra, tæknimönnum, búningahönnuðum og leikurum?
- Last þú greinar eða gagnrýni um sýninguna eftir að þú hafðir séð hana? Varst þú sammála eða ósammála því sem þar kom fram að einhverju leyti, hvernig þá? Lærðir þú eitthvað af þessari gagnrýni eða grein sem þú hafðir ekki gert þér grein fyrir áður?

#### **Almennar umræður um verkið eftir á**

- Hvað líkaði ykkur sérstaklega við uppsetninguna? Hvað fannst ykkur skemmtilegast eða mest spennandi?
- Var eitthvað sem hreyfði við ykkur í sýningunni? Hryggði eða hræddi ykkur? Hvenær voru sterkustu augnablik sýningarinnar? Leiddist ykkur einhvern tíma? Hvenær?
- Var klappað vel fyrir sýningunni í lokin? Finnst ykkur sýningin hafa átt meira eða minna klapp skilið?
- Hvað lifir skýrast í minningunni um sýninguna eftir á? Af hverju?
- Minnti leiksýningin ykkur á einhver önnur leikrit sem þið hafið séð, sjónvarpsmyndir eða kvikmyndir? Að hvaða leyti? Að hvaða leyti ekki?
- Fannst þér viðfangsefnið þess vert að setja það á svið?
- Hvað fannst þér um uppsetningu verksins í heild sinni?



## *Samantekt*

Við höfum nú farið yfir þá þætti sem við teljum að hægt sé að nýta til að leggja ákveðinn grunn hjá nemendum í leiklist. Verkefni og æfingarnar eru margar hverjar krefjandi fyrir nemendur en að okkar mati felst námið í því að nemendur fái tækifæri til að skapa sjálfir, prófa sig áfram, ígrunda og finna lausnir af því að í leiklist er oft ekki eitt rétt svar. Það er fullvissa okkar að leiklistin muni nýtast nemendum síðar á lífsleiðinni hvaða stefnu sem þeir taka. Ásamt mörgum öðrum greinum skólans þroskar hún sjálfsmynd nemenda, veitir þeim öryggi til að standa frammi fyrir öðrum, segja skoðanir sínar og tjá sig. Auk þess sem hún reynir á samvinnu, einbeitingu, samkennd, sköpun og ímyndunarafl nemenda getur heimur leikhússins auðgað menningu þeirra. Viðfangsefni bókarinnar ættu að gefa þeim innsýn í hann.

Í bók þessari er að finna hugmyndir að því hvað hægt væri að gera með nemendum til þess að veita þeim þessa innsýn. Ótal möguleikar eru í boði fyrir kennara sem ætla að kenna leiklist og búum við svo vel að hafa aðgang að fjölbreyttu úrvali bóka þar sem fjallað er um ólíkar nálganir að kennslu leiklistar. Hægt er að taka fyrir einstök form leiklistarinnar eða nálgast hana sem heildarmynd. Kennarinn ætti að geta valið úr, fundið æfingar og verkefni og lagað að eigin markmiðum og þörfum nemenda.

Verið óhrædd við að þreifa ykkur áfram, gefið hugmyndafluginu lausan tauminn, hlustið á hugmyndir nemenda ykkar og nýtið þær. Njótið þess að vinna með nemendum og hafa gaman af.

## ***Við mælum með***

*Að mörgu er að hyggja* eftir Ingvar Sigurgeirsson

*Assessing Drama ritstjórar* eftir Jim Clark og Tony Goode.

*Behavior Management – A whole-school approach* eftir Bill Rogers

*Development through drama* eftir Brian Way

*Drama and Theatre Studies* eftir Sally Mackey og Simon Cooper

*Fjölgreindir í skólastofunni* eftir Thomas Armstrong

*Games for actors and non-actors* eftir Augusto Boal

*Impro for storytellers* eftir Keith Johnstone

*Impro – Improvisation and the theatre* eftir Keith Johnstone

*Leiklist í kennslu* eftir Önnu Jeppesen og Ásu Helgu Ragnarsdóttur

*Listin að spyrja – handbók fyrir kennara* eftir Ingvar Sigurgeirsson

*Mál og túlkun* eftir Önnu Jeppesen

*On The Subject of Drama* ritstjóri David Hornbrook

*Progression in Secondary Drama* eftir Andy Kempe og Marigold Ashwell

*Leikjavefurinn* í umsjón Ingvars Sigurgeirssonar. Vefslóð: [www.leikjavefurinn.is](http://www.leikjavefurinn.is)

*Vefur fræðsludeildar Þjóðleikhússins* í umsjón Vigdísar Jakobsdóttir. Vefslóð: <http://fd.leikhusid.is>.

## *Æfingalisti*

1. Dularfulli Davíð (15)
2. Án orða (15)
3. Veggurinn (16)
4. Sannleikurinn og lygin (16)
5. Flækjufaðir (17)
6. Kertastjakinn (17)
7. Finndu raddböndin (20)
8. Finndu barkann (21)
9. Að þjálfa djúpöndun (21)
10. Öndun – rödd (22)
11. Rödd – öndun – líkami – hljómur (22)
12. Að finna hljómbotnana (24)
13. Öndunaræfing – Kertastjaki (24)
14. Öndunaræfing – ff - ff-gusur og samfelld ssss (25)
15. Skýrt tal (26)
16. Tungubrjótur (26)
17. Merkingarsköpun raddarinnar (27)
18. Tjáning raddar – orð og setningar (28)
19. Áheyrileikameðöl – Samtal með og án þeirra (29)
20. Merkingin í blæbrigðum raddar (29)
21. Hvað meinar þú? (30)
22. HA! (33)
23. Stafrófið (33)
24. Leirklumpurinn (34)
25. Að standa upp (35)
26. Hljóðspeglun (35)
27. Hlustun (35)
28. Hlustun og ímyndunaraflið (37)
29. Að horfa (sjónskynjun) (38)
30. Spegillinn (39)
31. Tilfinningaleikfimi (40)

32. Strengjabrúðan (41)
33. Áhrif málverks (41)
34. Snerting (42)
35. Rétt horn (44)
36. Tvö og tvö (45)
37. Franski síminn (45)
38. Dýraganga (46)
39. Sippufjör (46)
40. Trésverðin frá París (47)
41. Mörgæsaleikurinn (48)
42. Þrjú írsk einvígi (48)
43. Margfætlan (49)
44. Epladansinn (49)
45. Klapphringur (50)
46. Zip, zap, boing (50)
47. Já-æfing (53)
48. Já, við skulum...! (54)
49. Ég hef heyrt að þú sért snillingur... (55)
50. Há eða lág staða (e. *status*) (55)
51. Bjarni (57)
52. Spuni – látbragð (57)
53. Gjafaleikur (58)
54. Hatta spuni (59)
55. Hatta fjör (60)
56. Undirbúinn spuni (60)
57. Kletturinn (61)
58. Persónulegt göngulag (62)
59. Westside story (62)

## **Heimildir**

*Aðalnámskrá grunnskóla – listgreinar*. 2007. Menntamálaráðuneytið, Reykjavík.

Anna Jeppesen. 1994. *Mál og túlkun – handbók kennara*. Námsgagnastofnun, Reykjavík.

Anna Jeppesen og Ása Helga Ragnarsdóttir. 2006. *Leiklist í kennslu – handbók fyrir kennara*. 2. útgáfa. Námsgagnastofnun, Reykjavík.

Amateurdramatic. 2000. Vefslóð: <http://www.amateurdramatic.co.uk>: Improving > Vocal Training, Techniques and Exercises. [sótt 20. mars 2009.]

ArtsWork. 2002. Vefslóð: [http://artswork.asu.edu/arts/students/tb/05\\_01\\_warmups.htm](http://artswork.asu.edu/arts/students/tb/05_01_warmups.htm): a.r.t.s. > students > Theatre book > Warm ups. [Sótt 20. mars 2009.]

Audacity. Vefslóð: <http://www.audacity.sourceforge.net/>. [sótt 20.mars 2009.]

Boal, Augusto. 2002. *Games for actors and non-actors*. 2. útgáfa. Adrian Jackson þýddi. Routledge, Oxon og New York.

Clark, Jim & Tony Goode. 1999. „A framework.“ *Assessing Drama*, bls. 72-81. Ritstjórar Jim Clark & Tony Goode. Calouste Gulbenkian Foundation, London.

Eisner, Elliot W. 1998. *The kind of schools we need*. Heinemann, Portsmouth.

Fribert, Sören & Torben Weinreich. 1980. *Leikræn tjáning – hugmyndasafn*. Guðbjartur Hannesson þýddi. Menntamálaráðuneytið, Reykjavík.

Hornbrook, David. 1998a. „Crafting Dramas“. *On the subject of drama*, bls. 51-67. Ritstjóri David Hornbrook. Routledge, London og New York.

Hornbrook, David. 1998b. „Drama and Education“. *On the subject of drama*, bls. 6-15. Ritstjóri David Hornbrook. Routledge, London og New York.

Icebreakers.ws. 2008. Vefslóð: <http://www.icebreakers.ws>: Large group > two truths and a lie. [Sótt 24.mars 2009.]

Improv encyclopedia. 2002. Vefslóð: <http://improvencyclopedia.org/>: Improv games. [Sótt 20. febrúar 2009.]

Ingibjörg B. Frimannsdóttir. 2007. *Mál er að mæla*. Mál og menning, Reykjavík.

Ingvar Sigurgeirsson. 1999a. *Að mörgu er að hyggja – handbók um undirbúning kennslu*. 3. útgáfa. Æskan ehf, Reykjavík.

- Ingvar Sigurgeirsson. 1999b. *Litróf kennsluaðferðanna – handbók fyrir kennara og kennaraefni*. Æskan ehf, Reykjavík.
- Johnstone, Keith. 1981. *Impro – improvisation and the theatre*. Methuen publishing limited, London.
- Johnstone, Keith. 1999. *Impro for storytellers*. Faber and Faber, London
- Johnston, Chris. 2005. *House of games – Making theatre from everyday life*. Nick Hern Books Limited, London.
- Kempe, Andy & Marigold Ashwell. 2000. *Progression in secondary drama*. Heinemann, Oxford.
- Kristín Á. Ólafsdóttir. 2008. Óútgefið námsefni úr námskeiðinu Tjáningarmáttur og næmi – leiklistarkennarinn á Menntavísindasviði Háskóla Íslands.
- Miðbjörg – móðurmálsvefur fyrir miðstig. 2006. Vefslóð:  
<http://www.nams.is/midbjorg>: Framsögn > Kennsluhugmyndir. [sótt 20.mars 2009.]
- Rogers, Bill. 2007. *Behavior management – a whole-school approach*. Paul Chapman Publishing, London.
- Urian, Dan. 1998. „On being an audience: a spectator’s guide.“ *On the subject of drama*, bls. 133-150. Naomi Paz þýddi. Ritstjóri David Hornbrook. Routledge, London og New York.
- Vigdís Jakobsdóttir. 2003a. *Einbeitingaræfingar*. Vefslóð:  
<http://fd.leikhusid.is/Forsida/Leiklistiskolum/Leiklistaraefingarogleikir/Einbeitingaraefingar>. [Sótt 9. janúar 2009.]
- Vigdís Jakobsdóttir. 2003b. *Góð ráð til stjórnanda leiksmiðju*. Vefslóð:  
<http://fd.leikhusid.is/Forsida/Leiklistiskolum/Godradtilstjornandaleiksmidju/>. [Sótt 9. janúar 2009.]
- Vigdís Jakobsdóttir. 2003c. *Spunaæfingar/leikhússport*. Vefslóð:  
<http://fd.leikhusid.is/Forsida/Leiklistiskolum/Leiklistaraefingarogleikir/Spunaeingarleikhussport>. [Sótt 9. apríl 2009.]
- Vigdís Jakobsdóttir. 2003d. *Traustaæfingar*. Vefslóð:  
<http://fd.leikhusid.is/Forsida/Leiklistiskolum/Leiklistaraefingarogleikir/Traustaefingar>. [Sótt 20. apríl 2009.]
- Way, Brian. 1967. *Development through Drama*. Longman, London.