

# Medelgympa

## Lärarhandledning



# Några ord från koreograferna

Hej!

Idén till föreställningen *Medelgympa* kommer från vårt egna deltagande i träningsformen gympa på Friskis och Svettis. Vi, som är tränade dansare och danslärare, upplevde att det fanns något unikt i gympan som (tränings)form som vi fick lust att undersöka vidare och använda som utgångspunkt i en föreställning.



Det vi kände när vi gypade var känslor av kollektivitet, prestationslöshet, glädje, andlighet, fnittrig pinsamhet och tacksamhet. Vi ställde oss frågande till vad det var med själva gympan som kunde slå an så många stora känslor i oss och påbörjade med den frågan en utforskande skapandeprocess av det som kom att bli föreställningen *Medelgympa*.

Med föreställningen *Medelgympa* vill vi bjuda in vår publik i gympanas värld. Publiken välkomnas in i gemensam rörelse, får smaka på annorlunda ljudvärldar och leva sig in i storslagna ögonblick. Föreställningen vill också bjuda in till att uppleva kollektiv rörelseglädje och tacksamhet över den egna kroppen.

Karin Wiklund och Annica Styrke,  
koreografer Johanssons pelargon och dans



# Till dig som pedagog

## Inför föreställningen

Du som lärare har en viktig roll i att motivera och peppa dina elever inför föreställningen. För att eleverna ska få så bra förutsättningar som möjligt och för att skapa trygghet vill vi också att du ger dem följande information minst en dag innan ni tar del av föreställningen:

- **Tid och plats** - Berätta för eleverna vid vilken tidpunkt ni ska ta del av föreställningen, var den äger rum och hur ni tar er dit. Berätta också att föreställningen är ca 50 min lång och att det bara är er klass som deltar.
- **Ombytta** - Eleverna ska vara ombytta till träningskläder eller mjuka kläder som är lätta att röra sig i. Man kan tänka att man ska vara klädd som på en idrottslektion. Ni får gärna ha gympaskor, men det är inget måste, det går också bra att delta i strumpor eller barfota.
- **Hörlurar och deltagande** - *Medelgympa* är ingen vanlig föreställning där publiken sitter och tittar på. Ni kommer att få vara med och röra på er. Under föreställningen kommer alla att bära hörlurar. I hörlurarna får ni enkla instruktioner om vad ni ska göra. Ni kommer bland annat att gympa tillsammans och ligga på en matta och lyssna på ljud.
- **Trailer** - Visa gärna föreställningens trailer för eleverna:  
<https://vimeo.com/manage/videos/870594867>

Om eleverna har frågor eller om dina elever skulle vara hjälpta av en tydligare bild av hur föreställningen går till finns det fördjupad information längre ner.

## Ytterligare information till dig som pedagog inför föreställningen

- **Språk och språkval** - Föreställningen kan genomföras på svenska eller engelska och om en elev inte förstår något av språken är det bra att ha en dialog med oss om det innan och också ge den eleven tydlig information om hur föreställningen går till.
- **Tillgänglighet** - Om någon elev sitter i rullstol eller har något annat rörelsehinder så meddela gärna oss i förväg, likaså om någon elev har en hörselnedsättning. **Kontakt [info@pelargonerochdans.se](mailto:info@pelargonerochdans.se)**



## Under föreställningen

Som pedagog vill vi gärna att du är med och deltar i föreställningen precis som eleverna. Det är helt okej för eleverna att ge uttryck för olika typer av känslor under föreställningen. Vi försöker se till så att det finns möjlighet för alla att delta på sitt sätt.

Om vi behöver din hjälp med något under föreställningens gång så säger vi till. Vi som arbetar med föreställningen är vana att hantera situationer som kan uppkomma, samtidigt känner du dina elever bäst så om du blir osäker på om du bör ingripa så stäm gärna av med någon av föreställningsvärdarna innan.

Deltagandet i föreställningen är alltid frivilligt. Vi önskar att alla elever erbjuds att följa med och prova.

## Efter föreställningen

Fånga gärna upp elevernas frågor och tankar efter att ni varit på föreställningen. Du behöver inte kunna något särskilt om föreställningens tema och inte heller känna att du behöver försvara eller förklara föreställningen. Däremot kan du tänka på att förhålla dig öppen till elevernas tankar och frågor. Ställ gärna frågor tillbaka och fundera tillsammans.

Längre ner finns det förslag på en samtalsmetod med färdiga frågor som man kan använda om man vill prata om föreställningen efteråt. Metoden är framtagen av Riksteatern.



# Fördjupad information

## Praktisk om föreställningen

Målgrupp: från 13 år och uppåt

Max antal publik: 30 personer

Föreställningslängd: ca 50 min

## Så här går föreställningen till

Föreställningens dansare/gympaledare tillsammans med publikvärd kommer att ta emot er i ett angränsande rum utanför själva scenrummet och berätta lite kort om hur föreställningen går till.

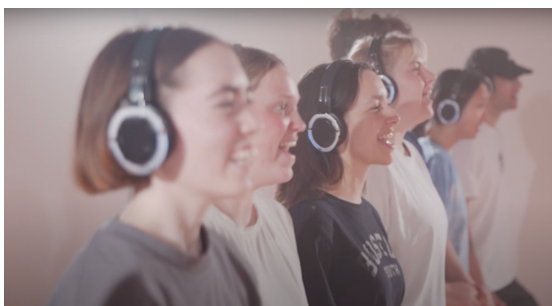
Efter det får ni gå in i själva föreställningsrummet, ta på er ett par hörlurar och lägga er ner på varsin yogamatta.

Under första delen av föreställningen gympar alla tillsammans i en stor ring. Du härmar gympaledaren som visar och säger vad man ska göra. Man behöver inga förkunskaper för att delta.

Andra delen av föreställningen handlar mer om att lyssna i hörlurarna. Rösten i hörlurarna kanske ber dig att tänka på något särskilt eller göra en viss rörelse. Du får också lyssna på olika ljud och musik. Rösten i hörlurarna säger tydligt till när föreställningen är slut.



Ellen - föreställningens gympaledare



# Efterarbete

## Metod för samtal

Om du vill prata om föreställningen efter så finns här en metod för samtal som Riksteatern har tagit fram. Metoden går ut på att först beskriva vad det var ni såg, utan att värdera det, sedan tolka och sist reflektera över det tillsammans. Nedan följer tre förhållningsregler att använda sig av:

1, Vänta med att värdera. Alltså ingen diskussion om det var bra eller dåligt, vad man tyckte om olika delar etc.

2, Allt man ser vid föreställningstillfället kan tolkas. Allt som sker och syns i föreställningen antar man att det ingår i den konstnärliga idén bakom föreställningen. Ingenting finns eller sker av en slump.

3, Ni utgår från er själva. Det är ni med era erfarenheter som har bäst möjlighet att tolka föreställningen. Ingens åsikt, inte ens lärarens, betyder mer än någon annans.

## BESKRIV

Här ska ni samla ihop så mycket information som möjligt om föreställningen. Ni kan göra en lista över allt som ni såg, hörde och upplevde i föreställningen.

## Exempel på frågor att ställa:

- När började föreställningen?
- Vad såg du? Vad hörde du? Vad gjorde du?
- Hur såg det ut i rummet? Vilka färger såg du?
- Vilka saker/föremål såg du?
- Hur många dansare var med? Hur såg de ut? Vad hade de på sig?
- Fanns det musik i föreställningen? Var det live eller inspelad musik, eller både och? Vilka instrument hördes?

Exempel på saker att lyfta: Språk, kläder, smink/mask, rörelse, dans, musik, scenografi, ljussättning, ljud, text, dramaturgisk kurva, dansare, insläpp, publikkontakt, lokalen, tema, känslouttryck, koreografi, tid på dagen, förväntningar/förkunskap hos publiken etc.



## TOLKA

Nu ska ni börja tolka föreställningen och allt ni såg, hörde och var med om.

### Exempel på frågor att ställa:

- Varför såg rummet ut som det gjorde?
- Varför var personerna klädda just på det viset?
- Vilken effekt gav ljuset?
- Vilken betydelse hade musiken i föreställningen? Varför valdes just den?
- Hur var dansarens kontakt med publiken?
- Vilken roll hade publiken i föreställningen? Varför?
- Hur var föreställningen upplagd hur var dom olika delarna i energi?

## REFLEKTERA

I denna sista del ska ni reflektera över vilka associationer som föreställningen väckte i er. Det kan vara känslor och minnen som kommer upp. Låt denna del vara frivillig att delta i då den är mer personlig än de andra stegen. Det här sista steget kan också göras skriftligt.

### Exempel på frågor att ställa:

- Var det någon del av föreställningen som du kommer ihåg extra tydligt? Varför tror du att du kommer ihåg just den delen?
- Upplevde du att föreställningen ställde några frågor till dig som publik?
- Vilka känslor väckte föreställningen i dig?
- Om du fick bestämma, finns det något du hade ändrat i föreställningen?
- Påminner föreställningen dig om andra upplevelser, egna, på film, teater, spel eller liknande.

## KONTAKT

[info@pelargonerochdans.se](mailto:info@pelargonerochdans.se)

[www.pelargonerochdans.se](http://www.pelargonerochdans.se)

