



Hør min historie - Dansk

# Emne A: At lytte til hinanden (1)

*Nervøsitetsøvelser*

## Væltepeter

### Formål

Øvelsen går ud på at erfare, hvor vigtigt en god stabil fodstilling er.

### Øvelse

Stil jer op foran hinanden i par.

Elev A skal stille sig helt slattent med lidt for samlede ben eller hvilende på det ene ben.

Elev B skal skubbe (forsigtigt) til hende for at se, hvor nemt hun vælter.

Elev A skal nu prøve at stå med helt overstrakte ben.

Elev B skal skubbe (forsigtigt) til hende for at se, hvor nemt hun vælter.

Elev A skal nu prøve at stå stabilt på begge ben med hoftebreddes afstand mellem fødderne og et mikrobøj i knæene.

Elev B skal skubbe (forsigtigt) til hende for at se, hvor nemt hun vælter.

Eleverne bytter roller.

## Stå stabilt

### Formål

At stå stabilt. Det giver en følelse af sikkerhed, hvis man er nervøs, og understøtter også stemmeføringen.



## Øvelse

- Stil dig, så du står stabilt på begge ben. Hav hoftebreddes afstand mellem fødderne og et mikrobøj i knæene.
- Begynd at trampe hårdt i gulvet, indtil du mærker, det snurrer i dine fødder.
- Begynd at bevæge dig rundt på fodsålen i små cirkler: Vip frem på tåspidserne, kom ud på den højre side af fodsålen, vip tilbage på hælene, kom ud på den venstre side af fodsålen.
- Bevæg dig i større og større cirkler; se, hvor langt du kan komme ud.
- Gør cirklerne mindre igen, find ud af, hvor du står rigtig stabilt på dine fødder.

## Pust ud

### Formål

At få vejrtrækningen helt ned i maven hjælper på vores stemmeføring, da vi får mere luft i lugerne og kan tale kraftigere og længere.

Det hjælper også på nervøsitet, da vores vejrtrækning tit bliver hurtig og overfladisk, hvis vi er nervøse. En effektiv måde at styre sin nervøsitet på, er derfor at styre sin vejrtrækning.

Du har måske hørt det velmenende råd, at hvis du skal præstere eller er nervøs, så skal du huske at trække vejret? Det er faktisk helt modsat. Du skal huske at PUSTE UD.

## Øvelse

- Stil dig, så du står stabilt på begge ben. Hav hoftebreddes afstand mellem fødderne og et mikrobøj i knæene.
- Placer hænderne på maven, og pust langsomt ud. Gerne på en S-lyd, så der kommer lidt modstand på pustet.
- Når dine lunger er helt tømte, lader du bare indåndingen ske naturligt gennem næsen.
- Gentag en 4-5 gange eller så mange gange, du har brug for.
- Bemærk, at dine hænder hæver og sænker sig; du har fået din vejrtrækning ned i maven.
- Bemærk evt. også, at din puls bliver langsommere.