

# IMPROVISATION TEATHRE

## TEKNIKKER



8 WAYS  
TO EAT  
TO SAVE  
THE PLANET



Co-funded by  
the European Union



# INDEKS

Introduktion.....	3
Improvisationsteater.....	4
• Hvad er improvisation? .....	4
• Elementer af improvisation som teatertechnik.....	5
• Improvisation som undervisningsredskab.....	6
• Forskellige improvisationsteknikker.....	7
Mundtlige teknikker.....	8
Kropsteknikker.....	10
Visuelle teknikker.....	12
Konklusion .....	20
Ansvarsfraskrivelse.....	21
Referencer .....	22



# INTRODUKTION

Denne manual er designet til at tilbyde improvisationsteatertechnikker, der kan hjælpe dig med at skabe små skuespil eller teateraktiviteter, der hjælper dig med at skabe korte skuespil eller teateraktiviteter, der tilskynder til sunde spisevaner og generelt sunde spisevaner og en generel sund livsstil hos dine elever. I denne manual præsenteres tre grupper af teaterimprovisationsteknikker: visuel, krop og verbal.

Visuelle teknikker fokuserer på at skabe billeder i beskuerens sind. Disse teknikker kan omfatte brug af objekter, brug af fantasi og visualisering. Kropsteknikker fokuserer på kropsbevægelse og fysisk udtryk. Disse teknikker kan omfatte arbejde med kropsholdning, vejrtrækningsstillinger, vejrtrækning og brug af gestus. Verbale teknikker fokuserer på mundtlig kommunikation og skabelsen af dialoger. Disse teknikker kan omfatte brug af ordspil, karakterskabelse og udforskning af følelser.

I denne manual finder du praktiske øvelser og aktiviteter, der kan tilpasses til forskellige emner relateret til sund kost og sund livsstil. Hver teknik præsenteres på en klar og detaljeret måde med forklaringer på dens brug og tips til, hvordan du implementerer den i dine klasseværelser. Derudover tilbydes der forslag til at lave små skuespil eller aktiviteter, der engagerer dine elever og fremmer refleksion over sunde vaner. Improvisationsteater kan være et effektivt værktøj til at fremme sunde spisevaner og en generel sund livsstil hos dine elever. Improvisationsteater giver eleverne mulighed for at udvikle sociale, følelsesmæssige og kognitive færdigheder og kan være en sjov og kreativ måde at tage fat på vigtige spørgsmål relateret til deres sundhed og velvære.

Vi håber, at du vil finde denne manual nyttig, og at den vil gøre dig i stand til at inkorporere nye improvisationsteatertechnikker i dine klasser for at fremme sunde spisevaner og en generel sund livsstil.

God læsning og held og lykke med dit teaterarbejde!



# IMPROVISATIONSTEATER

## HVAD ER IMPROVISATION?

Improvisation er en teknik af skuespillerens arbejde, hvor noget uforudset, uforberedt og opfundet på handlingen.

## ELEMENTER AF IMPROVISATION SOM TEATERTEKNIK

Improvisation har brug for det dramatiske elementer for at kunne udvikle sig og nå sit maksimale udtryk.

Disse elementer er: Tema, karakterer, konflikt, udvikling og rum-tid.

- Hvad angår temaet, kan alle temaer tilgås gennem improvisation. Det er ikke temaet, men måden det behandles på, der afgør resultatet af improvisationen.
- Hvis målet med improvisation er at skabe ud af ingenting, skal vores karakterer være karakterer, skal på en sammenhængende måde også være en autentisk skabelse, der forsøger at undgå skabelse, forsøger at undgå den grove efterligning af kendte karakterer eller stereotyper. kendte karakterer eller stereotyper.

- Konflikten i improvisation skal være klar og præcis. Konflikten er altid afgørende for forholdet mellem karaktererne og situationen. Denne konflikt kan forene karaktererne, adskille dem eller være intern i en af dem.
- Udviklingen skal følge de samme retningslinjer som i et skriftligt skuespil, det vil sige, det skal skriftligt arbejde, det vil sige, det vil bestå af begyndelse, udvikling og slutning eller begyndelse, midte og slutning.
- Besættelsen af rum og placering i tid er essentiel i vores improvisation. er afgørende i vores improvisation. Den del, der er meget vigtig, da den vil give os mulighed for at udvikle konfliktens faser og tempoet i konfliktens faser og handlingens rytme.

Selvom improvisation har sit udspring i det professionelle teater, enten som arbejdsteknik eller som professionelt teater, er den også tilpasset som undervisningsteknik, som vi vil se nedenfor.





# HVAD ER IMPROVISATION?

Det tilhører en meget bred gruppe af procedurer, som vi kan inkludere under navnet eksperimentelle teknikker. kan indgå under navnet eksperimentelle teknikker, såkaldte, fordi mennesker gennem dem opnår viden baseret på opdagelsen af deres egen viden baseret på opdagelsen af deres eget jeg og dets potentielle muligheder.



Improvisationsteater er et værdifuldt didaktisk redskab af flere grunde. adskillige grunde:

1. Det fremmer kreativiteten: Improvisationsteater er en kunstform, der kræver en masse kreativitet og tænkning ud af boksen. Ved at fremme kreativitet hjælper improvisationsteater eleverne med at udvikle vigtige færdigheder som problemløsning og evnen til at tænke på utraditionelle måder.
2. Skaber selvtillid: Improvisationsteater er også en fantastisk måde at opbygge selvtillid på. Eleverne skal være forberedte på at handle og træffe hurtige beslutninger, hvilket hjælper dem med at overvinde generthed og usikkerhed.
3. Forbedrer kommunikationen: Teaterimprovisation er også en effektiv måde at forbedre kommunikationen på. Eleverne skal være opmærksomme på de andre aktører og reagere på de situationer, der opstår på en klar og effektiv måde.
4. Opmuntret til teamwork: Improvisationsteater er en kollaborativ kunstform, hvor skuespillere arbejder sammen om at skabe. Det tilskynder til teamwork og samarbejde.
5. Fremmer empati: Improvisationsteater fremmer også empati ved at kræve, at skuespillerne sætter sig i forskellige karakterers og situationers sted. Dette hjælper eleverne til at udvikle en dybere forståelse af andres erfaringer og blive mere empatiske.





# FORSKELLIGE IMPROVISATIONSTEKNIKKER

Improvisationsteater er en spændende og udfordrende teaterform, der kræver, at skuespillere tænker hurtigt i farten og arbejder sammen om at skabe scener og karakterer ud af ingenting. I denne manual vil vi udforske mundtlige, kropslige og visuelle teknikker, som er essentielle for enhver improvisationsteaterskuespiller.

I den første del af manualen vil vi fokusere på mundtlige teknikker, herunder aktive lytteevner, klar og effektiv kommunikation og brug af stemme til at skabe karakterer og følelser. Vi vil også undersøge, hvordan man arbejder som et team og bygger stærke scener ved at skabe kollektive historier.

I anden del vil vi fokusere på kropsteknikker, herunder kropskontrol, brug af kroppen, brug af plads og non-verbal kommunikation. Vi vil lære at bruge kropssprog til at skabe karakterer og scener, samt betydningen af ansigtsudtryk og fysisk bevægelse i teatralisk improvisation.

Til sidst vil vi i den tredje del se på visuelle teknikker, herunder skabelsen af mentale billeder og brugen af kulisser og rekvisitter til at forbedre præsentationen af scener. Vi vil også undersøge, hvordan man bruger lys og andre visuelle effekter til at forbedre præsentationen af scener og skabe en spændende og dynamisk atmosfære.

Denne manual er et værdifuldt værktøj for enhver lærer, der ønsker at undervise i improvisationsteknikker til sine elever med det formål at øge deres bevidsthed om sunde kostvaner for planeten og for eleverne selv. Teknikkerne beskrevet i denne manual kan hjælpe eleverne til at udvikle vigtige færdigheder såsom selvtillid, teamwork og samarbejde i et team og evnen til at tænke hurtigt i farten. Med øvelse og dedikation kan eleverne forbedre deres opfattelse af sund livsstil.





# MUNTLIGE TEKNIKKER

De verbale teknikker til teatralisk improvisation er grundlæggende redskaber for enhver skuespiller eller skuespillerinde, der ønsker at skabe dialog og situationer hurtigt og effektivt. Gennem disse teknikker kan skuespillere skabe karakterer og situationer, der er følelsesmæssigt påvirkelige og autentiske, ved at bruge deres stemme og deres verbale evne til at tage publikum med på en spændende og uforglemmelig rejse

1. Fri association: Denne teknik indebærer, at eleverne begynder at tale om et emne, der er relateret til sund kost, og derefter frit associerer, uden for meget eftertanke, til andre relaterede emner. Denne teknik kan generere en masse kreative og originale ideer til korte improviserede skuespil.

2. Alternative dialoger: Denne teknik består i, at eleverne skaber alternative dialoger, hvori forskellige synspunkter kan komme til udtryk. For eksempel kan en studerende portrættere en person, der går ind for forbrug af økologiske fødevarer, mens en anden studerende kan repræsentere en, der er uenig i denne tilgang.

3. Efterligning: Denne teknik består i, at eleverne spiller rollespil forskellige karakterer relateret til sund kost, såsom en kok, en ernæringsekspert, en landmand osv. Eleverne kan improvisere dialoger mellem disse karakterer for at skabe sjove og lærerige korte skuespil.



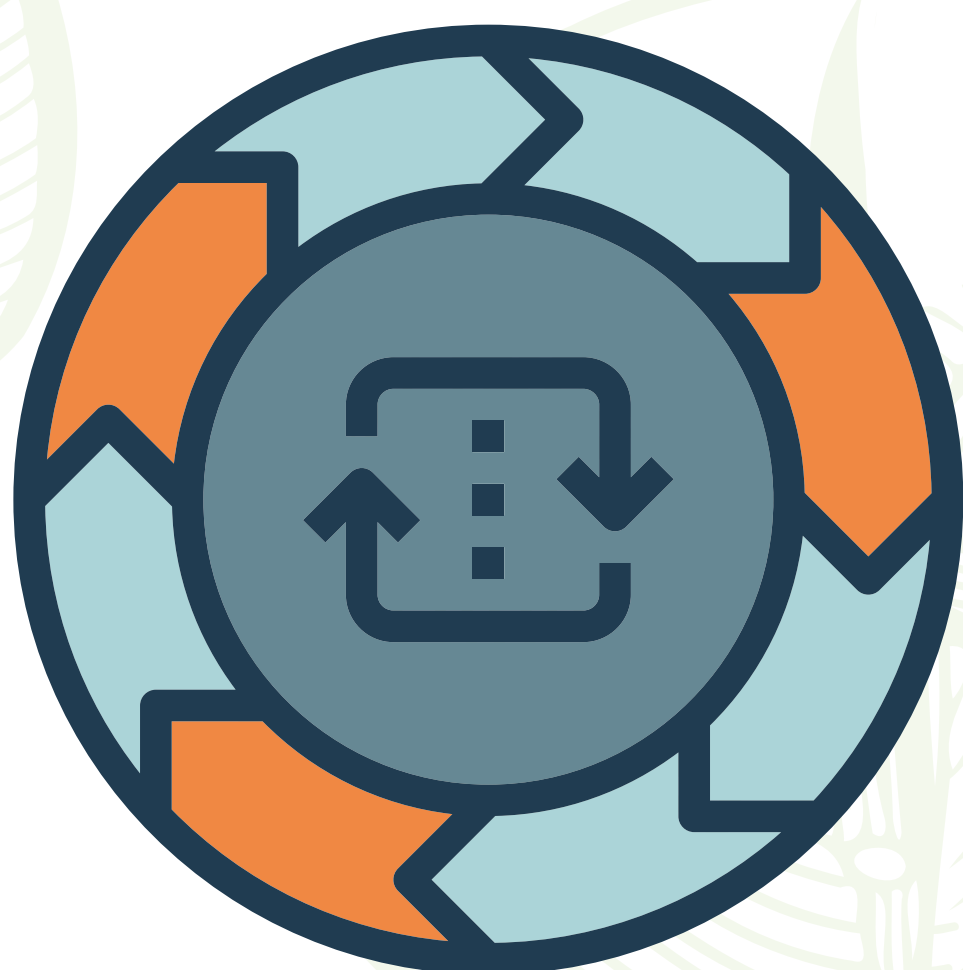
4. Delte historier: Denne teknik består i, at elever deler historier relateret til sund kost som en oplevelse eller et interessant madfakta. Eleverne kan så bruge disse historier som grundlag for at skabe korte improviserede skuespil.

5. Diskuter kontroversielle emner: Denne teknik involverer, at eleverne diskuterer kontroversielle emner relateret til sund kost, såsom fastfood, GMO'er osv. Eleverne kan repræsentere forskellige synspunkter og bruge improviseret dialog til at udforske forskellige perspektiver.

6. Rollespil: Denne teknik består i, at eleverne påtager sig forskellige roller relateret til sund kost, såsom en frugt- og grøntsagssælger, en frugt- og grøntsagssælger, en kunde i en restaurant osv. De kan derefter improvisere dialoger ud fra disse roller at skabe sjove og lærerige kortspil.



7. Sange og rim: Denne teknik indebærer, at eleverne skaber sange og rim relateret til sund spisning. Eleverne kan improvisere disse sange og rim ved hjælp af forskellige musikstile og tekster, der fremmer sunde spisevaner. Denne teknik kan være en sjov måde at lære eleverne om vigtigheden af en afbalanceret kost.



8. Gentagelse: Denne teknik indebærer, at eleverne gentager ord eller sætninger relateret til sund kost. For eksempel kan de gentage 'frugt og grønt'; eller "vand i stedet for sodavand". Gentagelser kan hjælpe med at forstærke betydningen af disse begreber i elevernes sind.

9. Tilfældige ord: Denne teknik består i, at eleverne tilfældigt vælger et ord relateret til sund kost, og derefter improviserer dialoger og situationer omkring det. Dette kan være en sjov måde at generere ideer til korte improviserede skuespil.





10. Afbrudte dialoger: Denne teknik går ud på, at eleverne improviserer dialoger, hvor de afbryder hinanden. Dette kan være nyttigt for at lære eleverne, hvordan de kommunikerer effektivt, og hvordan de udtrykker deres ideer klart og kortfattet.

13. Negative kommentarer: Denne teknik går ud på, at eleverne improviserer dialoger, hvor de udtrykker negative kommentarer om usund kost, såsom "pommestruer er fedtede og usunde". Dette kan hjælpe eleverne til at forstå vigtigheden af at træffe sunde madvalg.

15. Interviews: Denne teknik består i, at eleverne improviserer et interview, hvor en karakter (såsom en ernæringsekspert eller en kok) besvarer spørgsmål relateret til sund kost. Dette kan være en sjov måde at lære eleverne om ernæring og sunde fødevarer.

11. Kædehistorier: Denne teknik består i, at eleverne improviserer en historie relateret til sund kost, hvor hver elev tilføjer et element eller en handling til historien. Dette kan være en sjov måde at tilskynde til samarbejde og kreativitet.



16. Nyhedsdramatisering: Denne teknik involverer eleverne improvisere en nyhed relateret til sund kost. For eksempel kan de improvisere om en ny restaurant, der tilbyder sund mad til børn.

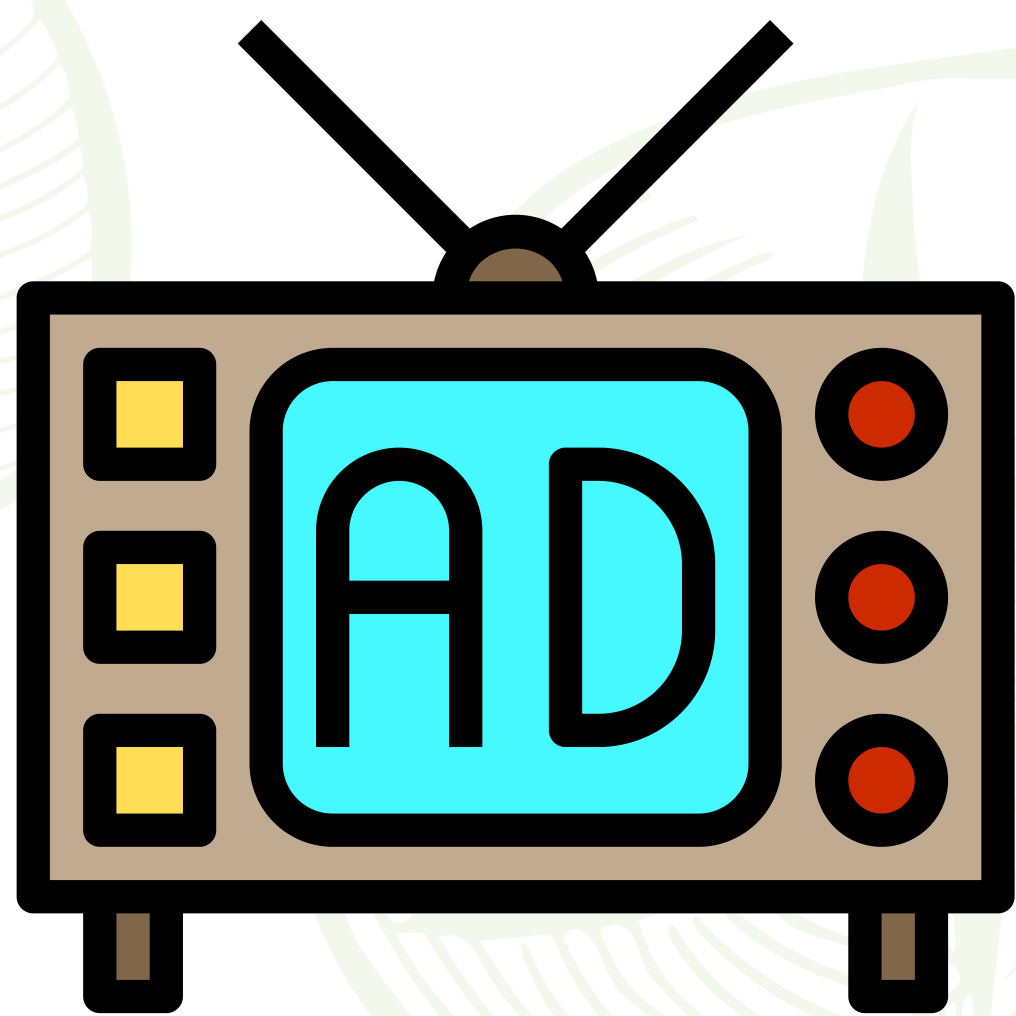
12. Gåder: Denne teknik indebærer, at eleverne improviserer gåder relateret til sund kost. For eksempel kunne de improvisere en gåde, der spørger "Hvad er grønt, spises rå og er meget sundt?" (svar: salat).

14. Positive kommentarer: Denne teknik involverer eleverne til at improvisere dialoger, hvor de udtrykker positive kommentarer om sund kost, såsom "Jeg elsker frugtsalat, det er lækkert og sundt". Dette kan hjælpe eleverne med at genkende og værdsætte sunde fødevarer.

17. Debat: Denne teknik går ud på, at eleverne improviserer en debat, hvor sund kost diskuteres. Dette kan være en sjov måde at tilskynde til kritisk tænkning og argumentation.



18. Oprettelse af jingler: Denne teknik består i, at eleverne improviserer og improviserer en reklamejingle, der fremmer sund mad. De kan arbejde i teams for at skabe iørefaldende tekster og melodier, der fremmer sunde spisevaner.



19. Oprettelse af reklamer: Denne teknik involverer elever, der improviserer en tv-reklame, der promoverer sund mad. De kan arbejde i teams for at skabe et manuskript, optræde og optage deres reklame.

20. Spørgsmål og svar: Denne teknik involverer eleverne, der improviserer en spørgsmål og svar-session om sund kost. Dette kan være en sjov måde at lære eleverne om forskellige aspekter af ernæring og sunde fødevarer.





# KROPS TEKNIKKER

Kropsteknikkerne i improvisationsteater fokuserer på brugen af kroppen som udtryks- og kommunikationsredskab i improvisationsteater. Gennem bevægelse, fagter og stillinger kan eleverne formidle ideer og følelser uden behov for ord. I denne manual vil vi udforske nogle teknikker til improvisationsteater for at opmuntre til sunde spisevaner hos elever.

1. Pantomime: Pantomime er en teknik, der involverer repræsentation af handlinger og følelser uden ord. Eleverne kan improvisere situationer relateret til sund kost, såsom at forberede en salat eller udføre øvelser.

2. Mime: Mime er en teknik, der ligner pantomime, men fokuserer på gengivelsen af objekter og værktøjer. Eleverne kan improvisere køkkenredskaberne, såsom knive og gafler, for at tilberede sund mad.

3. Rytmiske bevægelser: Rytmiske bevægelser kan hjælpe eleverne med at forbinde med deres krop og forbedre deres koordination. Eleverne kan improvisere rytmiske bevægelser relateret til sund kost, såsom at hoppe i reb eller bevæge sig til en sang, der fremmer sund mad.



4. Rumlige bevægelser: Rumlige bevægelser kan hjælpe eleverne med at udvikle rumlig bevidsthed og koordination. Eleverne kan improvisere rumlige bevægelser relateret til sund kost, såsom at udføre hop og drejninger for at repræsentere formen på forskellige frugter og grøntsager.

5. Kropsstillinger: Kropsstillinger kan bruges til at repræsentere følelser og stemninger. Elever kan improvisere kropsstillinger relateret til sunde vaner såsom at gå, dyrke sport osv. Ekspressive bevægelser: Ekspressive bevægelser kan hjælpe eleverne med at kommunikere følelser og følelser relateret til sund kost. Elever kan improvisere udtryksfulde bevægelser, der repræsenterer, hvordan de har det, når de spiser sund mad eller træner.



6. Langsomme bevægelser:  
Langsomme bevægelser kan hjælpe eleverne til at fokusere på deres krop og forbinde sig med deres følelser. Elever kan improvisere langsomme bevægelser relateret til sund kost, såsom at spille et frugttræ eller lave en sund smoothie.

7. **Gruppebevægelser:**  
Gruppebevægelser kan fremme samarbejde og kommunikation mellem elever. Eleverne kan improvisere gruppebevægelser relateret til sund kost, såsom at danne en frugtkæde eller udføre en koreograferet dans med sunde madbevægelser.

8. **Hurtige bevægelser:**  
Hurtige bevægelser kan være sjove og energigivende for eleverne. Elever kan improvisere hurtige bevægelser relateret til sund kost, såsom at løbe rundt på en løbebane eller lave et stafetløb med genstande

9. **Kropsstillinger:**  
Kropsstillinger kan bruges til at repræsentere følelser og stemninger. Elever kan improvisere kropsstillinger relateret til sunde vaner såsom at gå, dyrke en sport osv.



10. **Rollespil fysiske øvelser:**  
Spillere kan rollespil forskellige typer fysiske øvelser for at tilskynde til fysisk aktivitet og en aktiv livsstil.

11. **Efterligning af dyr:** Spillere kan efterligne forskellige dyr for at udforske forskellige kropsbevægelser og stillinger. Dette kan være med til at skabe nysgerrighed om naturen og naturlige fødevarer.

12. **Mad "statue" spil:** Spillere skal gætte, hvilken mad det er. Dette kan være med til at tilskynde til udforskning af forskellige typer fødevarer og udvikle fødevarerbevidsthed.

13. **Efterligne hverdagshandlinger:** Spillere kan rollespille forskellige hverdagshandlinger såsom madlavning, opvask, indkøb osv. Dette kan være med til at fremme bevidstheden om spisevaner og vigtigheden af sund madlavning.



**14. Mad i munden-spil:**  
Spillere skal udspille forskellige fødevarer i deres mund, og de andre spillere skal gætte, hvilken mad det er. Dette kan hjælpe med at tilskynde til udforskning af forskellige teksturer og smagsvarianter.

**15. Objektbevægelser:**  
Spillere kan bruge genstande som æbler, gulerødder osv. til at lave kropsbevægelser til at repræsentere forskellige situationer og følelser relateret til sund kost.

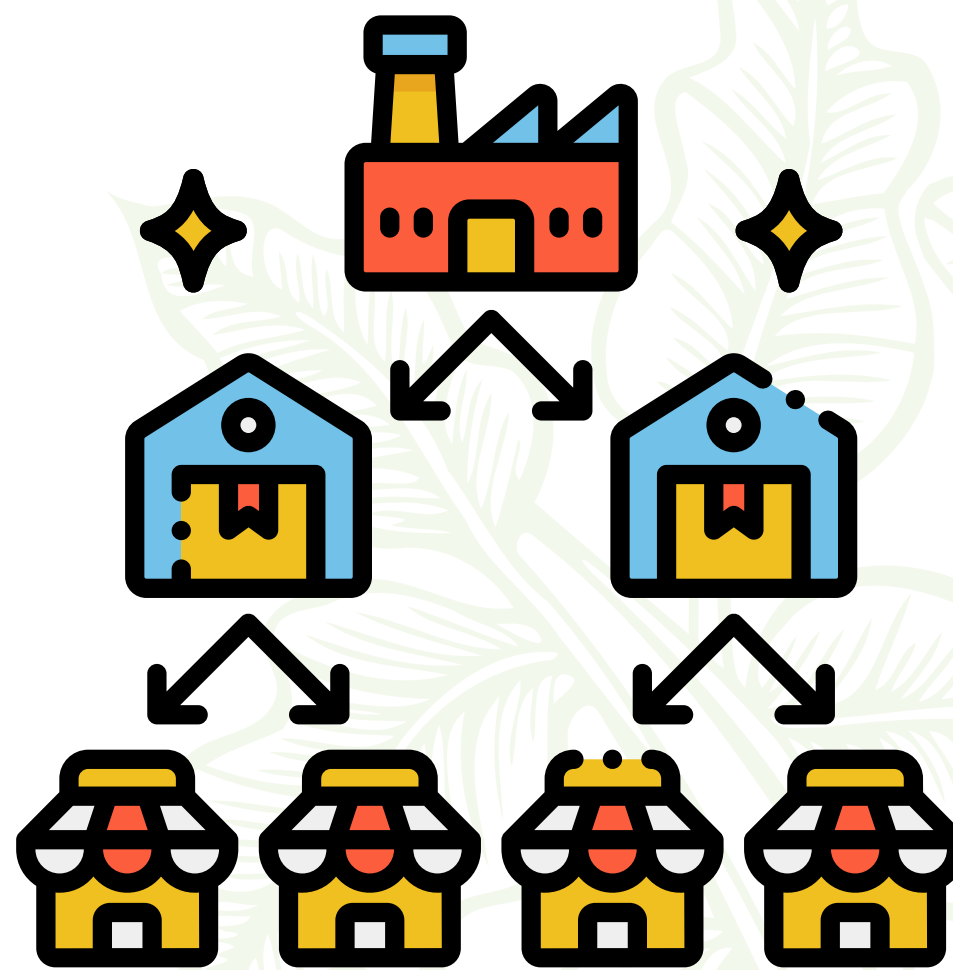


**16. Improviseret dans:**  
Spillere kan improvisere en dans, der repræsenterer vigtigheden af en sund livsstil, med bevægelser, der symboliserer fysisk aktivitet, afbalanceret spising mv.

**17. Følelsesmæssigt rollespil:** Spillere kan repræsentere forskellige følelser relateret til sund kost, såsom at nyde et lækkert måltid eller smerten ved en sygdom relateret til dårlig ernæring.



18. Fødevarekædespil: Spillere skal spille forskellige stadier af fødekæden, fra produktion til forbrug, og hvordan hver fødevarekæde påvirker kvaliteten af fødevarer og sundhed.



19. Afbildning af sunde karakterer: Spillere kan skabe karakterer, der repræsenterer sunde vaner såsom sport, afbalanceret ernæring, hvile osv.

20. "Ja og"-spillet: Spillerne skal improvisere en scene relateret til god ernæring og sund livsstil, og de skal sige "ja" og fortsætte scenen, hver gang en anden spiller tilføjer noget nyt. Dette kan hjælpe med at tilskynde til kreativitet og teamwork omkring fremme af sunde vaner.

yes



# VISUELLE TEKNIKKER

Teaterimprovisationens visuelle teknikker er grundlæggende værktøjer for enhver skuespiller eller skuespillerinde, der ønsker at skabe karakterer og situationer hurtigt og effektivt. Gennem disse teknikker kan skuespillere formidle følelser og følelser visuelt uden at bruge ord. Her er en kort beskrivelse af nogle visuelle improvisationsteknikker, som du kan bruge i dine timer.

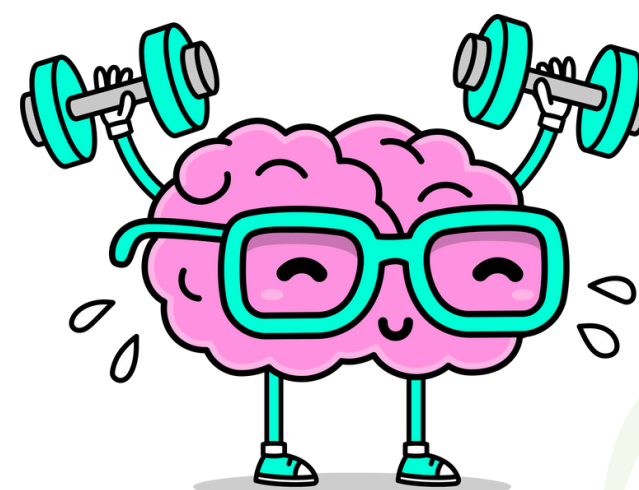
1. At skabe mentale billeder: Denne teknik består i at bruge fantasien til at skabe mentale billeder, som kan deles med publikum. Du kan bede dine elever om at lukke øjnene og forestille sig et sted eller en situation og derefter dele, hvad de visualiserer med resten af gruppen. For at opmuntre til sunde spisevaner kan du for eksempel bede dine elever om at forestille sig en tallerken fuld af frugt og grøntsager og beskrive, hvordan de ser ud, lugter og smager.

2. Brug af objekter: Objekter kan bruges til at skabe visuelle billeder og til at repræsentere forskellige fødevarer eller spisevaner. Du kan bede dine elever om at finde genstande i klasseværelset, som de kan bruge til at repræsentere forskellige fødevarer, og derefter bruge dem til at lave en lille leg. For eksempel kan de bruge et æble til at repræsentere en frugt, en gulerod til at repræsentere en grøntsag og en flaske vand til at repræsentere vigtigheden af hydrering.

3. Brug af fantasi: Fantasi kan bruges til at skabe visuelle billeder og til at skildre hverdagssituationer. Du kan bede dine elever om at forestille sig forskellige situationer relateret til sund kost og derefter udspille dem ved hjælp af deres krop og stemme. For eksempel kan de forestille sig, at de er på et frugt- og grøntmarked, og de skal vælge de bedste produkter med hjem.

4. Brug af mime: Mime er en teatralisk teknik, der bruges til at repræsentere handlinger og følelser uden ord. Du kan bede dine elever om at udføre forskellige handlinger relateret til sund kost ved at bruge mime, såsom at vaske frugt og grøntsager, lave sund mad eller dyrke motion.

5. Brug af projicerede billeder: Projicerede billeder kan bruges til at skabe scenarier og miljøer, der hjælper med at visualisere forskellige situationer relateret til sund kost. Du kan projicere billeder af sund mad, fysiske øvelser og hverdagssituationer, der fremmer sunde spisevaner, og bede dine elever om at improvisere scener ud fra disse billeder.





6. Brug af skyggedukker: Skyggedukker er en teatralisk teknik, der bruger silhuetter til at repræsentere forskellige objekter og situationer. Du kan bede dine elever om at bruge skyggedukker til at skildre forskellige fødevarer og scener relateret til sund kost, såsom en salat, en familiemiddag, et cykelløb osv.



7. Oprettelse af collager: Denne teknik består i at skabe collager med billeder relateret til sund kost og sund livsstil generelt. Du kan bede dine elever om magasiner og aviser, der har billeder af sund mad, mennesker, der træner, naturlige landskaber osv. De kan derefter arbejde i par eller grupper for at skabe collager, der repræsenterer deres ideer om sund kost og sund livsstil. Bagefter kan de dele deres collager med resten af gruppen og forklare deres valg.

8. Brug af kostumer og rekvisitter: Kostumer og rekvisitter kan bruges til at repræsentere forskellige situationer og karakterer relateret til sund kost. Du kan bede dine elever om at bruge kostumer og rekvisitter til at portrættere en kok, der laver sund mad, en landmand, der dyrker friske grøntsager, en atlet, der dyrker fysisk træning osv.



9. Oprettelse af vægmalerier: Vægmalerier kan bruges til at skildre forskellige situationer relateret til sund kost. Du kan bede dine elever om at arbejde sammen om at skabe et vægmaleri, der skildrer forskellige scener relateret til sund kost, såsom en skolehave, et køkken med sund kost, en helsekostbutik osv. De kan bruge forskellige materialer såsom maling, farveblyanter, papmaché osv.



10. Brug af live-projektioner: Live-projektioner kan bruges til at skabe forskellige scener for at hjælpe eleverne med at visualisere forskellige situationer relateret til sund kost. Du kan bruge et kamera og en projektor til at skabe virtuelle scenarier i realtid, såsom en helsekostbutik, en frugt- og grøntsagshave, en sportsstrand osv. Eleverne kan interagere med scenarierne og lave korte improviserede skuespil baseret på de projekterede billeder.

11. Spejlspil: Denne teknik består i, at to elever arbejder sammen som et spejl. En af eleverne laver en gestus eller bevægelse, og den anden elev efterligner det, som om det var hans eller hendes spejling i et spejl. Du kan bruge denne teknik til at udspille forskellige situationer relateret til sund kost, såsom at forberede en salat, spise frugt og grøntsager, dyrke sport osv.

12. Brug af dukker: Dukker kan bruges til at repræsentere forskellige karakterer og situationer relateret til sund kost. Du kan lave dukker med enkle materialer, såsom sokker, papmaché eller pap. Du kan derefter bruge dem til at udspille forskellige scener, såsom at købe sund mad i supermarkedet, tilberede en sund middag, øve dig i sund kost osv.

13. Brug af masker: Masker kan bruges til at repræsentere forskellige karakterer og følelser relateret til sund kost. Du kan bruge masker af forskellige materialer, såsom papir, klud eller plastik. Du kan derefter bede dine elever om at bruge maskerne til at repræsentere forskellige situationer, såsom en glad person.

14. Fremstilling af skulpturer: Denne teknik består i at skabe skulpturer med forskellige materialer, såsom ler, plasticine eller papmaché. Du kan bede dine elever om at skabe skulpturer, der viser forskellige sunde fødevarer, mennesker, der træner, naturlige landskaber osv. De kan derefter arbejde i par eller grupper for at skabe improviseret scener med deres skulpturer.

16. Brug videoprojektioner: Videoprojektioner kan bruges til at vise forskellige scener og situationer relateret til sund kost. Du kan bruge videoer, der viser sund madlavning, udendørs sport, friluftsliv osv. Eleverne kan interagere med videoerne og lave korte improviserede skuespil baseret på de viste billeder.

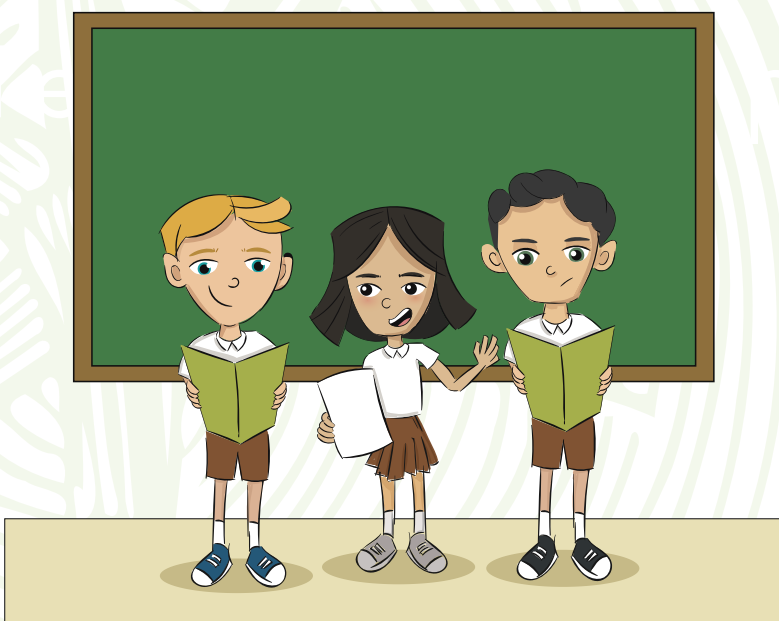


17. Oprettelse af digitale collager: Denne teknik består i at skabe collager ved hjælp af digitale værktøjer, såsom billedredigeringssoftware eller mobilapplikationer. Du kan bede dine elever om at søge efter billeder relateret til sund kost og sund livsstil generelt på internettet og derefter bruge disse billeder til at skabe digitale collager, der repræsenterer deres ideer om sund livsstil.

18. Brug af lysprojektioner: Lysprojektioner kan bruges til at skabe interessante visuelle effekter på scenen. Du kan bruge projektorer og lys til at skabe forskellige mønstre og former, der repræsenterer forskellige sunde fødevarer, naturlige landskaber osv. Eleverne kan interagere med disse projektioner og skabe små improviseret skuespil baseret på projektionerne.

19. Statueleg: Denne teknik består i, at eleverne fryser i en bestemt position, som om de var en statue. Du kan bruge denne teknik til forskellige scener relateret til sund kost, såsom tilberedning af en frugtsmoothie, dyrke yoga, gå en tur i naturen osv. Eleverne kan interagere med statuerne og skabe små improviserede skuespil baseret på de viste positioner .

20. Tegning af billeder: Du kan bede dine elever om at lave billeder relateret til sund kost og sund livsstil. De kan derefter bruge disse tegninger til at skabe improviserede scener på scenen. For eksempel kan de skildre forberedelsen af en sund middag, en person, der træner udendørs osv.



21. Rollespil, hvor der udspilles forskellige situationer fra hverdagen, hvor der skal træffes beslutninger om, hvad man skal spise og hvordan man laver mad.

21. Improvisation af scener, hvor karakterer vælger sund mad og forklarer, hvorfor de er gode valg.

22. Improvisation af en træningsrutine, hvor fagter og kropsbevægelser bruges til at udspille forskellige øvelser.

23. Improvisation af en annonce, hvor karaktererne fremmer en sund livsstil og en afbalanceret kost.

24. Improvisation af en scene, hvor karaktererne skal improvisere en sund middag med de begrænsede ingredienser, de får.

25. Improvisation af en kort leg, der fremmer motion og sunde spisevaner, ved hjælp af visuelle teknikker og verbale teknikker.

26. Improvisation af en komisk scene, hvor karakterer overdriver usunde spisevaner for at komme med en sjov kritik af dem.

27. Improvisation af en yoga- eller udstrækningsrutine, hvor fagter og kropsbevægelser bruges til at repræsentere forskellige stillinger.





28. Dialog improvisationsspil, hvor karaktererne skal kommunikere om sunde kostvaner uden at bruge visse almindelige ord.

29. Improvisation af en scene, hvor karaktererne er i et supermarked og skal vælge mellem sund mad og usund mad.

30. Improvisation af et teaterstykke, der fremmer vigtigheden af at lave mad derhjemme i stedet for at spise ude.

31. Rollespil, hvor der udspilles forskellige situationer, hvor karaktererne skal træffe beslutninger om, hvilken mad de skal købe, og hvordan den skal tilberedes til en sund middag.

32. Improvisation af en scene, hvor karaktererne skal udfolde forskellen mellem sund og usund mad ved hjælp af fagter og kropsbevægelser.

33. Improvisation af en sang om vigtigheden af en sund kost, ved at bruge fagter og kropsbevægelser til at udspille sangens tekst.



34. Dialog-improvisationsspil, hvor karakterer skal kommunikere om sunde spisevaner udelukkende ved hjælp af spørgsmål.

35. Improvisation af en scene, hvor karaktererne befinder sig i en gymnastiksal, og de skal repræsentere forskellige træningsrutiner med krops- og verbale bevægelser.

36. Improvisation af et teaterstykke, der forklarer fordelene ved økologiske fødevarer, og hvordan de kan bidrage til en sund kost.

37. Rollespil, hvor der udspilles forskellige situationer, hvor karaktererne skal træffe beslutninger om, hvilken mad der skal købes, og hvordan den tilberedes til et sundt måltid på et begrænset budget.

38. Improvisation af en scene, hvor karaktererne skal udspille forskellen mellem forarbejdet og uforarbejdet mad ved hjælp af fagter og kropsbevægelser.

39. Improvisation af et teaterstykke, der fremmer vigtigheden af at drikke nok vand til at opretholde et godt helbred, ved hjælp af visuelle teknikker.





# KONKLUSION

Afslutningsvis er improvisationsteater et stærkt værktøj, som lærere kan bruge til at indgyde sunde vaner hos deres elever. Ved at bruge teatraliske improvisationsteknikker vil eleverne lære vigtige færdigheder såsom effektiv kommunikation, teamwork, kreativitet og selvtillid.

I dette tilfælde vil improvisationsteater også blive brugt til at lære sunde vaner såsom motion, ernæring og personlig hygiejne ved at skildre forskellige situationer og deres mulige løsninger.

Som nævnt tidligere, da der ikke er et etableret manuskript, skal skuespillere være parate til at tilpasse sig og reagere på forslag og udfordringer fra publikum eller andre aktører. Dette vil hjælpe dem med at udvikle vigtige færdigheder såsom problemløsning, ukonventionel tænkning og empati.

Sammenfattende er improvisationsteater et effektivt værktøj til at fremme sunde vaner hos elever, mens de lærer dem grundlæggende færdigheder for deres personlige og sociale udvikling. Lærere kan bruge dette værktøj til at gøre læring mere interaktiv, kreativ og spændende for eleverne, samtidig med at de tilfører sunde vaner, der vil hjælpe dem med at leve et mere fyldigt og lykkeligere liv.



# ANSVARSKRIVELSE

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og meninger, der kommer til udtryk, er dog kun forfatterens/forfatterernes synspunkter og afspejler ikke nødvendigvis Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsagentur for Uddannelse og Kultur (EACEA). Hverken Den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlige for dem.



# REFERENCER

1. Pan Teater. Improv fra hjertet: <https://www.pantheater.com/rules-of-improv.html>
2. The Art of Improv - Skuespillerteknikker & Improv-spil: <https://www.youtube.com/watch?v=LBV8oVxXUM8>
3. The Five Basic Improv Techniques, af Ben Rosenfeld: <https://www.bigbencomedy.com/archives/the-five-basic-improv-techniques/>
4. 10 Improv Acting Tips til at skabe de bedst mulige scener: <https://takelessons.com/blog/improv-acting-tips>
5. Et omfattende kig på teaterimprovisation og dens anvendelser: <https://www.playyourwaysane.com/blog/a-comprehensive-look-at-theatrical-improvisation-and-its-benefits-and-applications>
6. Den ultimative guide til forbedring, 101 tips, strategier og værktøjer til forbedringssucces!: <https://improvclassesandcoaching.com/ultimate-guide-to-improv-101-improv-tips/>
7. Forbedre skuespillerteknikker for at øge dine kommunikationsevner!: <https://www.planetspark.in/blogs/8-improv-acting-techniques-to-level-up-your-communication-skills>
8. David Alger, Improvisation for hjertet, <https://www.pantheater.com/rules-of-improv.html>
9. Jimmy Carrane, 10 off-stage tips til at blive en bedre improvisator, <https://jimmycarrane.com/10-tips-between-improv-classes/>
10. Keith Johnstone, Viola Spolin, Del Close, The Ultimate Guide to Improv, <https://improvclassesandcoaching.com/ultimate-guide-to-improv-101-improv-tips/>
11. Viola Spolin, IMprovisation for Teater: en håndbog i undervisnings- og instruktionsteknikker, improvisationsteateretnikker
12. K Hoffmann-Longtin, JP Rossing, E Weinstein, Tolv tips til at bruge anvendt improvisation i medicinsk uddannelse, <https://doi.org/10.1080/0142159X.2017.1387239>
13. Berk, R. A., & Trieber, R. H., hvis klasseværelse er det alligevel? Improvisation som undervisningsværktøj, [https://ronberk.com/articles/2009\\_improv.pdf](https://ronberk.com/articles/2009_improv.pdf)
14. Ferrufino og Coubard, Improvisation in contemporary dance: applications in education and health, [https://www.researchgate.net/publication/236892978\\_Improvisation\\_in\\_contemporary\\_dance\\_applications\\_in\\_education\\_and\\_health](https://www.researchgate.net/publication/236892978_Improvisation_in_contemporary_dance_applications_in_education_and_health)



# REFERENCER

15. ImprovQueensland, TOP 6 GRUNDE TIL AT DU SKAL LÆRE AT IMPROVISERE, <https://improvqld.com.au/news/top-6-reasons-you-should-learn-to-improvise>
16. Clay Drinko, Benefits of Improvisation in the Classroom, <https://www.playyourwaysane.com/blog/benefits-of-improvisation-in-the-classroom>
17. Wade Jackson, What is improv?, <https://www.coverttheatre.com/about-improv>
18. Mary DeMichele, 23 Reasons for Teachers to Apply Improv in the Classroom, <https://www.oneruleimprov.com/2019/07/24/apply-improv-in-the-classroom/> 1
9. Study.com, Hvad er improvisation i uddannelsesteknologi?, <https://homework.study.com/explanation/what-is-improvisation-in-educational-technology.html>
20. Anthony Frost, Ralph Yarrow, "Improvisation in Drama"
21. Patricia Ryan Madson, Improv Wisdom: Don't Prepare, Just Show Up"
22. Anne Libera, "The Second City Almanac of Improvisation"
23. Theresa Robbins Dudeck, "Applied Improvisation: Leading, Collaborating, and Creating Beyond the Theatre"
24. Emanuela Verdone, teatralsk improvisationskamp. Et grænseland, ACADEMIC THESYS <http://matchdimpresazioneteatrale.it/wp-content/uploads/2014/09/tesiverdone.pdf>
25. PAOLO QUAZZOLO, Teater i skolen, ARTIKEL <https://www.openstarts.units.it/server/api/core/bitstreams/e2f4806b-af72-4190-94b1-23f8c9828847/content>
26. Salvatore Patera, Ezio Del Gottardo, Mod en model for evaluering, validering og vedligeholdelse af kompetencer erhvervet i en ikke-formel kontekst. Sagen om Improteatro, National School of Theatre Improvisation, ARTICLE/POLICY <https://journals.francoangeli.it/index.php/ess/article/view/15385/2361>
27. Francesco Fabbro, Dialektisk metode og teater for en bæredygtig borgeruddannelse. Analyse og evaluering af en undervisningsmetodologi, Forskning <https://ojs.pensamultimedia.it/index.php/siref/article/view/4852/4212>
28. Militello Rita, Det kunstnerisk-performative laboratorium i skolen: refleksioner over educarte-oplevelsen, Akademisk forskning <https://boa.unimib.it/handle/10281/24060>



# REFERENCER

29. Valentina Mander, Teenager eller studerende?

Kreativt drama i klasseværelset som et nyttigt værktøj, Academic Thesys

[https://iris.univr.it/retrieve/e14ff6e2-eb8b-0209-e053-6605fe0ad24c/tesi\\_dottorato\\_mander\\_valentina.pdf](https://iris.univr.it/retrieve/e14ff6e2-eb8b-0209-e053-6605fe0ad24c/tesi_dottorato_mander_valentina.pdf);

<https://iris.univr.it/handle/11562/351817>

30. Alberto Regagliolo, italiensk som fremmedsprog: Undervisning og tilegnelse på videregående uddannelser

31. ESAEM (THEATRICAL SCHOOL, Ana Escobar,

<https://www.esaem.com/noticias/improvisacion-teatral/>