Improvisaatio- ja lämmittelyharjoituksia

Esittely

Esittelyleikki

Harjoitteen kuvaus

Uudessa ryhmässä on kiva oppia tuntemaan toisensa ja tätä esittelyä voi varioida monella tavalla. Viimeisimpänä kysymyksenä voi olla esim. ”Kerro joku epäolennainen asia itsestäsi?”. Ryhmässä esittely voidaan toteuttaa esim. piirissä istuen, mutta verkossa vuoron asettaminen voi tapahtua esimerkiksi kommentoimalla viestiketjuun pisteellä.

Kerro itsestäsi kolme asiaa:

- Nimesi?
- Mistä tulet?
- Kerro yksi epäolennainen asia itsestäsi?
- Esim. Olen Ninni, työskentelen kunnallisen nuorisotyön osaamiskeskus Kanuunassa ja inhoan syödä lakkoja.

Energiapallo

Energiapallon heittely on improvisaatioharjoitus

Harjoitteen kuvaus

- Improvisoijat asettuvat rinkiin.
- Yksi pelaajista aloittaa harjoitteen muovaamalla käsiinsä energiapallon ja lähettämällä sen ringin yli jollekin toiselle pelaajalle äänellä ja liikkeellä höystettynä.
- Vastaanottaja ottaa energiapallon kiinni samankaltaisella liikkeellä ja äänellä, kuin se on heitetty.
- Tämän jälkeen pallo saattaa muovautua ja muuntautua vastaanottajan käsissä ja se heitetään eteenpäin uudella äänellä ja liikkeellä.
- Rytmi tulee kuitenkin pitää nopeatempoisena, vaikka pallo muuntautuisi matkan varrella.
- Harjoituksen edetessä energiapallo saattaa muuntautua eläimeksi, höyheneksi, keilapalloksi, limaksi tai miksi tahansa asiaksi tai esineeksi.

(Lähde: https://improaapinen.fi/energiapallo/)

Joo-leikki

Joo-leikki on lämmittely- ja improvisaatioharjoitus, jota voidaan ohjata etänä tai kasvokkain. Pari- ja ryhmäharjoitus.

Harjoituksen kuvaus

Ohjaaja jakaa ryhmän pareiksi tai pienryhmiksi. Valitaan A ja B sekä pienryhmissä tarvittaessa C, D, E.

Pareittain tai ryhmässä A aloittaa ehdotuksella, se voi olla esimerkiksi:

A: Lähdetäänkö rannalle?

Johon B ja muut ryhmän jäsenet vastaavat innokkaasti ”JOO!” Järjestyksessä parit tai ryhmän jäsenet tekevät tekemisehdotuksen, joka jollain tavalla liittyy aiheeseen.

A: Lähdetäänkö rannalle?

B: Joo! Ja syödäänkö jätskit siellä?

A: Joo! Voidaan käydä uimassa?

B: Joo! Ja uidaan tuonne lähisaareen?

Harjoiteen ehdotukset ja vastaehdotukset jatkuvat n. 5 minuuttia, mutta ohjaaja voi keskeyttää sen jo aiemmin, jos näyttää siltä. Tosin harjoitteelle on hyvä antaa hieman aikaa kehittyä.

3 Asiaa

3 Asiaa lämmittely- ja improvisaatioharjoite

Harjoitteen kuvaus

- Pelaajat asettuvat rinkiin ja aloittavat sanomalla yhteen ääneen ringin keskelle käsiliikkeeseen yhdistettynä ”Kolme asiaa!”.
- Yksi pelaajista pyytää ringissä seuraavana olevaa kertomaan kolme mieleen tulevaa asiaa jostakin aiheesta. Esimerkiksi ”Kolme asiaa kesästä”.
- Haasteen vastaanottaja luettelee kolme asiaa, mitä hänelle ensimmäisenä tulee mieleen kesästä. Joko yksittäisinä sanoina tai lyhyinä virkkeinä.
- Tämän jälkeen kaikki ringin jäsenet sanovat taas yhteen ääneen ringin keskelle ”Kolme asiaa!”.
- Edelliset kolme asiaa sanonut henkilö pyytää ringissä seuraavaa kertomaan kolme asiaa jostakin toisesta asiasta jne.

Hedelmäsalaatti

Hedelmäsalaatti lämmittelyharjoite

Harjoitteen kuvaus

- Osallistujat asettuvat rinkiin istumaan tuoleille tai seisten siten, että kaikille on määritelty oma paikka. Yksi henkilö jää ringin keskelle ja paikkoja on vähemmän kuin osallistujia.
- Keskellä seisova henkilö aloittaa sanomalla esimerkiksi: ”Kaikki, joilla on pikkuveli vaihtavat paikkaa.” tai ”kaikki, jotka tykkäävät mansikkajäätelöstä vaihtavat paikkaa.”
- Tämän jälkeen kaikki, joille toteamus on totta, vaihtavat paikkaa ja keskellä oleva henkilö yrittää ryöstää toisen paikan.
- Ilman paikkaa jäänyt henkilö jatkaa keskellä ja sanoo uuden toteamuksen.
- Keskellä oleva voi aina huutaa hedelmäsalaatti, jolloin kaikki lähtevät omilta paikoiltaan vaihtamaan paikkaa.
- HUOM! Toteamuksen pitää olla totta myös sen sanojalle.

Väittämät harjoite

Väittämät harjoite on lämmittelyharjoite

Harjoitteen kuvaus

- Ohjaaja esittää väittämiä esimerkiksi: *ryhmäytymiseen liittyvien harjoitteiden löytäminen on helppoa.* Osallistujat voivat osallistua etäyhteydellä tai fyysisesti läsnä olevana. Ohjaajan väittämän jälkeen leikkiin osallistuja ottaa piirissä askeleen eteenpäin, jos väittämä on hänelle tosi tai etäyhteydellä kädennostolla virtuaalisesti tai kameran kautta.
- HUOM! Kysymysten on hyvä liittyä jollain tavalla käsiteltävään aiheeseen.

Gibberish-asiantuntija

Gibberish-asiantuntija on improvisaatioleikki

- Kaksi improvisoijaa pyydetään lavalle. Toinen improvisoijista on tulkki ja toinen on asiantuntija
- Tulkki sulkee korvansa ja yleisöltä kysytään asiantuntijalle jokin aihe, josta hän pitää luennon sekä maa, josta hän tulee
- Asiantuntija aloittaa luentonsa gibberish -kielellä joka kuulostaa enemmän tai valitun maan oikealta kieleltä ja tulkki tulkkaa vähän väliä asiantuntijan sanomisia .
- Asiantuntijan on hyvä sisällyttää fyysisyyttä omaan esitykseensä

(Lähde: https://improaapinen.fi/gibberish-asiantuntija/)

(Lähde: https://improaapinen.fi/gibberish-asiantuntija/)

Rentotutusharjoitus

Rentotusharjoitus ryhmälle (20 min)

Harjoitteen kuvaus

- Osallistujat ohjataan siirtymään mukavaan asentoon patjalle.
- Ohjaaja käy läpi sanallallisesti koko kehon rentoutuksen varpaista otsaan. ”Anna vasemman jalkasi varpaat ja jalkapohjan rentoutua ja painauta alas lattiaan, siirry ajatuksissa pohkeeseen ja polveen ja anna niiden muuttua pehmeäksi, rennoksi ja painautua alas patjaan.”
- Koko kehon jokaisen jäsenen rentoutuksen jälkeen, pyydä osallistujia hengittämään muutaman kerran syvään, nenään kautta sisään ja suun kautta ulos. Hengitys omaan tahtiin.
- Pyydä osallistujia kuvittelemaan, että he ovat jossain mukavassa paikassa, jossa on turvallista ja hyvä olla. Se voi olla kuvitteellinen paikka tai esimerkiksi paikka, jossa on lapsuudessa viihtynyt.
- Pyydä osallistujia tarkkailemaan ketä paikkaan ilmestyy, miltä siellä tuoksuu ja näyttää ym.
- Voit laittaa musiikin soimaan rentoutuksen taustalle.
- Rentoutuksen lopuksi voit rauhallisesti pyytää osallistujia venyttelemään ja siirtymään lähellä olevan henkilön luokse ja he voivat pareittain purkaa rentoutusharjoitteen eli halutessaan kertoa miltä harjoite tuntui. Ohjaaja kiertelee parien luona kuuntelemassa parien kokemuksia rentoutuksista.

Luokkaretki harjoite

Ryhmä jaetaan 4–5 henkilön ryhmiin. Jokaisella ryhmän jäsenellä on oma kiertävä vuoronsa olla luokanjohtaja eli voidaan jakaa vuorot esim. a, b, c, d ja e. Kukin vuorollaan ryhmänjohtaja aloittaa

kertomalla ideansa luokkaretkeen ja muut kuuntelevat ja suhtautuvat siihen ohjaajan kertomalla tavalla. Esim. luokanjohtaja A aloittaa:

- Mulla on ihan mahtava idea! Lähdetään luokkaretkelle Linnanmäelle. Tilataan bussi, että kaikki mahtuu ja ollaan siellä koko päivä…

Muut ryhmäläiset suhtautuvat ideaan kannustavasti ja ihailevasti. Sitten vuoro muuttuu ja B on luokanjohtaja ja saa kertoa ideansa luokkaretkestä.

Ohjaaja pyytää muuta ryhmää suhtautumaan ideaan:

A) Hyväksyen.

B) Torjuvasti (kukaan ei saa sanoa, että idea on huono vaan antaa eleillä ja ilmeillä ilmentää asian olevan niin)

C) Siten, että kaikki mitä ohjaaja ehdottaa on älyttömän hauskaa ja sille nauretaan.

D) Pelokkaasti. He myöntyvät pelosta kaikki ideoihin.

E) Rakastaen ja hehkuttaen jokaista ideaa.

Kaikki ryhmät voivat työskennellä samaan aikaan tilassa (vaikka meteli voi olla melkoinen). Lopuksi tehtävä puretaan ja osallistujat kertovat miltä tuntui olla luokanjohtajan roolissa eri suhtautumistapojen alla. Voi olla kannattavaa myös tehdä kierros jokaisen vaihdon jälkeen ja kysellä tunnelmia.

Tehtävä museossa

Sopii kaikenikäisille, myös aikuisille. Huom! Aikuiset saattavat joskus ottaa tehtävän liian vakavasti ja yrittävät jopa tuuppia museon vartijaa. Se on ehdottomasti kielletty.

Lavasta museo käyttämällä apuna esineitä, joita on tilassa tai osallistujilla itsellään. Sijoittele ryhmän kanssa esineet eri tasojen päälle museomaiseen muodostelmaan ja rakenna kahdesta tuolista "portti", jonka kautta pääse sisään ja ulos museotilaan. Tilassa on museo-opas/vartija, joka vaihtuu suorituksen vaihtuessa. Harjoite etenee näin:

- Lavasta museotila ja portti, joka on ainoa kulkureitti museon huoneeseen ja takaisin.

- Ryhmän vetäjää esittää hetken museon vartijaa/opasta. Hänen tehtävänsä on kertoa kuvitteellisia juttuja esineistä museossa. Esimerkiksi lautanen voi olla Prinssi Kaarlon potta keskiajalta ym. Vartija/opas vaihtuu eli jokainen voi vuorollaan olla oppaana. Huom! Ei oman ryhmänsä oppaana. Oppaan tehtäviin kuuluu siis esitellä museon esineistö, mutta vartioida myös jotain tiettyä esinettä (se on mulla usein ollut itseltä eli kaulakoru, sormus ym.)

- Jaa ryhmä 4–5 hlön ryhmiin ja kerro, että ryhmällä on tasan kolme minuuttia aikaa harhauttaa opas ja varastaa ennalta sovittu esine huoneesta. Jos joku ryhmän jäsen onnistuu kuljettamaan sormuksen portista pois ilman, että opas huomaa ja huutaa esim. seis, ryhmä onnistuu tehtävässään ja voittaa. Jos opas/vartija onnistuu 3 minuutin ajan pitämään silmällä esinettä ja ryhmä ei onnistu viemään sitä, opas voittaa.

- Ohjeista jokainen ryhmä 5 minuutin ajan miettimään strategia kuka harhauttaa ja kuka ryöstää. Voi kannustaa kokeilemaan erilaisia rooleja ja taktiikoita, joilla hämätä opas/vartija ja etsiä sokeita pisteitä, joiden avulla esineen voi viedä. Pienryhmät siis miettivät ja pohtivat yhdessä, miten he onnistuvat tehtävässä.

- Halutessaan voi laskea pisteitä ja katsoa kuka ryhmä onnistuu tehtävässä parhaiten. Vartija/opas ei tosiaan saa olla omasta ryhmästä, vaan vuoro on kiertavä ja halukkaat pääsevät kokeilemaan.

Juna-asemaharjoitus

Harjoite sopii yli 10-vuotiaille lapsille ja nuorille. pienempien on ehkä vaikeampi hahmottaa leikin kulkua. Leikkiä voi varioida loputtomiin. Kesto n. 20–60 minuuttia. Vaatii n. ¼ tavallisesta luokkahuoneesta. Sopii hyvin alkulämmittelyn jälkeen esim. ryhmäytyvälle ryhmälle tai luokalle, joka kaipaa jotain yhdistävää luovaa tekemistä.

Alkuvalmistelu: siirrä pulpetit syrjään tarvittaessa ja järjestä esteetön tila, jossa on tuoli ja pöytä. Pöydälle tarvitaan paperia ja kynää (matkalippujen kirjoittamista varten) sekä puhelin. Leikin ohjaaja kertoo tarinan jalokivirosvosta, jolle ryhmäläiset keksivät sukupuolineutraalin nimen, jotta kaikki pystyvät identifioitumaan rooliin (esim. Armar De Kraakow). Piirretään kuva rosvosta ja etsintäkuulutuslappu, johon ohjaaja keksii poliisin yhteystiedot eli puhelinnumeron. Esitellään juna-aseman aula. Kerrotaan missä sijaitsee ovi, lähtevät/saapuvat taulu (yleensä ylhäällä) ja lipunmyyjän tiski.

Leikissä ovat rooleissa: j**alokivivaras, poliisi, tavallinen asiakas, lipunmyyjä.**

Ohjeistus:

Kerro ja näytä miten mikäkin rooli toimii:

Lipunmyyjä asettautuu tilan oikeaan laitaan (katsomosta katsottuna) pöydän ja tuolin kanssa. Hänellä on edessään puhelin, paperi ja kynä. Lipunmyyjä ei saa missään olosuhteissa poistua omalta työpisteeltään. Lipunmyyjän rooli on myydä lippuja juna-asemalla kaikkiin maailman kolkkiin ja tämän havainnollistamiseksi on hyvä esitellä “tavallinen asiakas.”

Tavallinen asiakas tulee juna-aseman aulaan tilan vasemmalta puolelta ja astuu miimisesti juna-asemalle. Hän valitsee haluamansa junan ja ostaa lipunmyyjältä lipun sinne kohteliaasti. Huom! Tavallisen asiakkaan roolin suhteen voi varioida eli hän voi olla esim. Ujo, rohkea, väsynyt ym. Jos ryhmä on iso voi tavallisia asiakkaita olla enemmänkin ja heille voi antaa erilaisia määreitä, esim. Kauhukaksoset (jotka ovat loputtomasti kiinnostuneita juna-asemasta tai lipunmyyjän ammatista). Tavallinen asiakas käy ostamassa lipun ja poistuu samasta ovesta kuin tulikin junaan.

Poliisi tulee tilaan seuraavaksi pyytämään apua lipunmyyjältä. Hän kertoo jalokivivarkaasta Armar De Kraakowista, joka on ryöstänyt pankin edellisenä iltana ja on todennäköisesti pyrkimässä pois kaupungista. Hän jättää lipunmyyjälle etsintäkuulutusilmoituksen ja pyynnön, että lipunmyyjä ottaa häneen yhteyttä puhelimitse heti kun rosvo ilmaantuu paikalle. Poliisi poistuu.

Jalokivivaras saapuu tilaan. Hänellä on mukanaan kassi täynnä jalokiviä ja hänen tehtävänsä on ostaa lipunmyyjältä lippu. Kun lipunmyyjä on kirjoittanut hänelle lipun, hän on voittanut pelin. Jos jalokivivaras epäilee jotain, lähtee hän karkuun, jolloin hän ei saa lippu ostettua. Toisaalta, jos lipunmyyjä käyttäytyy täysin uskottavasti, **jalokivivaras ei saa paeta.**

Pelinkulku:

Ohjaaja esittelee ensin kaikki roolit ja sen jälkeen ryhmän jäsenet saavat kokeilla niitä siten, että jokaisella kierrokselle valitaan uudet poliisi, jalokivivaras, tavallinen asiakas ja lipunmyyjä.

Pelin haaste:

Lipunmyyjä tajuaa jalokivivarkaan olevan etsitty rikollinen, kun hän astuu tilaan ja hänen täytyisi kyetä soittamaan poliisille. Mutta miten? Jalokivivaras on kuuntelemassa vieressä eli tavalla tai toisella lipunmyyjän täytyy soittaa siten, että jalokivivaras on paikalla. Miten hän onnistuu siinä olematta epäilyttävä, jolloin varas poistuu? Jos lipunmyyjä saa soitettua ja puhelun jälkeen ryhmä laskee

kymmeneen, jos jalokivivarkaalla ei ole syytä epäillä tunnistautuneensa, peli päättyy ja jalokivivaras on kiikissä (se on kuitenkin vaikeampaa kuin voisi kuvitella, joskus se ei onnistu millään, mutta se ei haittaa.)

Keinoja/apukysymyksiä miten ryhmä saa jalokivivarkaan kiinni (tosin on hauskaa, ettei se tapahdu ihan heti, vaan ryhmäläiset voivat spekuloida mikä olisi paras keino).

- Mitä lipunmyyjän kannattaa puhua puhelimeen?

- Saisiko hän jollain keinoilla viivytettyä jalokivivarasta?

- Miten hän voisi esittää asian, ettei jalokivivarkaan epäily heräisi?