



# KRAMA DRACULA

och andra teaterövningar

Peter Ekvall

# Övningar i Krama Dracula

Uppvärmningsövningar.....	8
Vad är det?.....	9
Hela havet stormar-variant .....	10
Diagonalen.....	11
Häxleken.....	12
Minnesdansen.....	13
Monsterkull i slowmotion.....	14
Motorsågskull .....	15
Blindkull .....	16
Skyddsängeln och demonen.....	17
Krama Dracula .....	18
Evighetsboll.....	19
Polis och demonstranter .....	20
Fruktsallad .....	21
Knuffodragkull.....	22
Levande korgboll.....	23
Monster och ynk .....	24
Två drakar .....	25
Pacmankull .....	26
3:ans tabell.....	28
Bildåren.....	29
Familjen Larsson.....	30
Biobiljetterna .....	32
Kyckling på taket.....	34
Filippinsk kull .....	35
Koncentrationsövningar .....	36
Hitta papperet.....	37
Marionetterna .....	38
Masken .....	39
Räkna till 20 .....	40
Tändstickor .....	41
Stolsförflyttning i rum.....	42
Spegelövningen .....	43
Bollar i ordning .....	44

Dirigenten .....	45
Namnpatiens.....	46
Tre tempon .....	47
Kuddninja.....	48
Den blinda draken .....	49
Magringen .....	50
Ögonkontakt.....	52
Poliser, tjuvar och trasa .....	53
Härnhinderbanan.....	54

<b>Improvisationsövningar .....</b>	<b>55</b>
Ettordsimprovisation .....	58
Ja-leken .....	59
Post-itlappar.....	60
Små känslorutor .....	61
Varelsen i skogen.....	62
Robotövningen.....	63
Spelkort .....	64
Musiktorget.....	65
Känslorutor.....	67
Filmmusik.....	69
Avslutningsreplik.....	70
Dockorna .....	71
Föredragshållaren.....	72
Föreläsare med tolk .....	73
Kommentatorerna .....	74
Parkbänken.....	76
Frysövningen .....	77
Utlandsresan .....	78
Lyssna, titta och göra.....	80
Geometriska mönster.....	82
Sitta, ligga och stå .....	83
Diabilder.....	84
Filmkrönikan .....	85
Liftaren .....	86
Yrke, plats, verktyg och död.....	88
ABF.....	90
Temaimprovisation.....	92

## Krama Dracula

 3+

 5 min

*En blå lampa eller annan svag ljuskälla*

Släck ljuset så att det blir helt mörkt i rummet. Knacka en person på axeln och gör den därmed till en Dracula. Som Dracula går man runt i rummet med armarna utsträckta framför sig, som Frankenstein. Övriga personer i gruppen är nu Draculas blivande offer. Draculas uppgift är att döda allt i sin väg genom att smyga upp bakifrån och ta ett löst tag om offrets axlar. Ett offer kan aldrig bli mördad av en Dracula framifrån. När någon blir mördad förvandlas även de till en Dracula. De som fortfarande lever ska rädda Draculamonstren genom att krama dem framifrån. Den Dracula som fått en kram förvandlas till offer igen. När alla i gruppen har blivit förvandlade till antingen offer eller Dracula är övningen slut.

Diskutera gärna efteråt vad som var roligast – att vara Dracula eller offer? Vill du göra övningen lite otäckare kan offren skrika allt vad de kan när de känner Draculas händer.

Om gruppen tycker att det blir för otäckt med ett helt mörkt rum kan du låta en ytterst svag lampa lysa i ett hörn.

## Pacmankull



4+



10-15 min

*Vanliga stolar, ev. ögonbindlar*

Be alla i gruppen att bilda par med varandra. En person i varje par ställer sig på en stol. Den andre i paret blir en Pacman. De som står på stolarna ska styra sin Pacman på olika sätt genom rummet. Föreslå att de först provar med enkla kommandon som höger, vänster, framåt och bakåt. Nu utser du ett par, där den som står på golvet får föreställa ett spöke istället för en Pacman. Spöket håller ut sina armar 90 grader från kroppen, så att alla tydligt kan se vem som är spöke för tillfället. Den som styr spöket ska styra det på så sätt att spöket kan kulla en av Pacmanfigurerna. Lyckas spöket ta en Pacman så förvandlas den till ett spöke. När alla Pacmanfigurer har förvandlats till spöken är övningen slut. Byt nu så att de som stått på stolarna får vara figurerna nere på golvet och börja om från början.

### **Variant 1**

Låt dem som styr bara använda sig av ljudeffekter. Roligast blir det om varje par får hitta på sina egna ljud.

### **Variant 2**

Föreslå att övningen ska göras helt ljudlöst, att figurerna på golvet bara får styras av olika arm- och kroppsrörelser som varje par i förväg bestämt sinsemellan.

### Variant 3

Låt alla figurer på golvet ha en ögonbindel för ögonen.

Jag brukar alltid prata med hela gruppen när jag gjort den här övningen klart. En fråga som jag brukar ställa är – Som en av figurerna på golvet, när uppfattar man den som styrs kommando allra bäst? Och varför? Det är också intressant att diskutera vad höger och vänster är åt för håll och hur man tänker vid en teater, där regissörens och publikens höger och vänster vanligtvis skiljer sig från skådespelarens.

## Filippinsk kull



7+



5 min

Dela in deltagarna i grupper om tre personer. Två personer i varje grupp ställer sig med handflatorna mot varandra. Nu har de bildat ett hus. Den tredje personen bor i huset genom att gå in mellan de två personerna som bildar husdelarna. Du som ledare tar rollen som spåman. Spåmannens uppgift är att ropa olika saker till deltagarna; *person*, *hus* eller *orkan*. Om du ropar *person* så ska alla husägare byta hus med varandra. Det får bara finnas en person i varje hus. Om du ropar *hus* så ska husägarna stå stilla och husen byta plats med varandra. Husdelarna kan bilda nya hus med vilken annan husdel som helst. Om du ropar *orkan* så kan husen bli husägare och tvärtom. Här gäller det att så snabbt som möjligt bilda nya hus med en husägare i varje. När ni sedan sätter igång övningen ska du som spåman försöka tjuva till dig ett hus som husägare eller bli en del av ett hus. Om du lyckas kommer någon annan att få vara spåman i nästa omgång.

Du kan avsluta övningen när som helst.

När man delar in grupper kan det ibland bli två personer över. Då kan man ha två spåmän som tillsammans får bestämma vad som ska ropas.

Om det är så att gruppen har svårt att hänga med på alla anvisningar, så kan man lägga på en sak i taget. Börja med vad som händer när du ropar *person* och så provar man det några gånger innan man går vidare med vad som händer när man ropar *hus* och så vidare.

## Räkna till 20



2+



5 min

Alla deltagarna ställer sig i en ring med jämna mellanrum och blundar. Nu ska ni tillsammans i gruppen räkna från 1 till 20 utan att bestämma någonting i förväg. Alla ska bara lyssna och försöka känna av stämningen i gruppen. Övningen börjar med att valfri person i ringen säger siffran 1 och sedan lyssnar man noggrant och någon annan i ringen säger siffran 2 och så vidare. Om två personer av misstag säger samma siffra vid något tillfälle så börjar man om från början med siffran 1 igen. Övningen avslutas när man nått siffran 20.

Om man vill göra denna övning svårare kan man exempelvis räkna till ett högre tal eller hålla en viss takt som talen måste sägas i.



## Dirigenten



3+



5-10 min

En person i gruppen får lämna rummet, för att inte kunna se eller höra vad som händer. Välj nu en person som får vara dirigent. Berätta för gruppen att de efter sin egen förmåga försöker härma dirigentens rörelser på bästa sätt. Låt gruppen sätta igång, så att du ser att de är i rörelse. Be dem att röra sig över hela rummet och gärna på ett sådant sätt att det inte blir för uppenbart vem som är dirigenten. Kalla in personen som lämnade rummet nyss. Berätta att det finns en person i rummet som är dirigent och leder de andra och de aktiviteter som försiggår i lokalen. Den person som nyss varit ute ska nu härma resterande grupp och samtidigt försöka lista ut vem det är som är dirigenten. Lyckas personen gissa rätt, så får en ny person gå ut och en ny dirigent väljs. Övningen kan avslutas när som helst.


Om du ser att gruppen går i en stor cirkel eller i led efter dirigenten, så uppmana deltagarna att röra sig slumpartat över hela golvytan, så att det blir lite svårare för den som ska gissa.

### Variant

För att göra övningen lite svårare, eller snarare lurigare, kan du låta alla vara dirigenter eller att ingen är det.

## Parkbänken

 3+

 10 min

### *Tre stolar eller en parkbänk*

Placera tre stolar bredvid varandra mitt på golvet, eller använd en bänk av något slag. Låt alla deltagare ställa sig på ett led framför parkbänken och rikta sin uppmärksamhet mot den. Den första personen i ledet går fram och sätter sig på parkbänken och låtsas läsa en tidning. Nu är det nästa persons tur att gå fram till bänken och den som sitter och läser tidningen. Dennes uppgift är nu att få den som sitter och läser tidningen att lämna bänken och gå därifrån. Alla medel är tillåtna men man får inte vidröra den som läser tidningen. När personen som sitter och läser tidningen av någon anledning lämnat parkbänken, går den personen och ställer sig sist i ledet, medan den andra personen ikläder sig tidningsläsarens roll. Här börjar övningen om, med den nya personen som står längst fram i ledet och som går fram till parkbänken för att köra iväg tidningsläsaren. Övningen avslutas när alla deltagare har fått prova de båda rollerna.

Den här övningen är väldigt rolig och dråplig men samtidigt en övning man bör göra med en grupp som känner varandra väl och där stor tillit finns.

När jag jobbar med denna övning brukar jag alltid stå utanför, så att jag kan bryta övningen om jag anser att någon går för långt eller om övningen håller på att spåra ur på något sätt.

## Filmkrönikan



4+



10 min

### *Två stolar*

I den här övningen behövs fyra till fem personer, de andra blir publik. Utse en person till programledare för Filmkrönikan. En annan person utses till regissör för en ny film. Regissören och programledaren sätter sig i varsin stol i den tänkta TV-studion på scenen. De andra improvisatorerna ställer sig på scenen fast lite vid sidan om. Nu får publiken bestämma ett namn och genre till den nya filmen, exempelvis *Den förra sommaren*, en skräck-science fiction. Programledaren börjar intervjua regissören, kanske frågar om titeln och vad filmen handlar om. Efter några frågor säger programledaren *Nu ska vi titta på ett litet klipp från filmen*. De personer som stått vid sidan om stiger fram och improviserar en liten bit ur den film man nyss talat om (här blir de karaktärer i filmen). När de är klara stiger de åt sidan igen. Programledaren återtar intervjun med regissören, och ställer några frågor om klippet man just sett. Programledaren ber sen regissören berätta om nästa klipp som man ska titta på. Filmklippspersonerna kommer tillbaka till scenen och spelar upp klippet. Programledaren avslutar med att berätta när den nya filmen har premiär och tackar sedan regissören och publiken.

En tacksam övning att göra inför publik. Om man inte har gjort övningen tidigare bör man träna tillsammans innan man gör den för en publik. För att det ska bli roligt att titta på krävs det bra tajming av alla som deltar.

## Kunskap på nolltid

Beställ boken direkt från förlagets webbshop, [www.egetforlag.se](http://www.egetforlag.se). Du kan också köpa den via nätbutiker som Bokus, Adlibris och CDON.

Ur förlagets sortiment:

- Teambuilding. 40 enkla recept på effektiva lagövningar
- Tala för publik
- Nå dina mål. 10 enkla steg till framgång
- Krama Dracula och andra teaterövningar

Vill du ge bort en unik gåva? Du kan beställa samtliga våra böcker med eget omslag och förord. Erbjudandet gäller upplagor över 100 exemplar. Kontakta oss för offert.