Hela kroppen talar

Känn sambandet mellan hållning, andning och röst

Tid	Arbetsform	Nivå	Material
15-20 min	Par	Fördjupa	Ett kort stycke

Syfte och lärandemål	Lärarens förberedelse
Syftet med övningen är att eleverna ska synliggöra hur kroppens position påverkar andningen och hur andningen i sin tur påverkar rösten och tempot. Efter övningen ska eleven kunna: • jämföra tal i tre kroppsliga positioner • beskriva samband mellan hållning, andning och röst • hitta en startposition som ger plats för den egna andningen	**Material:** Ett kort stycke som eleverna känner väl. **Förkunskaper:** Eleven har prövat minst en övning om kropp eller röst. **Förbered:** Skapa plats och modellera utan att ange en ideal kroppshållning. En fungerande position kan se olika ut.

Didaktisk tanke	Observera och modellera	Vanliga svårigheter	Tillgängliga alternativ
Övningen gör en orsakskedja (kropp → andning → röst) möjlig att känna och beskriva.	Fråga efter funktion: ”Vad gjorde det lättare att avsluta meningen?” snarare än utseende.	Elever korrigerar varandras kroppar eller håller andan för att ”stå rätt”. Återför uppmärksamheten till komfort, luft och uppgift.	Alla versioner kan göras sittande. Eleven kan ändra endast axlar eller bröstkorg, eller observera lärarens demonstration.

Genomförande
1. Säg stycket hopsjunken eller hoptryckt så att bröstkorgen får mindre utrymme. 2. Säg stycket överdrivet stelt med låsta knän eller spänd överkropp. 3. Säg stycket i en vald stabil position med så fri andning som möjligt. Det går bra att sitta. 4. Efter varje version noterar talaren hur lätt det var att andas, starta och avsluta meningar. Lyssnaren noterar tydlighet, tempo, pauser och närvaro. 5. Jämför. Formulera en enkel startkontroll: ”Fötter eller sittben i stöd – axlar fria – andas ut – börja.”

Instruktion till eleverna
Undersök vad som hjälper just din kropp att ge plats åt andningen. Du ska inte hålla fast kroppen i en perfekt pose. Målet är en position som går att använda genom hela talet.

Uppföljning och reflektion	Nästa steg
• I vilken position fick andningen mest plats? • Hur påverkades tempo eller pauser? • Vilken startkontroll vill du använda före nästa framförande?	Använd startkontrollen före en inspelad minut av elevens tal.