

## MIN KROPP, MINE GRENSER

### FYSISK ØVELSE

#### MÅLGRUPPE

5. - 7. trinn

#### MÅL

At elevene kan kjenne på og merke egne grenser, samt forstå og vise respekt for andres grenser

#### FAGLIG RELEVANS

Kroppsøving, norsk og samfunnsfag

#### KOMPETANSEMÅL

- Følge enkle regler og prinsipper for samhandling
- Uttrykke og grunngi egne standpunkter og vise respekt for andres
- Snakke om kjærlighet og respekt

#### TIDSFORBRUK

Ca. 30 min

#### UTSTYR

Ingenting

#### BESKRIVELSE

Elevene stiller seg i to rekker med fremsiden mot hverandre to og to. Det skal være cirka 5-10 meter mellom rekkene. Hvis det er ulikt antall elever i klassen, stiller underviser seg i den ene rekken.

Underviseren forteller at rekke 1 skal begynne med å stå stille, mens rekke 2 skal bevege seg mot rekke 1 når underviser sier «nå». Rekke 1 skal si «stopp» når de ikke vil ha rekke 2 tettere på, og da skal rekke 2 stoppe. Husk å gjøre oppmerksom på at rekke 2 skal stoppe før elevene rører ved hverandre, uansett om rekke 1 har sagt «stopp» eller ei.

Når rekke 1 har sagt «stopp» er det tillatt for elevene å korrigere avstanden, slik at begge rekkene må rykke nærmere eller tre et skritt tilbake for at avstanden føles behagelig for alle. Øvelsen gjentas så med at rekke 2 står stille og rekke 1 beveger seg. Etter dette samles elevene, for eksempel på stoler i en sirkel, hvor alle kan se hverandre. Underviseren snakker nå med elevene om opplevelsen de hadde med utføring av øvelsen.

Det kan for eksempel tas utgangspunkt i følgende spørsmål:

- Hvordan var det å gå mot de andre?
- Hvordan var det når de andre gikk mot deg?
- Hvordan visste du når du skulle si «stopp»?
- Hvordan følte det når den andre sa «stopp»?
- Hvilke situasjoner kjenner dere hvor du kommer tett på andre uten at du kanskje kan bestemme det selv (tog, buss, heis osv.)? Hvordan føles det?
- På hvilke forskjellige måter kan man vise uten ord at man vil at den andre skal stoppe?
- Hva kan man gjøre hvis den andre ikke stopper selv om man gjerne vil de skal det?

- Hvordan kan du se på andre at du selv har kommet for tett på dem?
- Hva kan vi gjøre i vår klasse for å bli gode til ikke å trå over hverandres grenser?

Det er forskjellige viktige poeng som er opplagte å få frem i dialogen om denne øvelsen. For eksempel at vi alle har forskjellige måter å si og vise stopp på, og at hvis man er i tvil skal man spørre. Elevene kan også gjerne få vite at det er helt vanlig at vi har forskjellige grenser, og at man ofte har forskjellige grenser i møte med forskjellige mennesker.

Det siste poenget kan gjerne lede til en samtale eller individuell refleksjon over hvem man typisk gjerne vil ha fysisk tett på seg og hvem man helst ikke vil. Det viktigste poenget er at man har rett til å bestemme over sin egen kropp.

#### TIPS TIL UNDERVISEREN

Noen elever kan reagere med ubehag på denne øvelsen. Det kan være fordi de har hatt ulike opplevelser hvor grensene deres har blitt trådt over, eller kanskje fordi deres relasjon til de andre i klassen gjør dem særlig utsatte i forbindelse med øvelsen. Vær derfor oppmerksom på enkeltelevers reaksjon og snakk eventuelt med dem på tomannshånd i etterkant.

Øvelsen kan suppleres med at man i kroppsøving kan lage øvelser med kropp og grenser og diskutere om det er forskjell på hvor tett man kan komme på hverandre i forskjellige idretter – for eksempel individuell idrett som svømming og løp til forskjell fra kontaktsport som ballspill. Hvor går grensen i de forskjellige idrettene og hva skjer hvis man trår over hverandres grenser?