

Checklista för lärare: Förberedelse av en inkluderande dansworkshop för personer med synnedsättning

1. Förbered utrymmet

- ☐ Se till att rummet är säkert och lätt att flytta runt.
- ☐ Ta bort hinder från dansområdet.
- ☐ Håll rummets layout stabil och förutsägbar.
- ☐ Förklara utrymmet innan du börjar:

- Var är väggarna?
- Var är utgångarna?
- Var är rummets mitt?
- Var är andra deltagare placerade?

- ☐ Ge deltagarna tid att utforska lokalen innan de dansar.

Tips: Att känna sig bekant och trygg i miljön hjälper deltagarna att röra sig med mer självförtroende.

2. Förbered sessionsstrukturen

- ☐ Förklara workshopens plan i början.
- ☐ Ge tydlig information om vad som kommer att hända härnäst.
- ☐ Använd en konsekvent struktur (till exempel: uppvärmning → rörelseaktiviteter → kreativ utforskning → nedvarvning).
- ☐ Ge tillräckligt med tid för deltagarna att förstå och anpassa sig till varje aktivitet.

Tips: Förutsägbarhet stödjer självständighet och minskar osäkerhet.

3. Använd tydliga rörelseinstruktioner

När man förklarar rörelser:

☐ Beskriv vad kroppen gör, inte bara hur den ser ut.

Istället för:

✗ "Gör en vacker form med armarna."

Säg:

✓ "Lyft båda armarna långsamt från sidorna tills de når axelhöjd."

☐ Förklara:

- Riktning (framåt, bakåt, vänster, höger)
- Nivå (hög, medel, låg)
- Hastighet (långsam, snabb, kontinuerlig)
- Inblandade karosdelar

☐ Ge deltagarna tid att utforska rörelser innan du lägger till nya instruktioner.

4. Stöd kroppsmedvetenhet och orientering

☐ Uppmuntra deltagarna att lägga märke till:

- Hur deras kropp känns
- Deras balans och hållning
- Deras koppling till golvet
- Deras relation till platsen

☐ Använd sensoriska beskrivningar:

Exempel:

- "Känn hur dina fötter trycker mot golvet."
- "Föreställ dig att skapa en cirkel med dina armar."
- "Lägg märke till rörelsen som rör sig från dina axlar till dina händer."

☐ Uppmuntra deltagarna att upptäcka sin egen rörelsestil.

5. Anpassa rörelseaktiviteter

☐ Erbjud olika sätt att delta:

- Stående rörelser
- Sittande rörelser
- Individuell utforskning
- Partneraktiviteter

☐ Undvik att fokusera enbart på visuell imitation.

Istället för:

✗ "Kopiera min rörelse."

Använd:

✓ "Utforska en rörelse där dina armar rör sig långsamt uppåt."

☐ Låt deltagarna tolka rörelser på sitt eget sätt.

6. Använd ljud, rytm och känsel som vägledning

☐ Använd musik med tydlig rytm och struktur.

☐ Förklara förändringar i musik eller aktivitet verbalt.

☐ Använd räkning, ljud eller verbala signaler för att stödja tajmingen.

☐ Utforska rörelse genom:

- Rytm
- Andning
- Vibrationer
- Partnerkoppling

☐ Om du använder fysisk vägledning, be alltid om tillåtelse först.

Exempel: "Vill du att jag ska guida din armposition, eller föredrar du att utforska den självständigt?"

7. Uppmuntra kontakt med andra

- ☐ Skapa aktiviteter som bygger förtroende och samarbete.
- ☐ Uppmuntra kommunikation mellan deltagarna.
- ☐ Använd partnerövningar noggrant och förklara rollerna tydligt.
- ☐ Se till att alla har möjlighet att delta i fysisk kontakt.

Tips: Inkluderande dans handlar inte om att alla rör sig på samma sätt; det handlar om att skapa gemensamma upplevelser.

8. Skapa en stödjande atmosfär

- ☐ Uppmuntra kreativitet snarare än perfektion.
- ☐ Undvik att korrigera rörelser baserat på utseende.
- ☐ Fira olika sätt att uttrycka rörelse.
- ☐ Ge positiv feedback med fokus på ansträngning, utforskande och uttryck.

Exempel:

- ✓ "Jag märkte hur självsäkert du utforskade den rörelsen."
 - ✓ "Dina rörelser hade en stark rytmkänsla."
-

9. Reflektion efter workshopen

Fråga deltagarna:

- ☐ Hur kändes din kropp under rörelsen?
 - ☐ Vilken aktivitet tyckte du mest om?
 - ☐ Vad hjälpte dig att känna dig bekväm och självsäker?
 - ☐ Upptäckte du ett nytt sätt att uttrycka dig på?
 - ☐ Hur upplevde du att flytta med andra?
-

Huvudbudskap till lärare

En inkluderande dansworkshop handlar inte om att lära personer med synnedsättning att härma rörelser.

Det handlar om att skapa möjligheter för deltagarna att utforska sina kroppar, knyta kontakter med andra, bygga självförtroende och uttrycka sig genom rörelse.