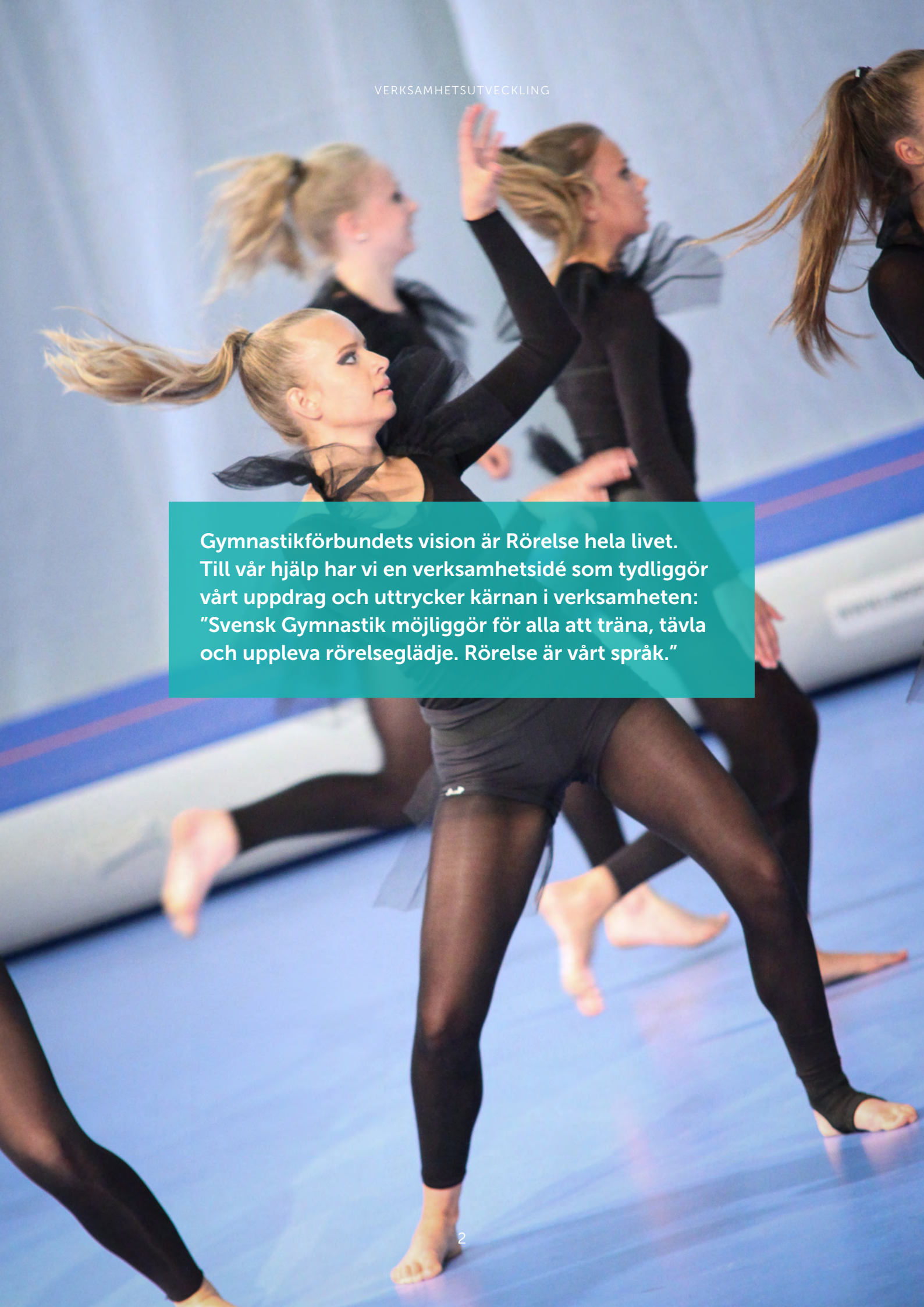


DETTA ÄR
ETT AV FLERA
I EN SERIE AV
MATERIAL



VERKSAMHETS- UTVECKLING

– TIPS OCH IDÉER FÖR ATT BYGGA
ETT UPPVISNINGSPROGRAM



Gymnastikförbundets vision är Rörelse hela livet. Till vår hjälp har vi en verksamhetsidé som tydliggör vårt uppdrag och uttrycker kärnan i verksamheten: "Svensk Gymnastik möjliggör för alla att träna, tävla och uppleva rörelseglädje. Rörelse är vårt språk."

Uppvisning är en del inom gymnastiken med en lång historia. Uppvisning kan ha många olika skepnader och finns som en naturlig del i alla pusselbitar och steg i gymnastikens utvecklingsmodell. Uppvisning är för alla: barn som vuxna, för nybörjare, motionärer eller för riktigt avancerade gymnaster. Syftet med uppvisning är att skapa en show tillsammans i en grupp, genom att kombinera olika gymnastiska moment med någon form av start och ett slut. Det handlar om att vara nyfiken, kreativ och våga utmana och testa nytt.

En uppvisning kan vara med eller utan redskap och genomföras i en gymnastikhall, utomhus eller varför inte i en helt annan miljö så som en strand, ett köpcentrum eller en skog. Uppvisningen kan innehålla gymnastikens alla discipliner och mer därtill. Med all sannolikhet kan man också inspireras av andra, som exempelvis cirkus, teater och andra idrotter. Möjligheterna är många.

MATERIAL FÖR STÖD TILL LÄRANDE OCH UTVECKLING

Materialet ger också dig och dina föreningskollegor stöd för ert gemensamma lärande – ett lärande som går i folkbildningens anda och ger kraft åt människors tankar, idéer och vilja att utvecklas. Tanken är att materialet ska ge er ny kunskap och ett frågebatteri som ger vägledning och kraft i reflektioner och samtal. Vilket i sin tur skapar utrymme för att lära av och med varandra för att skapa en gemensam bild av var ni står i förhållande till ämnet och för att identifiera hur ni och er förening kan ta arbetet vidare. Det är deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter, tankar och idéer som skapar möjlighet till förändring och utveckling.

Ni kan använda materialet direkt i er förening men det passar mycket bra att genomföras i en lärgrupp för er förening tillsammans med ert närmaste RFSISU-distrikt. En lärgrupp leds av en utsedd lärgruppsledare som tar på sig ledartröjan och leder samtalen och fördelar ordet så att alla deltagare inkluderas. Ni själva bestämmer hur er lärgrupp ska genomföras. Det vill säga hur, när och var ni ska träffas och vad i materialet ni lägger fokus och samtalar om.

RFSISU-distriktet är en oerhört värdefull resurs för din förening då de kan ge er stöd och rådgivning i viktiga frågor som ett komplement till Gymnastikförbundet. RFSISU innefattar också idrottsrörelsens egna studieförbund och bidrar till att stimulera och stärka lärandet samt att sätta era föreningsidéer i rörelse med hjälp av olika material och stöd i processer.



DE FYRA PUSSELBITARNA

Dessa pusselbitar lägger en bra grund för att utveckla och stärka uppvisningsgymnastiken. Med *verksamhetsutveckling* menas att föreningens utbud ses över och utvecklas för att nå en bredare målgrupp som inspireras av uppvisning. Med *kommunikation* menas hur vi synliggör och kommunicerar vårt utbud. I vilka kanaler det sker och vilka ord och bilder vi använder. Kommunikation handlar också om hur vi skapar delaktighet och inflytande med medlemmar och de som är engagerade inom uppvisningsgymnastiken.

Med *nätverk* menar vi de samarbeten eller mötesforum som skapas med andra föreningar, kommuner, dans- och teaterskolor eller andra aktörer med målet att få nya perspektiv och idéer. *Arrangemang* handlar om att skapa arenor och tillfällen där uppvisningsgymnastiken får synas. Det ger också tillfällen för utövare att mötas och inspireras av varandra för fortsatt utveckling.

Om en lägrupp ska godkännas som bidragsberättigad verksamhet i er förening gäller följande:

- Minst tre deltagare i lägruppen måste vara över 13 år.
- Lägruppen måste pågå under minst 3 utbildningstimmar, där en utbildningstimme är 45 minuter.

Lägruppen behöver registreras med namn på tema och lägruppsledare. Detta görs i nära dialog med din kontakt på RFSISU-distriktet.

VERKSAMHETS-
UTVECKLING

SKAPA ETT PROGRAM TILL EN NATIONELL ELLER INTERNATIONELL UPPVISNING

Detta material riktar sig till den ledare som är nyfiken på hur ett uppvisningsprogram till ett internationellt arrangemang kan skapas med enkla medel – så länge inspirationen får stå i centrum! De olika internationella arrangemangen kan till exempel vara Gym for Life, World Gymnastrada eller Golden Age Festival.

SVENSK UPPVISNINGSHISTORIA I KORTHET

Per Henrik Ling (1776-1839) gjorde gymnastik till kultur i Sverige. Linggymnastiken präglades av symmetri och exakthet av rena övningar som utfördes efter varandra. Vi minns den tidens foton på stora gräsfält där hundratals gymnaster stod som statyer i långa rader, uppvisningar från både tävlings- och motionsverksamhet. Under 1900-talets början var gymnastik och uppvisningar vardag för såväl skolungdomar som husmödrar. Därefter tog tävlingsgymnastiken allt större plats och originalgymnastiken dog mer eller mindre ut. Uppvisningar fick i stället sparas till särskilda tillfällen för att locka utövare och publik.

Gymnastikspelen var under många år ett stort arrangemang med uppvisningar av föreningar från hela Sverige. År 1994 arrangerade Göteborg Gymnaestradan, som sedan 1953 hålls vart fjärde år i olika städer världen över. Det är ett fantastiskt evenemang där tusentals gymnaster från hela världen samlas för att göra uppvisningar i alla dess former. De senaste gångerna har fler än 20 000 deltagare funnits på plats.

På senare år har föreningar runt om i Sverige blivit mer intresserade av att hålla uppvisningar – inte bara som terminsavslutning. Större shower, musikaler och gatuförträdanden syns allt oftare i föreningsrepertoaren. Förutom att det är väldigt roligt att ordna en uppvisning kan det även finnas ekonomiska aspekter som uppmuntrar till att anordna en.

I stället för att bara ägna sig åt tävlingsgymnastik finns föreningar som valt att satsa på rena uppvisningsgrupper som har som mål att delta i nationella och internationella uppvisningar. Uppvisningsgymnastiken är friare och passar därför vissa föreningar och grupper bättre eftersom den inte ställer så specifika krav på vare sig ledare eller redskap.

OLIKA UPPVISNINGSSARRANGEMANG

Det finns en rad olika arrangemang – både nationellt och internationellt – att medverka i som sätter uppvisningen och showen i centrum. Programmet kan till exempel skapas till några av de större arrangemangen som:

- Gym for Life Challenge
- EUROGYM
- Golden Age Festival
- World Gymnaestrada.

Läs mer om dessa arrangemang på Gymnastikförbundets hemsida. Exempel på ett sådant program kan vara att en grupp gymnaster (stor eller liten) visar ett väl inövat och kreativt program för åskådare. Programmets längd beror på arrangemang och står beskrivet i deras bestämmelser. Ibland inrymmer tidsangivelserna också fram- och undanplockning av redskap.

BÖRJA SKAPANDET

Budskapet är centralt i en uppvisning och sätter ramarna för ert skapande. Skapandet av budskapet bidrar också till engagemang och möjlighet till medskapande, vilket är värdefullt i det fortsatta arbetet. Involvera därmed gärna fler i detta första spånarbete.



- Vad vill du och din grupp förmedla för känsla och berättelse?
- Finns det något specifikt budskap ni vill att publiken ska få med sig? Vad i så fall?
- Vilka nyckelord och känslor blir centrala i uppvisningen? Och hur gestaltar ni dem?

Låt fantasin flöda och provtänk tillsammans. Medskapandet skapar goda förutsättningar för kreativitet. Ta er tid att bygga vidare på varandras idéer.

UTGÅNGSPUNKTER ATT TA HÄNSYN TILL

En uppvisning bygger på en koreografi med ett flöde av rörelser och övningsmoment. Många arrangemang har kriterier som ska ingå i programmets koreografi såsom teknisk kvalitet, originalitet, variation, innovation, underhållsvärde och helhetsintryck.

Teknisk kvalitet

Övningarna ska utföras enligt gymnasternas tekniska kunnande och utföras med god säkerhet.

Originalitet, variation och innovation

Showen/Föreställningen ska visa nytänkande och originalitet gällande val av tema, kostymer, inslag, formationer och användning av ytan.

Underhållningsvärde

Showen/Föreställningen ska väcka känslor och fånga publikens uppmärksamhet genom hela programmet.

Helhetsintryck

Tema, musik, kostymer, uttryck, rörelser och formationer måste passa ihop och bilda en meningsfull enhet.

FORMA ERT ARBETE

För att skapa ett bra uppvisningsprogram krävs tid och planering. När ni väl har ett embryo på vad ni önskar att uppvisningen ska förmedla är det dags att ta arbetet vidare.



Några frågor som hjälper er att forma arbetet:

- Vilka deltagare ska vara med i programmet/showen? En förening eller fler? En grupp eller fler?
- Hur många deltagare ska ni vara? Alla ska ha möjlighet att vara med oavsett tidigare förkunskaper, erfarenheter och nivå.
- Känner deltagarna varandra sedan tidigare? Eller behöver vi göra några insatser för att de ska få möjlighet att lära känna varandra? Vad i så fall?
- Vilka förkunskaper eller specialiteter har gruppen?
- Vilka finns med i arbetsgruppen? Vem ansvarar för vad?
- Hur involverar vi deltagarna på ett bra sätt under vägen?
- När, var och hur sker träningen inför uppvisningen?

DAGS FÖR KREATIVITETEN ATT FLÖDA

Det har nu blivit dags att låta er kreativitet flöda och spåna på ett innehåll till er uppvisning. Till exempel vilka moment det ska innehålla, och om ni behöver någon särskild rekvisita. Följande rubriker och frågor hjälper er på vägen.



Yta, redskap och rekvisita

- Hur ser uppvisningsytan ut? Storlek? Har ytan publik på en eller flera sidor?
- Hur nyttjar vi ytan på bästa sätt med vår grupp?
- Behövs några redskap eller annan rekvisita? Vad i så fall?

Tänk på att redskapen och rekvisitan oftast ska tas fram och undan under programmets gång. Fundera därmed vilka redskap och vilken rekvisita som lämpar sig bäst. Tänk också på att det med fördel kan hända mycket på ytan samtidigt. Att jobba i stora grupper samtidigt ger stor dynamik.

Rörelser och övningsmoment

- Vilken typ av rörelser / moment vill vi ha i vårt program? Ska det vara dans, akrobatik, volter, redskap eller något helt annat?
- Vilka intressanta specialiteter har gruppen som vi vill / kan lyfta fram?
- Kan vi arbeta med rörelser och övningsmoment på olika ytor och nivåer? Till exempel golvet, axelhöjd, över huvudet eller i luften.

Försök hitta något originellt, innovativt och nytänkande. Något vi inte sett förut. Glöm inte att övningarna ska utföras enligt gymnasternas tekniska kunnande och utföras med god säkerhet.

Musik och tema

- Vill vi ha någon speciell typ av musik som förstärker budskapet?
- Vad blir vårt tema utifrån det budskap vi vill förmedla?
- Bör vi använda fler musiksnuttar för att förstärka olika delar i programmet? Vilka i så fall?

Hitta något som har originalitet och kan få ett högt underhållningsvärde för publiken.

Låt valet av musik och tema få ta sin tid. Lyssna på många olika musikstycken. Diskutera musikens karaktär, form och vilken typ av rörelser som skulle passa till musiken. Stämmer musiken med den känsla ni vill förmedla? Hur ska vi hitta variationer i musiken? Hur kan vi använda musikens dynamik? Enkelt kan dynamik beskrivas som omväxling och kontraster.

Bryt/byt handlingen och redskap där det är lätt att höra i musiken. Glöm inte att tema, musik, kostymer, uttryck, rörelser och formationer måste passa ihop och bilda en meningsfull enhet.

Specialitet/Originalitet/Nytänkande

- Vad kan bli unikt och speciellt utifrån våra förutsättningar?
- Hur nyttjar vi kvalitéerna i gruppen på bästa sätt?
- Hur skapar vi en show som är nytänkande och originell gällande val av tema, kostymer, inslag, formationer och användning av ytan?

Tänk på vad som skulle kunna vara ett starkt underhållningsvärde för publiken.

KOREOGRAFISKA NYCKLAR

Använd dig av koreografiska principer för att förhöja underhållningsvärdet. Koreografiska principer är till exempel synkrom, kanon, dialog, fragmentariskt och solo/kör.

SYNKROM kan vara när allt görs exakt samtidigt i mindre grupper eller alla samtidigt.

KANON är när till exempel en grupp startar först och en annan grupp startar lite senare. Mycket effekter kan göras med hjälp av kanon.

DIALOG är när en grupp till exempel gör rörelser först och en annan grupp "svarar" med rörelser.

FRAGMENTARISKT är när det ser ut som kaos men det finns en klar struktur bakom koreografin. Det kan till exempel vara en rörelsesekvens med fyra rörelser där första rörelsen görs på 1-2, nästa rörelse på 3-4, nästa på 5-6 och den sista på 7-8. Alla gör samma rörelsesekvens och börjar samtidigt, men börjar med olika övningar, övning 1, 2, 3 eller 4. Det vi ser är en typ av kanoneffekt men när man ser alla samtidigt ser man effekter av ett kaos. Det finns en tydlig struktur och skulle gruppen vid ett bestämt taktslag göra samma sekvens och börja med samma övning samtidigt så växlar man över till synkrom.

SOLO/KÖR är när någon gör egna rörelser först och sedan gör alla rörelser. Den ensamma gör nya rörelser i en sekvens och därefter gör alla andra rörelser igen. Den som gör solo kanske gör rörelser medan alla andra gungar i bakgrunden som en kör.

Genom att använda sig av koreografiska principer kan man lyfta underhållningsvärdet, originaliteten och kanske få fram något nytt och nytänkande. Glöm inte att showen/föreställningen ska väcka känslor och fånga publikens uppmärksamhet genom hela programmet.



- Hur kan ni använda er av ovan koreografiska principer i ert program?
- Kan koreografin växa fram genom att ta hjälp av de koreografiska principerna?

Placering av gruppen och användningen av ytan

Användandet av golvytan, fronter och riktningar påverkar programmet. Även placeringen på golvytan påverkar helhetsintrycket.

När ni ska placera grupper och redskap på olika ställen på golvytan så kan detta vara tips och hjälp:

- Att vara placerad i mitten av golvet – "Center" ger ett starkt intryck.
- Att vara placerad åt ena sidan i mitten – "Off-center" får ett svagare intryck.
- Att placera gruppen i mitten längst bak – "Center-back" ger ett starkt intryck och kan vara en bra utgångspunkt.
- Att placera gruppen längst fram i mitten – "Center-front" får ett starkt och utmanande intryck.
- Att vända fronten bakåt på samma plats får ett avvisande intryck.
- Att placera grupper i hörnen längst bak får en känsla av regi och inbjuder till nya rörelsebanor.

Använd front någon gång i alla riktningar där publik sitter. Ofta har arenorna publik på tre sidor. Det är viktigt att all publik får en upplevelse av underhållning under hela framträdandet. Undvik att bara ha en front framåt. Se till att det blir front lika mycket åt alla håll.

GÖR EN EGEN SKISS ÖVER YTAN

Gör en skiss över den tänkta ytan. Markera vart gruppen går in och vart gruppen går ut. Markera ut eventuella redskap. Fundera på hur redskap kommer in och ut på ytan för att det ska flyta på bra.

Försök att använda de redskap ni tar fram på flera olika sätt under programmets gång – kanske från flera håll för att skapa en variation och överraskande moment.



- Var placeras de olika mindre grupperna eller gymnasterna under programmets gång?
- Vilket håll skall de fronta?
- Hur varierar ni uppställningarna? Till exempel raka linjer, bågar, ringar, trianglar eller kuber.

Skissen hjälper till att se hur ni nyttjar ytan och de olika fronterna på ett bra sätt under programmets gång.

Det kan vara värdefullt att göra en separat redskapslista som synliggör vilka redskap ni behöver under uppvisningen. Glöm inte att stämma av och säkerställa att de önskade redskapen finns till hands vid själva arrangemanget.

SKRIV SYNOPSIS/HANDLING

Efter att ni tydliggjort budskap, tema och övergripande ramar kan det vara värdefullt att skriva en mer detaljerad synopsis eller handling. Det ger er en bra struktur och hjälp då programmet ska övas in.

Glöm inte att addera några överraskningsmoment och avsluta programmet med en "highlight". Inkludera ett tack till publiken på något sätt i programmet.

Var öppen för att göra justeringar och förbättringar under vägen tillsammans med gymnasterna för att nå full effekt.

Kläder

Sätt kläder utifrån synopsis och tema.

- Om det finns klädbyte, var sker det?
- Hur görs dessa byten på ett smidigt sätt?

Välj eventuell ut kompletterande rekvisita som förstärker era klädval. Hur kan ni använda rekvisitan för att den ska passa koreografin på ett bra sätt?





Ljus och spotlight

Kolla vilket ljus som finns att tillgå.

- Finns det ljus att tillgå från flera håll?
- Hur vill ni använda ljuset utifrån ert program?
- Vad kan ni förstärka med ljuset?

TIPS! Om det finns ljus i flera färger kan man belysa vita kläder och få kläder i olika färger i programmet. Belyser man kläderna för att få olika färger så måste kläderna vara rent vita, inte "off White". Testa på hemmaplan så att ni ser att det fungerar. Det kan bli en häftig effekt. På många arrangemang är det fast ljus. Då får man utgå från det.

Komplettera tidigare skiss med var ljus och eventuella spotlight bör eller ska finnas på plats. Se till så att det fungerar med alla byten. Vid större arrangemang kan det finnas personal som sköter ljuset åt er under programmet.

DAGS ATT SÄTTA I GÅNG OCH TRÄNA

Gör en plan för var och när ni ska träna. Vilka grupper tränar vad och när? Planera gärna in ett eller fler genrep på hemmaplan för att få en känsla av att helheten känns bra. När sker det eller dessa? Kanske något av tillfällena kan vara en uppvisning för hemmapubliken?

Väl på plats på arrangemanget finns det ofta tid för något kortare genrep på den aktuella ytan. Nyttja dock gärna tiden innan för att svetsa samman gänget ordentligt och finslipa programmets olika delar. Ju tryggare deltagarna känner sig med programmet desto mer kan de slappna av, utstråla energi och glädjas åt stunden.



EXEMPEL FRÅN VERKLIGHETEN!

Den nationella uppvisningskommittén har startat upp en Facebook-grupp som är öppen för den som är intresserad och vill inspireras av filmklipp, idéer och tankar i arbetet med uppvisningsgymnastik. Ni hittar den på "Uppvisningsgymnastik i Sverige". Medlemstalet ökar kontinuerligt och stiger lite extra när det görs återkommande inlägg.



[Uppvisningsgymnastik i Sverige](#)

Vill du och dina ledarkollegor i föreningen fortsätta
era samtal för att lära och utvecklas?

Använd något av de övriga material
som är framtagna inom Uppvisningsgymnastik,
eller något material av Gymnastikförbundet
alternativt SISU Idrottsutbildarna.

Gymnastikförbundet 

Postadress: Box 11016, 100 61 Stockholm • Besöksadress: Skansbron 7
Telefon: 08-699 60 00 • E-post: info@gymnastik.se • www.gymnastik.se