



# SMELTASANG

Dette heftet er laget spesielt for de barna som trenger å forberede seg ekstra til forestillingen og teaterbesøket.

På neste side finner dere en oversikt over hva heftet inneholder. Det er lov å snakke, le, gråte og rope under vår visning. Det er også lov til å gå til og fra spillområdet dersom det er behov for det.

UNGE VIKENTEATER

Den visuelle guiden er inspirert av Hålogaland Teaters «Relæxt».

# INNHOOLD

- "Hvordan bruker du tilrettelagtheftet?"
- "Kjære Ledsager!"
- Bilde av teaterbilen og introtekst
- Presentasjon av de som kommer på besøk
- Fortellingen om "Smeltasang" i tekst og bilder
- Refleksjonsspørsmål
- Liste over ting å være oppmerksom på i forestillingen.
- Ordliste med ASK-symboler
- Historien om Ekko og Narcissus
- Hjertesangen i ASK-symboler



Til deg som ledsager: Her forklarer regissør Ellen Jerstad hva som møter dere når dere kommer på forestilling. Trykk her og se videoen på Vimeo.

## HVORDAN BRUKER DU TILRETTELAGTHEFTET?

Til alle forestillingene våre lager Unge Viken Teater tilrettelagthefter til barna og ungdommene som trenger litt ekstra forberedelse når de skal se scenekunst. Se sammen i heftet før forestillingen og bruk det i etterkant for å snakke sammen om det dere har sett.

"Tilrettelagt" er et vidt begrep og publikum i målgruppen er alle ulike individer med ulike behov og preferanser. Alt materialet passer kanskje ikke til deg eller til barnepublikummet du er med. Det vet vi. Vi håper du kan plukke og mikse og bruke heftet slik at det fungerer som en ressurs for deg og for ditt barn.

I dette heftet forklarer vi handlingen i foto, tekst og ASK-piktogrammer. Vi har laget presentasjon av utøverne, har en ordliste med ASK-symboler for å kunne snakke sammen om det dere ser og har laget en liste med innhold i forestillingen det kan være godt å være forberedt på.

Brukte og likte du tilrettelagtheftet? Del gjerne erfaringene dine med oss! Er det noe du manglet i heftet? Gi oss tilbakemelding! Vi ønsker å lage en så god opplevelse som mulig for publikummet vårt.

## Kjære Ledsager!

Velkommen!

### Aller først: en sang!

Mange av barna vi har laget denne forestillingen for, synes det er trygt med det de kjenner fra før. Derfor oppfordrer vi dere til å høre på musikken til **Smeltasang** sammen med barna før dere ser forestillingen. Musikken er laget av Vilde Tuv og Sandra Kolstad. Bakerst i dette heftet finner dere Hjertesangen i ASK-symboler.

### [Lytt til hjertesangen](#)

### Om forestillingen:

**Smeltasang** er en sanselig forestilling for barn med funksjonsvariasjoner om lengselen etter å være sammen, like, dele og føle seg forbundet. Med en leken tilnærming til myten om Ekko og Narcissus skaper **Smeltasang** en opplevelse hvor speiling og samspill står i sentrum. For Ekko vil være lik Narcissus, og Narcissus vil være på sin egen måte. Kan de være det samtidig?

### Hvordan er vi sammen i rommet?

I rommet er det puter å sitte på for voksne og barn.

Noen steder i forestillingen ønsker vi at alle som har lyst skal være med å danse og syng. Da gir danserne tydelig signal. Vi vet også at flere av barna blir urolige av å sitte stille og derfor beveger seg under forestillingen, også når vi ikke har gitt signal om dette. Disse barna kan gjøre det. Dere vet best når dere må følge på og når dere kan trekke dere unna. Må du og barnet forlate rommet er også dette helt i orden. Mot slutten av forestillingen vil vi syng for DERE. Da kan det være deilig både for voksen og barn å legge seg ned på putene og slappe av. Når forestillingen er ferdig, er dere velkommen til å være igjen i rommet sammen med oss en liten stund før dere går videre med dagen.

I prøveprosessen har vi samarbeidet med Haug skole og ressurscenter og Skåningsrud skole og ressurscenter, samt hatt samtaler med spesialpedagoger og pårørende.

UNGE VIKENTEATER

Vi ønsker dere en god opplevelse sammen med barna!

## Unge Viken Teater kommer på besøk

Vi kommer med en stor varebil.

Den kan enten se ut som på bildet under eller være hvit.

I bilen har vi kostymer, rekvisitter og teknikk som vi kommer til å bruke i forestillingen. Vi gleder oss til å besøke dere!

De som kommer på besøk med forestillingen "SMELTASANG" er tre skuespillere og en tekniker.



**UNGEVIKENTEATER**



## DETTE ER IDA

Ida danser i forestillingen.

Hun danser alene, sammen med Jens, sammen med Jens og Vilde og sammen med dere.

Ida synger i forestillingen.

Ida gleder seg til å være sammen med dere.



## DETTE ER JENS

Jens danser i forestillingen.

Han danser alene, sammen med Ida, sammen med Ida og Vilde og sammen med dere.

Jens synger i forestillingen.

Jens gleder seg til å være sammen med dere.



## DETTE ER VILDE

Vilde er musiker.

Vilde spiller mange instrumenter og synger.

Vilde lager musikken Ida og Jens kan danse til.

Av og til danser hun sammen med Jens, Ida og dere.





## **DETTE ER ESKILD**

Eskild er tekniker.

Eskild kjører bilen.

Eskild setter opp scenerommet før forestillingen starter og pakker ned når den er ferdig.

Eskild hjelper til å styre musikken og lyset på scenen.

## HVA ER SMELTASANG?

"Smeltasang" er en danseforestilling, et rom å være sammen i og en konsert. Alt på en gang.

Noen steder får publikum delta. Noen steder får man sitte og følge med og nyte rommet. Danserne viser dere.

"Smeltasang" har ikke en handling eller en fortelling du skal forstå. "Smeltasang" handler mer om å oppleve. Følge med på danserne. Bevege seg. Høre på musikken. Kjenne rytmen i kroppen. Riste. Snurre. Danse.

"Smeltasang" handler kanskje om at vi har en kropp? Hvis du synes det handler om noe helt annet, er det bare fint. Du bestemmer.

Selv om "Smeltasang" ikke har en fortelling, er den inspirert av en myte fra gamle dager. Myten er fortellingen om Ekko og Narcissus. Vil du lese myten, så står den lenger bak i dette heftet.

På de neste sidene forteller vi hele forestillingen i bilder slik at du vet litt om hva som venter deg. Vil du helst bli overrasket, så hopp over de neste gule sidene!



## "Smeltasang" i tekst og bilder

*På de neste gule sidene kommer forestillingen "Smeltasang" i tekst og bilder. Bildene er tatt i en gymsal og er bare et eksempel på hvordan rommet rundt kan se ut.*

Publikum møtes utenfor rommet. Der publikum møtes, henger plakater med ASK-symboler om forestillingen.

Tekniker Eskild møter publikum i gangen. Han sier at alle kan sette seg på pute inne i rommet og at man ikke skal bruke mobil eller kamera fordi alle skal være sammen og tilstede på forestillingen. Eskild slipper inn noen om gangen. Alle skal få komme inn, men vi går inn i mindre grupper.



Det er rolig musikk i rommet. Inne i rommet er det et sølvgulv, et sølvbord og mange fargerike puter.

To jenter og en gutt er inne i rommet. Det er Jens, Ida og Vilde. De har på glitrende klær.

## "Smeltasang" i tekst og bilder

Jens og Ida viser hvor publikum kan sitte og deler ut stoffposer man kan riste på. De sier at man kan herme etter dem og lage rytme med posene, og at publikum kan sitte på de fargerike putene.



Når alle i publikum som vil har satt seg på puter på gulvet, leker Vilde, Jens og Ida med risteputene. De kaster til hverandre, lager lyder og rister med risteputene til publikum. De får publikum til å herme etter seg.

## "Smeltasang" i tekst og bilder

Alle tre setter seg på gulvet. De dunker en rytme med hendene i gulvet mens de ser på publikum og hverandre. En melodi starter. Vilde synger i mikrofonen. Sangen handler om at vi skal være sammen ved sølvdammen, at vi kjenner hjertet dunker i kroppen vår og at vi skal danse sammen. Hun synger at hjertet er åpent. Alle tre lager dansebevegelser mens de synger.



De danser en dans, der de spretter rundt på gulvet.

Så synger Jens og Ida i mikrofon om hjertet som banker i kroppen, og om menneskene som er bundet sammen av usynlig tråd.

## "Smeltasang" i tekst og bilder

Jens er ute på gulvet. Vilde finner en gitar. Ida har en mikrofon. Jens lager rullende bevegelser med kroppen sin mens Vilde spiller rockemusikk på gitar. Ida syngesnakker i mikrofonen. Hun sier «Du har en kropp!», roper glade lyder og sier de forskjellige kroppsdelen som Jens rører på.



Dansen, ropene og gitaren blir mer og mer voldsom og ivrig. Tilslutt spretter Ida ut på gulvet og hermer etter Jens.

De danser en dans der de hermer og speiler hverandre. Vilde spiller gitar.

## "Smeltasang" i tekst og bilder

Dansen blir roligere. Ida og Jens legger seg ned på gulvet. Vilde legger vekk gitaren. En helt rolig sang kommer på. Vilde finner frem en fløyte hun spiller på, mens alle slapper av.

Etterhvert kryper Jens og Ida blant publikum og bort til Vilde.

Det er rolig stemning.



## "Smeltasang" i tekst og bilder

Mens Vilde spiller, begynner Jens og Ida å trekke og bære hverandre helt rolig. Så legger Vilde vekk fløyta og nynner i mikrofonen.



Jens og Ida tar tak i tauet på putene publikum sitter på. De trekker publikum rundt på gulvet som om de sitter i en båt. Etter hvert hjelper Vilde også til, og publikum kan også trekke hverandre.



## "Smeltasang" i tekst og bilder

Mens de trekker stopper musikken. Ida, Jens og Vilde synger sangen om hjertet som dunker som de sang helt i begynnelsen. De synger hele sangen så alle kan være med å synge og danse til bevegelsene.



Etter at de har sunget, begynner Ida, Jens og Vilde og danse og hoppe. Alle i publikum kan være med å danse og hoppe slik som de vil. Alle danser og hopper og rister og snurrer eller sitter og følger med på det som skjer. Jens og Ida finner frem et langt stoff man kan danse med. Musikken blir mer og mer festmusikk. Ida roper glade lyder

## "Smeltasang" i tekst og bilder

Etter hvert blir festen roligere. Alle setter seg ned. Vilde begynner å spille på gitar og synge for publikum. Det er siste sang.



Mens alle slapper av, samler Jens og Ida inn risteputene. Alle kan legge risteputene oppi en sekk som de tar med seg rundt.



## "Smeltasang" i tekst og bilder



Så sier Jens, Ida og Vilde "ha det bra" til publikum.

Forestillingen «Smeltasang» er ferdig, men publikum kan bruke lang tid ut av rommet hvis de vil.

# REFLEKSJONSSPØRSMÅL

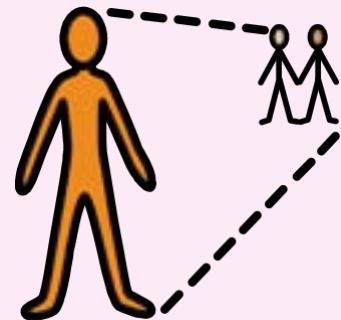
Hvordan kjente du det i kroppen når du så forestillinga? Hvilke følelser kjente du på?



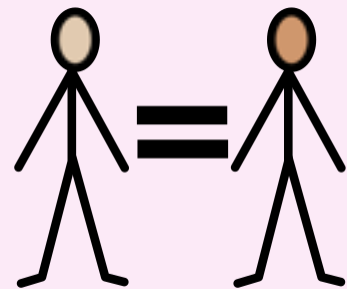
Var det noe du husker spesielt godt fra forestillinga? Noe du likte spesielt godt? Hvorfor det?



Gutten i forestillingen likte å danse helt alene. Når synes du det kan være godt å få være for deg selv?



Noen ganger vil man gjerne være helt lik som alle andre. Hvorfor tror du man vil det?

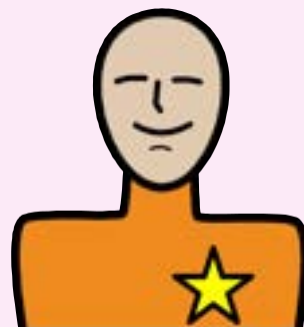


Når synes du det er fint å være sammen med andre? Når synes du det er fint å være for deg selv?

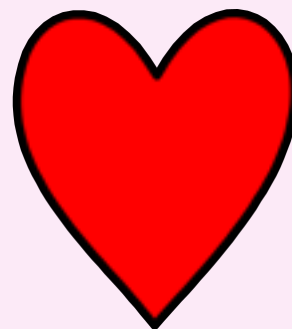


# REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Gjør det noe om man ikke oppfører seg helt likt som alle vennene sine? Når kan det være en fin ting å bare være akkurat som man selv vil?



Hvordan høres det ut når hjertet ditt banker? Kan du høre andres hjerter banke?



# Ting å være ekstra forberedt på i "Smeltasang".

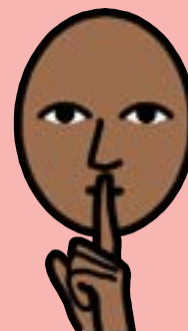
Scenegulvet og kostymene til danserne er laget av sølvmateriale som glitrer i lyset. Noen kan synes dette er skarpt for øynene.



Publikum i "Smeltasang" sitter på gulvet på fargerike matter eller i rullestolen sin. Hvis du synes det er vanskelig å sitte på gulvet har du lov til å finne deg en stol.



Danserne i forestillingen kommer nært inntil publikum for å hilse på dere. De er rolige og hyggelige, men synes du det er ubehagelig å være nær eller å ha blikkontakt, er det lov til å se vekk eller gå unna.



I "Smeltasang" er det lite ord, men mye dans og bevegelse. Hvis du tenker du ikke forstår historien danserne forteller med kroppen er det helt ok, for alle kan tenke at det handler om det de vil.



Danserne i forestillingen danser av og til mellom publikum. Hvis du synes det blir for nært, er det lov til å trekke seg unna eller vise at du vil de skal gå vekk.

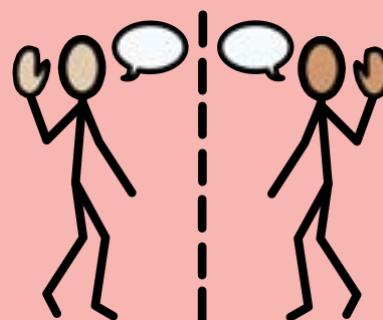


# Ting å være ekstra forberedt på i "Smeltasang".

Noen kan synes musikken i forestillingen er litt høy. Da er det lov til å holde seg for ørene eller bruke hørselsvern hvis du pleier det.



Danserne i forestillingen kommer på et tidspunkt til å lage bevegelser og rytmer de vil du skal herme etter og være med på. Det kan du hvis du vil.



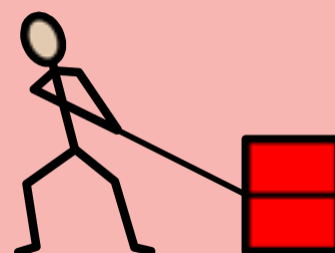
Noen steder i forestillingen synger danserne en sang som de vil du skal være med på. Det er hyggelig om du blir med selv om du ikke kan sangen så godt. Dette er sangen:  
Lytt til hjertesangen



Et sted i forestillingen vil danserne at du skal komme opp på gulvet for å hoppe, danse og bevege deg sammen med dem. Da kan du bevege deg og danse slik som du vil. Vil du helst danse rolig er det også lov selv om de andre danser mer aktivt.



Et sted i forestillingen trekker dansene puten du sitter på inn på sølvgulvet. Det er lov til å si nei hvis du ikke vil. Men det går ganske sakte og noen synes det er veldig deilig å bli trukket, så kanskje du har lyst til å prøve?

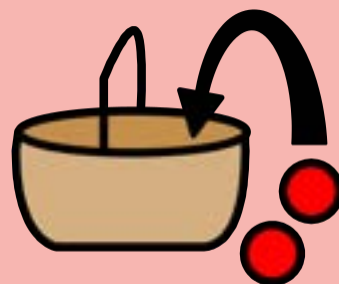


# Ting å være ekstra forberedt på i "Smeltasang".

Danserne sier ifra når det er en sang igjen. I siste sangen kan du ligge på pute på gulvet, høre på musikken og slappe av. Hvis du blir stresset av å slappe av på pute, er det lov til å sitte oppreist



Helt i begynnelsen får dere utdelt noen risteposer. De får dere låne og bruke under hele forestillingen. Når forestillingen er slutt, blir vi glade for å få dem tilbake. Da samler vi dem inn i en kurv.



Noen trenger litt ekstra tid til å si "ha det". Når forestillingen er ferdig, har man lov til å være igjen noen minutter i rommet for å si "ha det" til danserne og musikeren.



Forestillingen varer  
ca 30 minutter

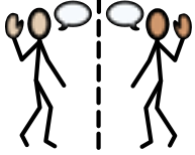




# Ordliste til Smeltasang

 <p>Publikum</p>	 <p>Sitte på pute</p>	 <p>Se</p>	 <p>Se noen danser</p>	 <p>Forestilling</p>	 <p>Sølv</p>
 <p>Synge sammen</p>	 <p>Lytte</p>	 <p>Være sammen</p>	 <p>Være alene</p>	 <p>Lei seg</p>	 <p>Nysgjerrig</p>
 <p>Glad</p>	 <p>Hoppe</p>	 <p>Være med</p>	 <p>Speil</p>	 <p>Glitre</p>	 <p>Venner</p>
 <p>Riste</p>	 <p>Trekke</p>	 <p>Lyskaster</p>	 <p>Spille musikk</p>	 <p>Høre på sang</p>	 <p>Trygt</p>

# Ordliste til Smeltasang



Herme



Dunke



Overrasket



Kose seg



Glede



Kult



Instrumenter



Nyte



være nær



Danse  
sammen



Mikrofon



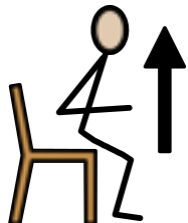
Slappe av



Musikk



Overrasket



Reise seg



Rydde



Hade!



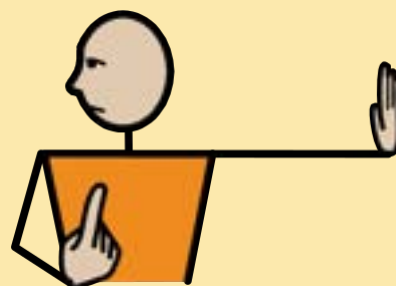
Ferdig

# Myten om Narcissus og Ekko

Narcissus var en gutt som alle beundret og ville være sammen med . Mange ble forelsket i ham.



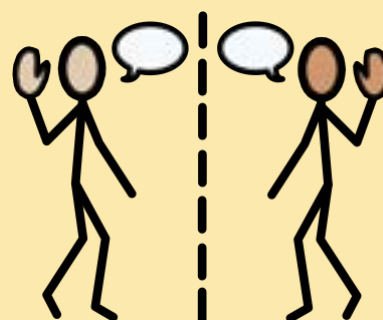
Men Narcissus ville helst være alene. Han likte seg i sitt eget selskap.



Ekko var ei jente som ble forhekset av en sjalu gudinne.



Forhekselsen var slik at Ekko ikke kunne si egne setninger, men bare herme etter siste ordet andre sa. Hvis noen sa "Har du en fin dag?" til Ekko, kunne Ekko bare svare "dag, dag, dag".



En dag var Narcissus ute i skogen på jakt. Ekko var også ute i skogen. Da Ekko så Narcissus, ble hun forelska.



Ekko turte ikke å snakke med Narcissus så hun gjemte seg i skogen for å titte på ham.



Da hun lente seg frem for å titte nærmere på Narcissus, knakk hun en gren. Narcissus hørte lyden.



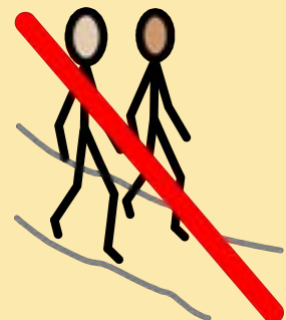
"Er det noen der?", sa Narcissus.  
"Der, der, der, der.." svarte Ekko.  
Hvem er det? Kom ut hit til meg!" sa Narcissus.  
"Meg, meg, meg ,meg, meg" sa Ekko



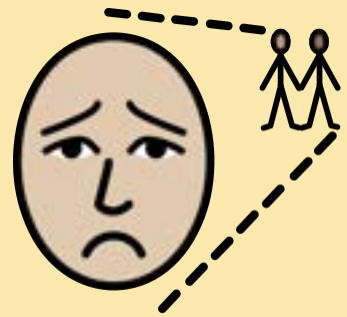
"Æsj! som alle andre så tror jeg du er forelska!" sa Narcissus.  
"Er forelska, forelska, forelska.." sa Ekko.



"Jeg vil ikke være sammen med deg!" sa Narcissus.  
"Være sammen med deg deg deg!" sa Ekko.



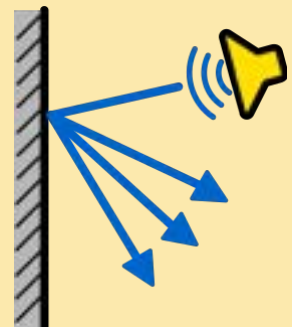
"La meg være alene!" sa Narcissus  
"Alene, alene, alene" sa Ekko



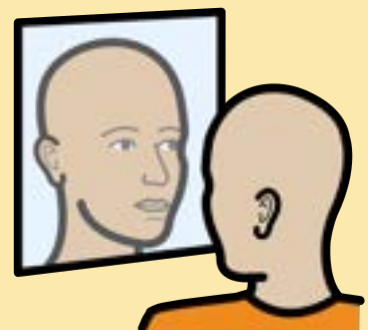
Ekko ble veldig lei seg. Ekko dro og Narcissus  
ble igjen alene i skogen.



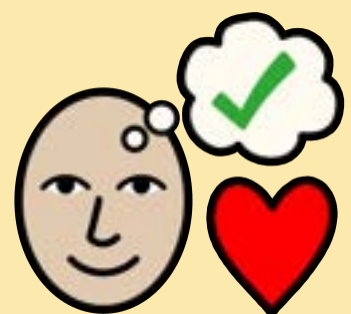
Ekko ble så lei seg at hun ble helt usynlig.  
Ingen kunne se henne mer. Det eneste som  
var igjen var stemmen hennes som fortsatte  
å gjenta det folk sa



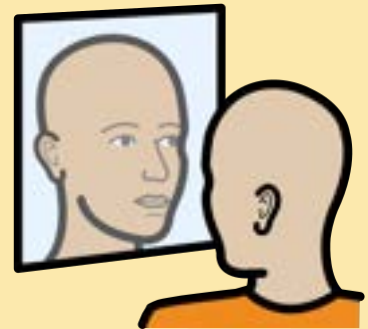
En dag etter at Ekko forsvant, var Narcissus  
på tur i skogen. Han kom til et vann. Han  
tittet ned i vannet. Der så han speilbilde av  
seg selv.



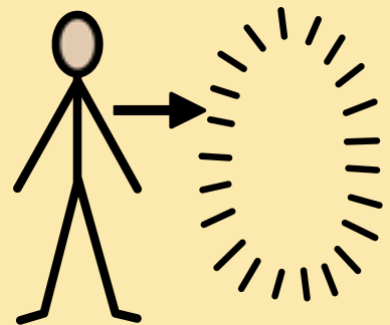
Narcissus skjønte ikke at det var et speilbilde.  
Han trodde det var en annen gutt. Han  
syntes gutten var veldig pen. Han ble forelska  
i sitt eget speilbilde



Narcissus var så forelska i speilbildet sitt at han ikke ville gå fra vannet. Han stirret og stirret ned i vannet.



Han satt der i mange uker og stirret i vannet. Han glemte å spise. Til slutt så ble han så liten at han forsvant. Han forsvant ned i bakken.



Opp fra bakken der Narcissus forsvant, vokste det opp en nydelig blomst som heter Narcissusblomsten.

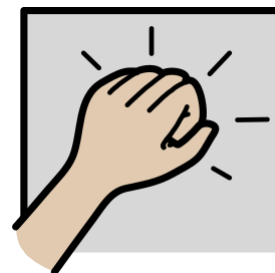


Det er fortellingen om hvordan vi fikk ekko i naturen når vi roper og hvordan blomsten som heter Narcissus ble til

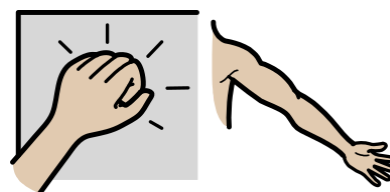


# HJERTESANGEN

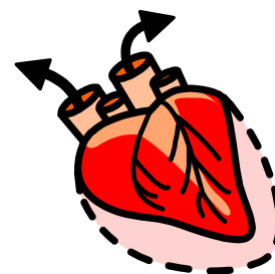
Først banker en liten bit.  
Så spretter den hit og dit



Så banker alle sammen  
fra brystet ut i armen



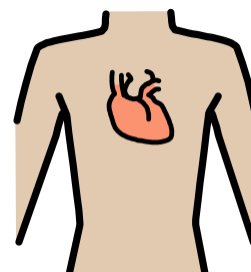
Pulsen starter inni meg  
får sin bit igjennom deg



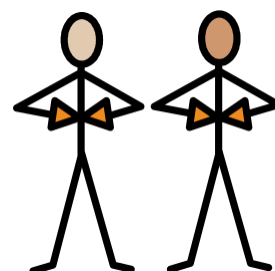
Dunker dunker dunker seg  
hele veien sammen



Inni hjertet banker en bit.  
Pumper blod fra mitt til ditt



Vi to banker sammen nå.  
bindes av usynlig tråd

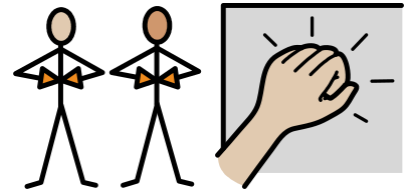


# HJERTESANGEN

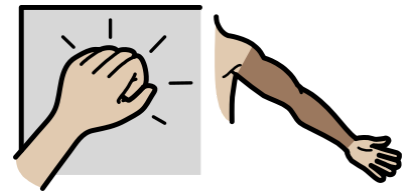
Hjertet mitt er åpent nå  
viser veien du må gå



Vi banker alle sammen



Fra brystet ut i armen







# Takk for at vi fikk besøke dere!

Vi setter pris på en tilbakemelding! Skriv gjerne noen ord om opplevelsen til [sofie@ungeviken.no](mailto:sofie@ungeviken.no) hvis dere har tid og anledning. Vi håper å se dere snart igjen! Hilsen alle oss på Unge Viken Teater.

**UNGE VIKENTEATER**

Bildene er fotografert av Tale Hendnes og Erlend Dalhaug Daae. AKS- materiale er hentet fra [widget.com](http://widget.com)