

GÅ RUNT I RUMMET

Deltagarna går runt i rummet utan att ta kontakt med varandra.

Syftet är att de ska få igång lite puls men framförallt fokusera på att vara här och nu.

Du som ledare säger vad deltagarna ska göra. Övningen går att utveckla på många olika sätt:

- *Variera tempot!* Be deltagarna gå i olika tempon, till exempel slowmotion.
- *Variera storlek!* Be deltagarna gå med olika storlekar, till exempel med väldigt korta steg och ta så lite plats som möjligt.
- *Arbeta med nivåer!* Ge deltagarna en nivå som de ska arbeta inom när de går runt i rummet.
- *Variera former!* Om du till exempel ger deltagarna formen rak så ska de gå i raka linjer med rak kroppshållning. Om du i stället ger de formen rund så ska de gå i cirklar med en rund form på kroppen. Detta går i sin tur att utveckla med tempo, storlek och nivåer.
- Ge deltagarna *som om* omständigheter! Till exempel kan de gå som om det regnar, som om de är kissnödiga, som om de är vilse eller som om de är vackrast i världen.

Tips!

Du kan förstås hitta på precis vad du vill!

Kan fungera bra med musik i bakgrunden.

Uppvärmning

Uppvärmningsövningar har trippla syften och kan alltså vara av olika karaktär. Dels syftar de till att kroppen ska bli uppvärmd och få igång blodcirkulationen. På så sätt fungerar muskler och leder bäst och man minskar risken för skador.

De övningar som hjälper detta syfte handlar om att mjuka upp kroppen och arbeta upp en puls.

Uppvärmningen syftar också till att värma upp mentalt. På så sätt fokuserar deltagarna på nuet, på den uppgift ni ska göra tillsammans.

De övningar som hjälper detta syfte handlar om att träna fokus, koncentration och närvaro.

Slutligen bidrar uppvärmningsövningarna till att stärka gruppklimatet.
De ger energi samt skapar fokus och kontakt.

Tips!

Du som ledare kan med fördel delta i uppvärmningen. På så sätt kan du hjälpa deltagarna att hitta ett bra arbetssätt (tempo, fokus osv.). Genom att själv värma upp så visar du också hur viktigt det är för alla att delta i detta moment.

