

KLISTRA IHOP

Alla går runt i rummet.

Du som ledare ropar när du vill ut orden "Klistra ihop!".

När du ropat ska alla deltagare snabbt som ögat klistra ihop i par eller grupper.

Alla fortsätter att röra sig tillsammans med den/de är hopklistrade med.

Ledaren ropar Loss! och alla rör sig enskilt igen.

Tips!

Du kan välja hur många som ska klistra fast i varandra. Antingen gör du det i början av övningen (och kan ändra dig under övningens gång) eller så gör du det i utropet, till exempel "Klistra ihop i grupper om tre!".

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.

