

KNUTEN

Alla deltagare ställer sig i en ring och blundar.

När de gör detta så ber du dem att sträcka fram händerna rakt framför sig. De kan välja att sträcka armarna rakt ut, parallellt eller i kors.

När alla gör detta ber du dem att långsamt gå in mot mitten. Nu gäller det för alla händer att få tag i en annan hand. När alla händer håller i en annan hand så ber du deltagarna att titta. De ska nu under tystnad lösa upp denna knut utan att släppa taget om varandras händer.

Tips!

Du som ledare bör inte delta i övningen utan leder den utifrån. Ställ dig gärna på en stol så att du lätt ser in i ringen och kan upptäcka om någon hand inte fått tag på någon att hålla i. Bra om du också ser att det bara är två händer som håller i varandra i alla ”kopplingar” så att det inte blir en klump av händer.

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.

