

PASSA RUMPAN

Denna övning kallas ibland för "Pelle Svanslös".

Alla eltagare får varsitt snöre att fästa bak i byxlinningen.

När det är gjort ska alla deltagare röra sig runt i rummet med mål att sno åt sig så många snören som möjligt.

Varje snöre en får tag på stoppas in i byxlinningen.

Det gäller att passa sitt/sina snöre/n samtidigt som en jagar nya!

Här kan du som ledare välja om det ska vara som en tävling; tappar en person sitt snöre åker personen ut och får vänta till nästa omgång, eller att ingenting händer och personerna kan fortsätta som vanligt.

Tips!

En lämplig regel kan vara att deltagarna bara får ta ett snöre åt gången, alltså inte rycka åt sig flera från samma person vid samma tillfälle.

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.

