

# START - STOPP

Den här övningen hjälper deltagarna att träna koncentration och fokus.

Det finns flera sätt att variera den men den börjar alltid med att alla går runt i rummet i eget tempo.

- Du klappar i händerna (eller ger en annan signal) och då ska alla stanna direkt. Du sätter igång rörelsen på samma sätt.
- Vem som helst av deltagarna får stanna när den vill. De andra ska känna av när någon stannar och själva stanna direkt. Du sätter igång rörelsen.
- Vem som helst av deltagarna får stanna när den vill. De andra ska känna av när någon stannar och själva stanna direkt:
  - Vem som helst får börja gå igen och då ska alla andra också börja gå runt i rummet.
  - Vem som helst får börja gå och välja tempo. Alla andra ska då börja gå i samma tempo.
  - Vem som helst får börja gå och välja gåstil. Alla andra ska då börja gå i samma gåstil.
  - Vem som helst får börja gå och välja tempo och gåstil. Alla andra ska då börja gå i samma tempo och gåstil.
  - Vem som helst får börja gå och välja tempo, gåstil och ljud. Alla andra ska då börja gå i samma tempo, gåstil och ljud.

## 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.

