

För ledare och tränare inom
barn- och ungdomsidrott

Gruppstärkande övningar





Symbolstödet är gjort av Folkhälsan, Språk och samspel.

www.folkhalsan.fi/akk

Med stöd av Veikkaus intäkter.

Symbolernas källa: Papunets bildbank, www.papunet.net, Sergio Palao/
ARASAAC + redigerade av Papunet, Elina Vanninen, Paxton Charitable
Trust och Sclera + redigerade av Papunet, bearbetade av Heidi Ahlström
och publicerade under Creative Commons-licensen.

Med understöd av stiftelsen Brita Maria Renlunds minne.

Pärmillustration: Terese Bast

Gruppstärkande övningar

Idrott är i grund och botten en positiv verksamhet, men det innebär ändå inte att idrotten är immun mot att barn och unga blir kränkta och känner sig utanför eller otrygga. Det är förstås katastrofalt för individen, men det är också ett problem för själva föreningen. Vem fortsätter att gå till träningarna om man får en klump i magen på vägen dit?

Som ledare kan du påverka klimatet i gruppen genom ett aktivt arbete. Genom att genomföra vuxenledda och gruppstärkande övningar ges deltagare inom idrotten utrymme att lära känna både sig själv och de andra i gruppen. Deltagarna får också möjlighet att öva sig på samarbete, tillit och lära sig varandras namn, vilket stärker såväl självkänslan som gruppens sammanhållning. Att göra övningar är dessutom ett redskap för dig som ledare att förstå gruppen. Vem är det som tar initiativet? Vem är mindre aktiv? Är det någon som inte verkar kunna lita på andra?

Gör de övningar du känner dig trygg med och som passar gruppens behov. Tänk på att du kan anpassa svårighetsgraden i många av övningarna och att många övningar går att göra som uppvärmning i början av träningen.

Till de gruppstärkande övningarna kan ni använda de bilder som hör till. Bakom varje övning finns bilder att visa för att förstärka förståelsen för hur övningen går till.

Att leda övningar

Oavsett om du och din träningsgrupp är vana vid att göra övningar eller om du aldrig prövat på det tidigare tror vi att det kommer vara givande för dig och deltagarna. Oberoende erfarenhet kan det vara bra att i förväg fundera lite på vad övningarna kommer att innebära för dig som ledare och för din grupp. Som ledare deltar du inte i övningarna, din roll är att leda dem.

Nedan presenteras några viktiga punkter att tänka på för dig som leder en övning:

- Välj en övning alla kan delta i. Det ska till exempel inte krävas att man är fysiskt starkare än andra i gruppen för att kunna genomföra övningen.
- Tvinga aldrig någon att vara med i en övning. En del behöver mer tid på sig och deltar på sitt sätt. Förbered dig för hur du ska hantera en situation där någon inte vill vara med. Kanske kan deltagaren sitta tyst bredvid och observera, eller så får hen vara med och kommentera. Det är också viktigt att fundera på varför deltagaren inte vill vara med, vad kan ligga bakom?
- Det är viktigt att samla gruppen, gärna i halvcirkel, och sedan ge instruktionerna så att alla har bra förutsättningar för att kunna ta del av dem.
- Planera hur du ska genomföra övningen och lär dig den om du inte gjort den tidigare.
- Var tydlig när du instruerar och förklarar. Undvik uttryck som "Nu har väl alla förstått?". Fråga hellre "Har ni några frågor?".
- Motivera och förklara för gruppen varför ni gör en övning och prata efteråt om hur deltagarna tyckte att det gick.
- Det är ditt ansvar som ledare att dela in deltagarna i grupper så att ingen riskerar att känna sig bortvald eller utanför.
- Utgå från ett demokratiskt förhållningssätt och var medveten om hur du fördelar utrymmet och uppmärksamheten i gruppen. Reflektera över att du som ledare antingen förstärker eller utmanar roller inom gruppen. Låt alla komma till tals.
- Gör en kort reflektion med gruppen efter varje övning. Hur upplevde de övningen? Vad gick bra och vad kunde ha gjorts bättre? Varför gick det som det gick?
- Avrunda med dina synpunkter och förstärk det som varit positivt.

1. Hälsningslek

Syfte:

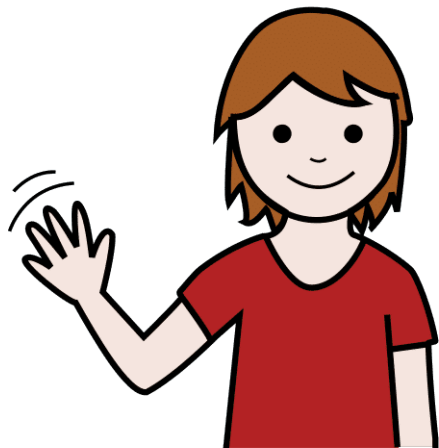
Deltagarna lär känna varandra på ett lätttsamt sätt och alla i gruppen känner sig sedda. Ett alternativt syfte är att deltagarna övar sig på att visa känslor.

Gör så här:

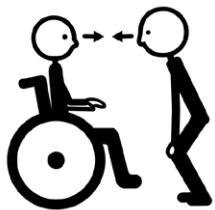
Deltagarna går runt på en begränsad yta. Du som ledare ger instruktioner under tiden. Först går deltagarna bara runt och ser dem de möter i ögonen. Nästa steg är att stanna och hälsa på den man möter genom att skaka hand och säga sitt namn. Sedan lägger ni till att hälsa genom att säga hej och lägga sin hand på axeln på den man möter.

Ni kan utveckla denna övning med fler hälsningssätt, prova exempelvis på att hälsa med knäna, göra "high-five" eller hälsa som olika djur. Du som ledare bestämmer när ni ska byta hälsningssätt, till exempel genom att klappa händerna så att alla stannar och lyssnar då ger du en ny instruktion. Poängtera att man ska hälsa på alla i gruppen innan man hälsar på samma person igen.

Tips! Ett alternativ till övningen är att hälsa på varandra med ett visst känslouttryck, så som glatt, argt, ledsamt eller förvånat. Det kan vara ett bra sätt att träna på att visa och tolka känslor.



hälsningslek



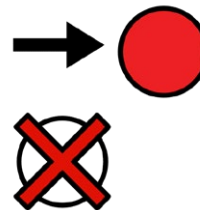
titta i ögonen



skaka hand



lägga handen
på axeln



något annat

2. Namnrunda

Syfte:

Deltagarna lär sig varandras namn på ett lekfullt sätt.

Gör så här:

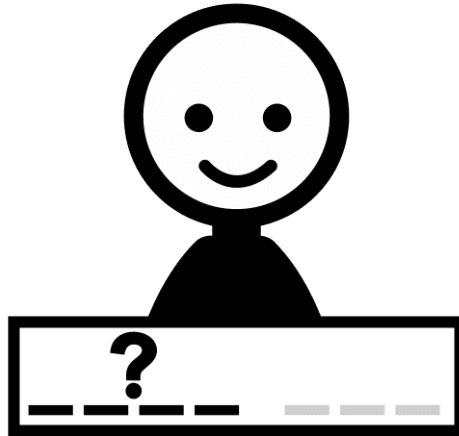
Be deltagarna ställa sig i en ring. Deltagaren som står till vänster om dig som fungerar som ledare börjar med att säga sitt namn och någonting som börjar på samma bokstav, till exempel "Anna – apelsin".

Nästa deltagare som står bredvid börjar då med att säga "Anna – apelsin" och sedan sitt eget namn, till exempel "Anna – apelsin, Hanna – hålslagare". Gå sedan vidare så att varje ny deltagare börjar med första personen och sedan fyller på med de som har sagts tidigare. Du eller den som står sist i ringen får då säga samtliga personers namn och sak för att bli klar.

Denna övning tar ofta ca 1 minut/deltagare, men är en bra övning för att lära sig varandras namn.

Det är viktigt att man hjälps åt och fyller i om det är någon som har glömt en persons namn eller sak.

Känner ni att gruppen är för stor kan ni dela in den i två mindre grupper.



namnrunda



stå i ring



sak



samma bokstav



kommer inte ihåg

3. Hejarklacken

Syfte:

Deltagarna lär sig varandras namn på ett lekfullt och positivt sätt samt stöder och peppar varandra.

Gör så här:

Deltagarna står i en ring. En av dem får börja med att säga sitt namn, sedan springa ett varv runt ringen och ställa sig på sin plats igen. Resten hejar glatt på den som springer. Om det är Ali som sagt sitt namn så ropar övriga ”Heja Ali! Heja Ali!” medan Ali springer tills hen står på sin plats igen. Då är det nästa persons tur.

Tips! Variera övningen genom att använda en hinderbana i stället för att stå i en stor cirkel. Du kan även be deltagarna ställa sig på ett led med benen brett isär. Den som står sist i ledet säger sitt namn högt och tydligt, exempelvis ”Kim”. Sedan kryper hen framåt mellan kompisarnas ben medan de andra ropar ”Heja Kim! Heja Kim!” tills hen kommer längst fram.



hejarklack



säga sitt namn



springa



heja

4. Vänkretsen

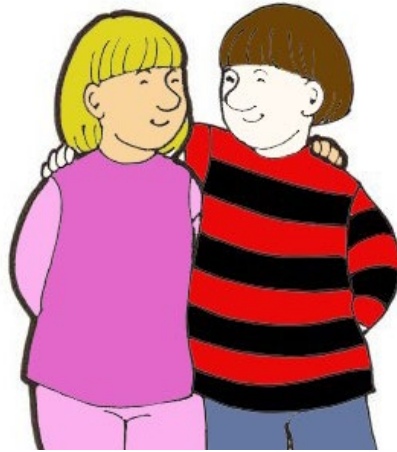
Syfte:

Deltagarna lär sig varandras namn och gemenskapskänslan stärks.

Gör så här:

Deltagarna står i en ring och håller varandra i händerna. En åt gången lyfter de handen på den kompis som står till höger och presenterar denna, exempelvis genom att säga ”Det här är min vän Maja!”.

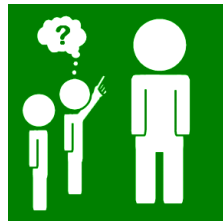
Därefter fortsätter Maja. Var och en av deltagarna presenterar namnet på den kompis som står intill. Till slut lyfter alla upp händerna och säger ”Här är alla vänner!” eller ”Hej, alla nya vänner!”.



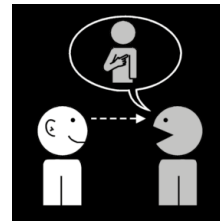
vänkretsen



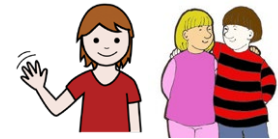
stå i ring



lyfta upp handen



presentera
kamraten



Hej alla
nya vänner!

5. Parintervjuer

Syfte:

Deltagarna lär känna varandra.

Gör så här:

Dela gruppen i par. Parn intervjuar varandra och berättar vad de lärt sig för hela gruppen. Ni kan välja om ni vill använda färdiga intervjufrågor eller om deltagarna ska få ställa frågor fritt.

Förslag på frågor:

- Vad tycker du är roligast med träning (eller den specifika idrotten)?
- Vad är ditt drömyrke?
- Om du kunde resa vart du ville i världen, vart skulle du åka då?
- Hur tycker du att en schysst kompis ska vara?
- Vad gör du helst en lördag?

Tips! Om gruppen är stor kan parn berätta vad de lärt sig från intervjun i mindre grupper i stället för inför hela gruppen.



parintervjuer



par



intervjua



presentera till
gruppen

6. Trygghetsregler

Syfte:

Deltagarna skapar tillsammans förhållningssätt, som förankras i gruppen för att alla ska trivas och ingen ska känna sig utanför.

Gör så här:

Dela in deltagarna i mindre grupper. Be dem att ge förslag på regler eller förhållningssätt de anser är viktiga för att alla ska trivas och för att ingen ska känna sig utanför. Försök att sedan tillsammans enas om vilka förslag som ska gälla. Om det är svårt för deltagarna att komma på några förslag kan ni som ledare bidra med någon punkt som ni tycker är viktig.

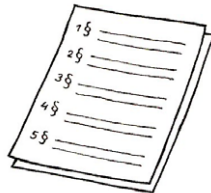
Exempel på trivselregler kan vara att berömma varandra när man tränar eller att hälsa på alla i gruppen då man kommer till träningen. Trygghetsreglerna kan skrivas ner på ett papper som finns i Trygghetslådan att kopiera. Botten för trygghetsreglerna finns även på webben på www.folkhalsan.fi/tryggidrott under fliken "Trygghetsregler". Gruppens trygghetsregler kan finnas på en anslagstavla eller vägg vid träningsplatsen, tas med på tävlingar och resor eller med jämna mellanrum visas upp av ledaren i samband med träningar.



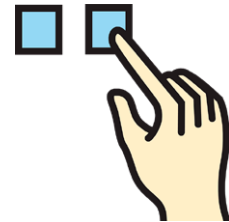
trygghetsregler



grupp



regel



välja

7. Avsluta meningen

Syfte:

Deltagarna lär känna varandra och gruppgemenskapen stärks.

Gör så här:

Övningen kan genomföras i par eller smågrupper. Ledaren börjar på en mening och ber en i taget (parvis eller i gruppen) att fylla i följande meningar.

Jag är glad eftersom ...

Min favoritmusik är ...

Jag blir arg om ...

Jag är bra på ...

Jag är lycklig när ...

Jag är rädd för ...

Det förargar mig att ...

De andra gillar mig för att ...



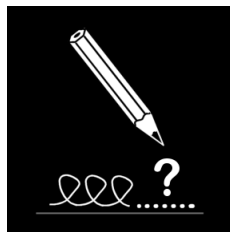
La man es roja



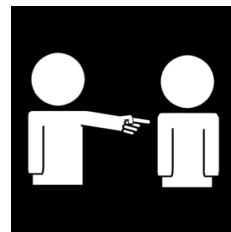
avsluta mening



grupp



fylla i



turvis

8. Pest eller kolera

Syfte:

Deltagarna övar sig på att ta ställning till olika saker. Deltagarna tränar även på samarbete och kommunikation samt på att komma överens och praktisera demokrati i vardagen.

Gör så här:

Markera ut två olika platser i rummet som representerar två olika alternativ. Be deltagarna ta ställning till vad de skulle föredra mellan två alternativ genom att ställa sig på platsen som representerar just det alternativet.

Vad skulle du välja för resten av ditt liv om du var tvungen att ...

- dricka Cola eller dricka Fanta?
- bo på Hawaii eller bo i Finland?
- äta hamburgare eller äta pizza?

Dela sedan upp deltagarna i par. Detta steg av övningen ska genomföras på samma sätt som tidigare men paren måste komma överens om vilket alternativ de ska välja.

Fortsätt med fler val ...

- gå i shorts eller gå i termobxor?
- göra mer läxor eller ha längre skoldagar?

Du kan sedan dela upp de aktiva i grupper om fyra. Nu ska deltagarna som grupp komma överens om vad de gemensamt ska välja.

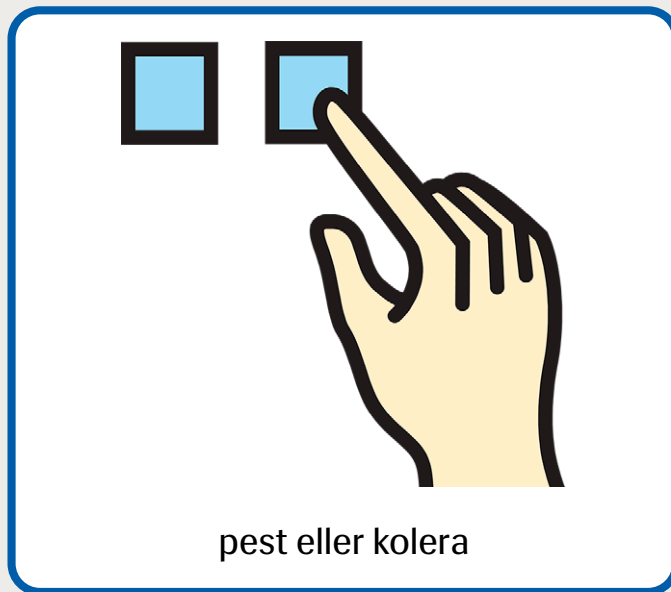
- Vill ni hellre ha längre sommarlov eller längre jullov?
- Vill ni hellre gå i gummistövlar eller sandaler?

Samarbete behöver inte alltid bara handla om att hjälpas åt, ibland måste man också komma överens innan man samarbetar i grupp. Det finns olika sätt att komma överens på, till exempel genom röstning eller att deltagarna turas om i att bestämma och kompromissa. Samtala gärna med deltagarna för att se hur de gjorde för att komma överens.

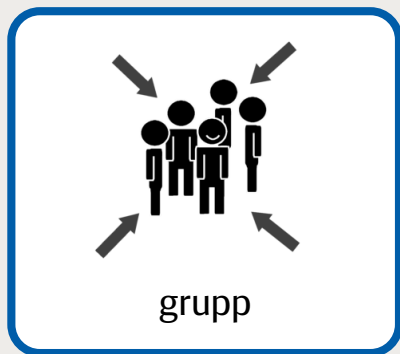
Fler saker att ta ställning till:

- Vill ni hellre leva utan dator eller leva utan TV?
- Vill ni hellre städa planen eller städa omklädningsrummet?
- Vill ni hellre att alla trivs eller att vi fyra i den mindre gruppen trivs jättebra?
- Vill ni hellre att alla börjar samtidigt eller att man får komma och gå som man vill?

Tips! Låt gärna deltagarna få komma på nya alternativ de skulle vilja ta ställning till så kan ni göra övningen flera gånger!



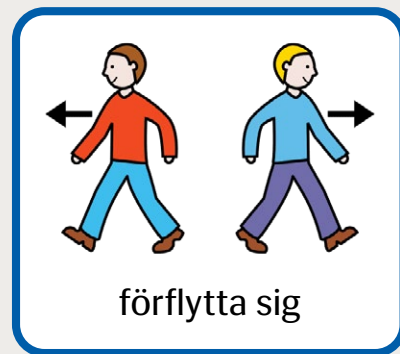
pest eller kolera



grupp



välja tillsammans



förflytta sig

9. Gestalta apparaten

Syfte:

Deltagarna övar sig i att samarbeta.

Gör så här:

Inled med att dela in deltagarna i grupper om 5–7 stycken i varje grupp. Ju fler det är i varje grupp, desto svårare blir övningen och dessutom mer tekniskt avancerad genom att de behöver gestalta fler olika komponenter i apparaten. Förklara att deltagarna tillsammans i grupp ska gestalta en apparat, så att varje person är en del av apparaten. Övriga deltagare får sedan gissa vilken apparat ni gestaltar.

Exempel:

Om gruppen ska gestalta en dammsugare kan en person vara munstycke, en annan slang, en tredje filter, en fjärde dammsugarpåsen, den femte motorn och den sjätte sladden.

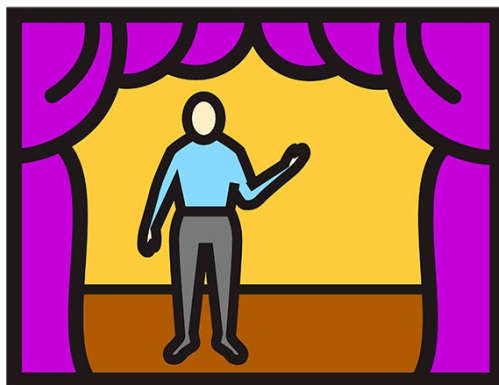
Dela ut en apparat per grupp utan att berätta om vilka apparater övriga grupper ska gestalta.

Ge grupperna möjlighet att förbereda sig ostört eftersom övriga grupper senare ska gissa vilken apparat som gestaltas. Uppmuntra deltagarna att även göra ljud som apparater utan att använda ord. När alla grupper är klara gestaltar varje grupp sin apparat inför övriga deltagare. Utöver att gissa vilken apparat som gestaltas kan de övriga även få gissa vilka delar i apparaten som varje deltagare föreställer.

Förslag på apparater:

- dammsugare
- kaffebyggare
- elvisp
- brödrost
- vattenkokare
- tvättmaskin
- diskmaskin

Tips! Ifall du vill idrottsanpassa övningen kan du be deltagarna gestalta idrottsredskap.



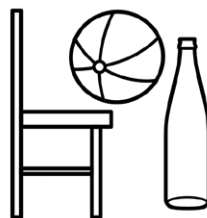
gestalta apparaten



grupp



föreställa



föremål



gissa

10. Idrottscharader

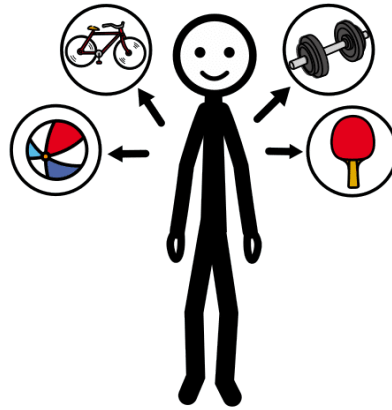
Syfte:

Deltagarna gör något roligt ihop för att öka gruppgemenskapen.

Gör så här:

Skriv ner olika idrottsgrenar på papper. Därefter ska en (eller flera) deltagare ljudlöst visa upp det som står på lappen enbart med hjälp av gester och kroppsspråk. Då någon gissar rätt, byter man person som får visa upp nästa idrottsgren.

Tips! Om du vill göra övningen tävlingsinriktad, dela upp gruppen i två lag. Då tävlar lagen om vem som gissar flest idrottsgrenar på en viss tid.



idrottscharader



idrottsgren



föreställa



gissa



turvis

11. Data

Syfte:

Deltagarna tränar samarbete och hittar nya former av kommunikation, samt lär känna varandra och får veta nya saker om varandra beroende på vilka kriterier som väljs.

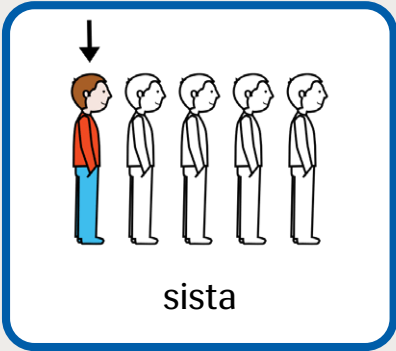
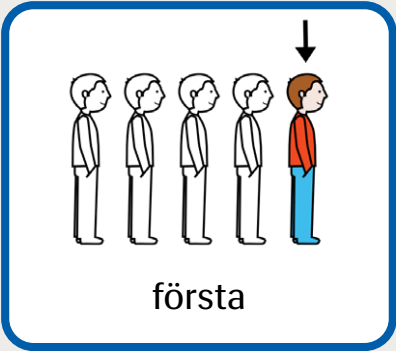
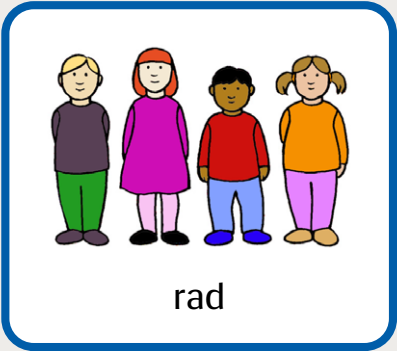
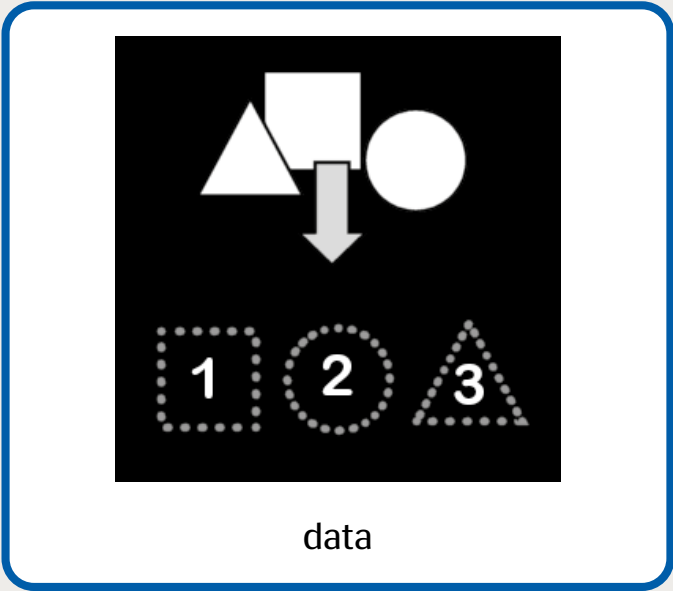
Gör så här:

Gör i ordning en träningsyta så att det finns en öppen yta där alla ryms på en rad. Fråga först om förslag på saker som är bra att tänka på när man ska samarbeta. Be deltagarna att ställa sig på rad i ordning efter olika kriterier. Välj några av nedanstående exempel eller kom på egna kriterier.

- födelsedag (enligt när man är född under året)
- bokstavsordning på för- eller efternamn (från A till Ö)
- bokstavsordning efter vad man helst gör en lördagskväll (till exempel D som i dator, K som i kompisar, F som i fotboll)
- tröjfärg (från mörkast till ljusast)
- när man steg upp på morgonen (från tidigast till senast)

Om du vill kan du utveckla övningen genom att deltagarna inte får prata med varandra medan de löser uppgiften. Du kan också ställa upp stolar på en rad med en person på varje stol, förutsatt att alla klarar av att stå på en stol. Sedan ska deltagarna lösa uppgiften utan att gå ner från stolarna. På så vis blir de tvungna att komma i kontakt med varandra vilket kan bryta isen, locka till skratt och öka sammanhållningen. Var däremot uppmärksam på om gruppen är redo för det och tvinga aldrig någon, det kan vara känsligt att ha fysisk kontakt. Tänk på att vissa kriterier kan vara känsliga vid olika åldrar, exempelvis längden. Välj kriterier som du tror att deltagarna känner sig trygga med.

Tips! Du kan använda övningen för att dela in deltagarna i grupper eller lag. När deltagarna ställt sig på rad kan du dela in dem som de står, exempelvis i grupper om fyra och fyra.



12. Bokstavsindelning

Syfte:

Deltagarna samarbetar.

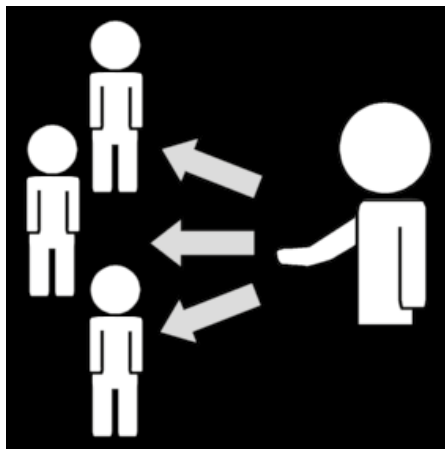
Gör så här:

Ledaren bestämmer ett ord som deltagarna ska försöka bilda. Längden på ordet beror på gruppens storlek. Om deltagarna ska delas in i grupper på ~~fem~~ kan ordet till exempel vara "idrott" eller "~~banan~~". Bokstäverna i ordet skrivs ner på lappar. Beroende på hur många grupper som ska bildas görs flera serier av samma bokstäver, men i olika färg så att serierna skiljs åt. Vill du till exempel dela in ~~de aktiva~~ i tre grupper med ~~fem~~ deltagare i varje kan lapparna se ut så här:

- **Röd serie:** ~~fem~~ lappar med en röd bokstav per lapp, exempelvis i, d, r, o, t och t.
- **Grön serie:** ~~fem~~ lappar med en grön bokstav per lapp, exempelvis i, d, r, o, t och t.
- **Blå serie:** ~~fem~~ lappar med en blå bokstav per lapp, exempelvis i, d, r, o, t och t.

Obs! Om deltagarna inte kan delas in i lika stora grupper kan en grupp på ~~sex~~ personer få ordet "idrotta". Dela slumpmässigt ut lappar till ~~de aktiva~~ där ~~varje lapp har en bokstav~~. De får ännu inte visa lappen för någon. När ledaren ger klartecken får de visa sina lappar. De som har samma färg på bokstäverna ska samlas och så fort som möjligt bilda ett ord av bokstäverna. Vem blir klar först?

Alternativ: I stället för bokstäver kan ni ha lappar med djur på. För att gruppmedlemmarna skall hitta varandra måste de låta eller röra sig som djuret i fråga.



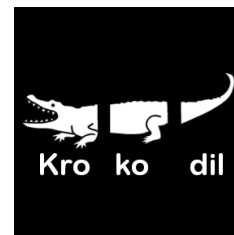
bokstavsindelning



färg

A B C

bokstav



bilda ett ord

13. Räkna till 25

Syfte:

Deltagarna tränar på att samarbeta, skapar vi-känsla i gruppen och tränar på att ge varandra talutrymme.

Gör så här:

Alla deltagare sitter eller står i en ring. Du som leder övningen börjar med att förklara att övningens syfte är att tillsammans räkna till 25. Du börjar med att säga "1".

Övningens regler:

1. En person får bara säga en siffra i taget. Till exempel om en person säger 2 så måste någon annan säga 3 innan den första personen får säga 4.
2. Om två personer säger en siffra samtidigt måste man börja om från 1.
3. Ingen taktik eller möjlighet att prata ihop sig om hur man ska göra är tillåten. Här får du som leder övningen vara tydlig och stoppa eventuellt taktiksnack eller om någon föreslår att siffrorna ska sägas i en viss ordning.
4. Deltagarna kan genomföra övningen genom att blunda alternativt vända ryggar mot ringen eller ha ögonen öppna med ansikten vända inåt mot ringen.

Bestäm innan ni börjar hur många försök ni tror att ni behöver. Om gruppen inte klarar av att räkna till 25 kan ni försöka igen senare när ni behöver en paus under träningen.

1 2 3 4 --
→

räkna till 25



ring



turvis



säga

1 2 3

siffra

14. Befria din kompis

Syfte:

Deltagarna tränar på att samarbeta samt övar balans, koncentration och uppmärksamhet. Deltagarna hjälper varandra och har roligt tillsammans.

Gör så här:

Varje deltagare har en ärtpåse på huvudet och går, springer eller kryper runt. Om någon tappar sin ärtpåse blir hen förstenad, men en person som fortfarande har sin ärtpåse på huvudet kan befria sin vän genom att plocka upp ärtpåsen från marken och lägga tillbaka den på kompisens huvud.

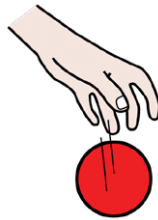
Alternativ: Prova på att hålla ärtpåsen på andra kroppsdelar, så som axel, fot, mage eller hand.



befria din kompis



ärtpåse



falla



stanna



rädda

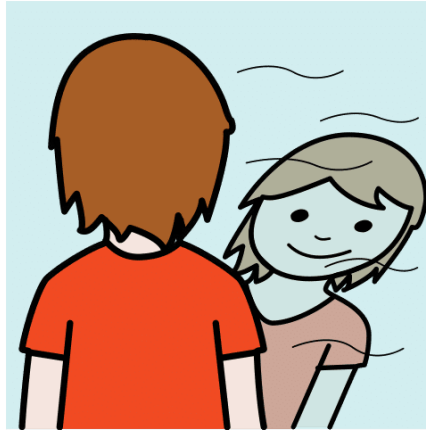
15. Spegelbilden

Syfte:

Deltagarna bekräftar varandra och testar på olika roller.

Gör så här:

Dela in gruppen i par. Paret ska sedan stå placerade mot varandra som framför en spegel. Den ena visar olika rörelser och den andra försöker göra likadant. Byt roller om en stund.



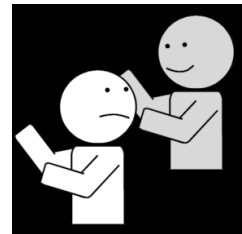
spegelbilden



parvis



rörelser



härma

16. Tändsticksdans

Syfte:

Gruppen tränar på samarbete och finmotorik.

Gör så här:

Dela in deltagarna i par och ge sedan två tändstickor åt varje par.

Paret ställer sig mittemot varandra och håller de två tändstickorna mellan varandras pekfingertoppar, en tändsticka per hand. Varje pekfinger nuddar följaktligen bara tändstickans ena spets. Om paret lyckas med detta kan de försiktigt börja röra sig i rummet, fortfarande med tändstickorna mellan sig.

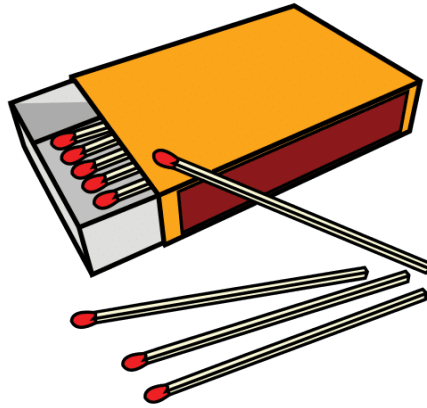
Tappar de tändstickorna är det bara att försöka igen, det ligger inget tävlingsmoment i övningen.

Utmana deltagarna genom att ge dem olika uppdrag, till exempel att de ska sätta sig ner på golvet utan att tappa tändstickorna.

Allt eftersom kan ni öka svårighetsgraden i övningen genom att bilda små ringar med fyra personer i varje grupp, med tändstickor mellan sig.

När ni gjort övningen ett tag kanske ni klarar av att förbinda hela gruppen.

Tips! Ifall gruppen har det motoriskt eller koncentrationsmässigt för svårt med tändstickor kan ni börja med att deltagarna förbinds enbart med sina fingertoppar. Deltagarna får då uppgiften att röra sig i rummet utan att släppa varandra. Trappa sedan upp svårigheten med till exempel bollar och sedan pennor eller tändstickor.



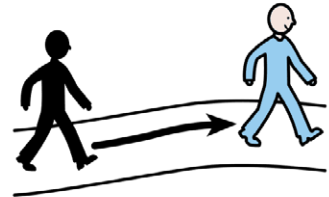
tändsticksdansen



pekfinger



tillsammans



röra sig

17. Popcorn

Syfte:

Deltagarna lär känna varandra bättre.

Gör så här:

Alla står i en ring. En deltagare börjar med att gå in i ringen och säga något om sig själv, exempelvis "Jag gillar popcorn" eller "Jag har en hund". Alla som håller med byter plats i ringen. Sedan går nästa person in i ringen och berättar något om sig själv. Du som ledare bestämmer när du vill avsluta övningen.



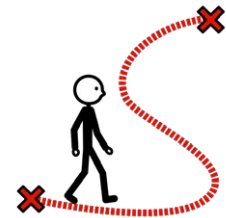
popcorn



ring



säga



byta plats

18. Rocka ringen

Syfte:

Deltagarna tränar på att samarbeta och har kul tillsammans.

Gör så här:

Låt alla deltagare ställa sig i en cirkel och hålla varandra i handen. Du som ledare hänger en rockring mellan två barn. Nu ska barnen ta sig igenom rockringen utan att släppa händerna med varandra genom att samarbeta. När rockringen har gått varvet runt är övningen slut.

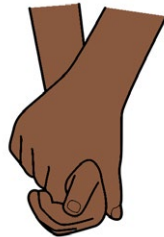
Tips! För att göra det svårare kan ni använda flera rockringar samtidigt eller ballonger som gruppen ska hålla i luften medan rockringen går runt i cirkeln.



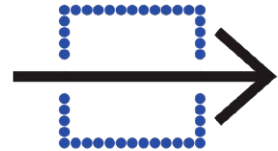
rockringen



ring



hålla hand



gå igenom

19. Isflak

Syfte:

Deltagarna tränar på att samarbeta och att lämna plats åt andra.

Gör så här:

Lägg tidningspapper som isflak på marken. Deltagarna får nu hoppa mellan flaken utan att röra vid det iskalla vattnet (marken). I början är isflaken många, men efter en stund kan ledaren plocka bort ett isflak i taget. Deltagarna får nu tränga ihop sig och hjälpa varandra för att inte sjunka. Till slut är alla samlade på samma isflak. Övningen kan även göras med exempelvis madrasser och ringar eller annat material.



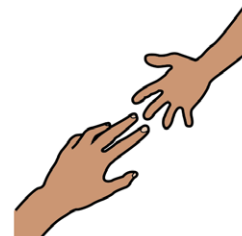
isflak



hoppa



inte röra vattnet



hjälpa

20. Tyst kö

Syfte:

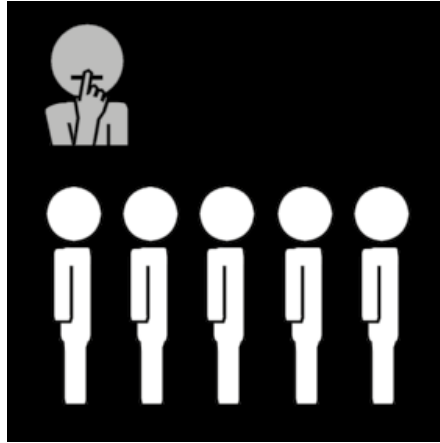
Deltagarna tränar på att samarbeta och att följa gemensamma regler.

Gör så här:

Deltagarna står i kö och sätter händerna på axlarna på den som står framför. Alla förutom den sista i kön ska blunda. Den sista får i uppgift att styra hur kön ska ta sig fram.

Gruppen får komma överens om regler innan leken börjar: till exempel att klämma på kompisens högeraxel kan betyda att man ska gå till höger medan två klappar med båda händerna kan betyda att alla ska stanna upp. Alla i kön ska föra vidare samma instruktioner som den sista i kön ger. Man får inte prata under övningen.

Tips! Dela in deltagarna i mindre grupper för att göra övningen lättare. Sätt ut koner eller saker som en bana där gruppen ska försöka ta sig fram för att göra övningen svårare.



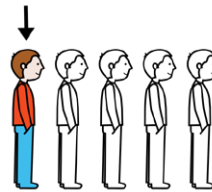
tyst kö



handen på axeln



blunda



sista



styra