

# Forma ett Hej

Det här är en övning där de aktiva tränar på att samarbeta samtidigt som de har roligt.

 10 min  För aktiva

## Instruktioner

### Syfte

- Träna på samarbete och ha roligt tillsammans.

### Gör så här

1. Be gruppen att tillsammans forma ordet "Hej" med hjälp av sina kroppar.
2. Det enklaste sättet är att lägga sig ner på golvet eller marken och bilda bokstäverna, men det går också att sitta eller stå.
3. För att utmana de aktiva kan du som ledare ta tid, och upprepa övningen en annan dag för att se om tiden kan förbättras.

### Tips!

Fota deras Hej om det är okej med föreningens policy. Det kan bli ett fint och roligt minne.



Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.