Hälsningsleken

Den här övningen hjälper de aktiva att lära känna varandra.

10 min För aktiva

Instruktioner

Syfte

- Träningsgruppen lär känna varandra på ett lättsamt sätt.
- Alla känner sig sedda och blir hälsade på.

Gör så här

1. Alla aktiva går runt på en begränsad yta. Du som ledare ger instruktioner under tiden:
2. Först ska ni tyst gå runt och titta den ni möter i ögonen.
3. Sedan lägger ni till att hälsa genom att säga hej.
4. Ni kan utveckla denna övning med fler sätt att hälsa, exempelvis hälsa på ett annat språk, göra en målgest eller att göra ”high five”. Eller varför inte låta de aktiva komma på egna sätt att hälsa på.
5. Efter övningen kan ni prata om hur det kändes med de olika sätten att hälsa, och vikten av att hälsa på varandra och hur det kan kännas om man inte får ett hej.

Vad tyckte du om övningen?
Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.