Hejarklacken

Det här är en övning där deltagarna lär sig varandras namn samtidigt som de peppar varandra.

10 min För barn och unga

Instruktioner

Syfte

- På ett lekfullt sätt lära sig varandras namn samtidigt som ni skapar en peppig miljö.

Gör så här

1. Deltagarna står i en ring. En av dem börjar med att säga sitt namn och springa ett varv runt ringen för att sedan ställa sig på sin plats igen. Gruppen hejar glatt på den som springer.
2. Om det är Florian som sagt sitt namn så ropar de andra “Heja Florian! Heja Florian!” medan Florian springer, tills hen står på sin plats igen.
3. Då är det Esters tur att säga sitt namn, springa och bli peppad.
4. Gör övningen tills hela gruppen har fått springa. Är det en stor grupp kan ni dela er i två mindre ringar.

Tips!

Om du vill anpassa övningen går det att använda bollar eller annat som deltagarna ska föra med sig samtidigt som de springer.

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