Räkna till 25

Den här övningen syftar till att skapa en vi-känsla, och de aktiva får öva på samarbete och att ge varandra talutrymme. Övningen kan vara ett sätt att varva ner efter träningen.

15 min För aktiva

Instruktioner

Syfte

- Träna på kommunikation och samarbete.
- Varva ner efter träningen.

Gör så här

Alla aktiva sitter eller står i en ring. Du som leder övningen börjar med att förklara att övningen syftar till att alla tillsammans ska räkna till 25 (eller valfritt nummer). Du börjar alltid med att säga ”1”, sen kan vem som helst fortsätta att säga ”2” och så vidare.

Till övningen finns fyra regler:

1. Varje 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 flera personer säger en siffra samtidigt måste ni börja om på 1.
3. Ingen taktik eller möjlighet att prata ihop sig om hur ni ska göra (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. De aktiva kan antingen genomföra övningen genom att blunda eller vända ryggarna mot ringen eller ha ögonen öppna med ansikten vända inåt mot ringen.

Gissa innan ni börjar övningen hur många försök ni tror att ni behöver. Om gruppen inte klarar att räkna till 25, börjar ni om eller försöker igen senare. Ni kan också förenkla och räkna till en lägre siffra. En variant på övningen är att ni ska räkna till lika många som gruppen är, varje person får då bara säga en siffra.

Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.