Tillsammansdansen

I den här samarbetsövningen får de aktiva träna på samarbete och kommunikation när de i olika gruppstorlekar ska hålla tändstickor eller pennor på plats mellan varandra.

10 min För aktiva

Instruktioner

Syfte

- Träna samarbete, kommunikation och motorik.

Material

Två tändstickor eller pennor per par.

Gör så här

1. Dela in gruppen i par och ge dem två tändstickor eller pennor per par.
2. Paret ställer sig mitt emot varandra och håller de två tändstickorna eller pennorna mot varandra mellan sina pekfingertoppar. Varje pekfinger nuddar bara tändstickans eller pennans ena spets. De nuddar inte varandras händer, det är bara tändstickorna eller pennorna mellan dem. Om paret lyckas med detta kan de försiktigt börja gå omkring, fortfarande med tändstickorna eller pennorna mellan sig. Tappar de stickorna eller pennorna är det bara att försöka igen, det ligger inget tävlingsmoment i övningen.
3. Utmana sedan de aktiva genom att ge dem uppdrag, till exempel att de ska sätta sig ner utan att tappa tändstickorna eller pennorna, eller testa att genomföra övningen under tystnad. Allt eftersom kan ni öka svårighetsgraden i övningen genom att bilda små ringar med fyra personer i varje grupp, med tändstickorna eller pennorna mellan sig.
4. När ni gjort övningen ett tag, testa gärna att vara hela gruppen i en ring med tändstickorna eller pennorna mellan er.

Tips!

Har du en grupp där det motoriskt eller koncentrationsmässigt är för svårt med tändstickor eller pennor?

Börja med att de aktiva nuddar varandras fingertoppar, och får uppgiften att gå omkring utan att släppa varandra. Trappa sedan upp svårigheten med till exempel innebandybollar eller andra föremål och sedan tändstickor eller pennor.

Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.