

Vägvisaren

Den här övningen går ut på att en deltagare ska styra den andre deltagaren som blundar och samtidigt går runt i rummet.

 10 min  För aktiva

Instruktioner

Syfte

- Träna på samarbete och lyhördhet.
- Träna på att hjälpa varandra.

Gör så här

1. Dela in deltagarna i par. Tänk igenom hur du delar in deltagarna så det känns bra för alla. för deltagarna att det är viktigt att de är försiktiga, inte knuffar varandra eller stressar när de leder personen som blundar.
2. Den ena deltagaren blundar och den andra står bakom med båda händerna på axlarna hos den som blundar.
3. Det är viktigt att deltagarna går långsamt samt att det finns gott om plats i rummet. Den som har händerna på den som blundar ska styra dem framåt så här:
Sväng höger = släpp vänster hand
Sväng vänster = släpp höger hand
Stanna = släpp båda händerna
4. Gör detta ett tag och låt sedan deltagarna byta roller.

Diskutera

- Fråga deltagarna hur det kändes att göra övningen?
- Var det svårt att styra en annan deltagare?
- Hur kändes det att bli styrd av någon annan?



Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.