

Vägvisaren

Den här övningen går ut på att en aktiv ska styra en annan aktiv 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 de aktiva i par. Tänk igenom hur du delar in deltagarna så det känns bra för alla. Berätta för deltagarna att det är viktigt att de är försiktiga, inte knuffar varandra eller stressar när de leder personen som blundar.
2. Den ena personen blundar och den andra står bakom med båda händerna på axlarna hos den som blundar.
3. Det är viktigt att de aktiva 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 de aktiva byta roller.

Diskutera

- Fråga de aktiva hur det kändes att göra övningen?
- Var det svårt att styra en annan person?
- Hur kändes det att bli styrd av någon annan?



Vad tyckte du om övningen?

Skanna QR-koden & lämna gärna en kommentar.