



VÄGVISAREN

SYFTE

- Att träna på samarbete och lyhördhet.
- Att hjälpa varandra.

SAMMANFATTNING

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

GÖR SÅ HÄR

1. Dela upp eleverna två och två
2. Den ena eleven blundar och den andra står bakom med båda händerna på axlarna hos den som blundar.
3. Det är viktigt att eleverna 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 eleverna byta roller.





TÄNDSTICKS- DANS

SYFTE

Att träna på samarbete och kommunikation.

SAMMANFATTNING

I den här övningen ska eleverna tillsammans i olika gruppstorlekar hålla på plats tändstickor mellan varandra medan de rör sig i rummet.

MATERIAL

Minst lika många tändstickor eller tandpetare som det finns elever.

GÖR SÅ HÄR

1. Dela in eleverna i par och ge dem två tändstickor per par.
2. Eleverna i paret ställer sig mitt emot varandra och håller de två tändstickorna mot varandra mellan sina båda pekfingertoppar. Varje pekfinger nuddar följaktligen bara tändstickans ena spets. Om paret lyckas med detta kan de försiktigt börja röra sig i rummet, fortfarande med tändstickorna mellan sig. Tappar de tändstickorna är det bara att försöka igen, det ligger inget tävlingsmoment i övningen.
3. Först kan de prata, men testa också att genomföra övningen under tystnad. Kan de sätta sig ner på golvet utan att tappa tändstickorna? Allt eftersom kan ni öka svårighetsgraden i övningen genom att bilda små ringar med fyra elever i varje grupp, med tändstickor mellan sig.
4. När ni gjort övningen ett tag kanske ni klarar att förbinda hela gruppen?

TIPS!

Har du en grupp där det motoriskt eller koncentrationsmässigt är för svårt med tändstickor? Börja med att eleverna förbinds enbart med sina fingertoppar, och får uppgiften att röra sig i rummet utan att släppa varandra. Trappa sedan upp svårigheten med till exempel suddgummin och sedan tändstickor.





KNUTEN

SYFTE

- Att träna på samarbete och problemlösning.
- Att synliggöra hur man genom att ge varandra råd kan hjälpa hela gruppen.

SAMMANFATTNING

Den här övningen är en samarbetsövning där eleverna ska lösa ett problem och att hjälpa varandra genom att lösa upp en knut av deras egna armar.

GÖR SÅ HÄR

1. Dela in den stora gruppen i mindre grupper, mellan fem och tio elever per grupp.
2. Alla står i en ring, blundar och sträcker ut sina armar och går försiktigt in mot mitten. Där ska man få tag på två händer. Hjälp dem som inte hittar någon hand.
3. När alla hittat två händer får eleverna titta igen, men absolut inte släppa taget. Det är okej att byta grepp utan att släppa taget.
4. Nu ska eleverna försöka få upp knuten genom att prata med varandra och hitta lösningar.
5. Till slut har eleverna förhoppningsvis krånglat sig ur knuten och bildat en ring igen.
6. Övningen kan göras flera gånger tills eleverna har lyckats.

DISKUTERA

- Vad var det som gjorde att vi lyckades denna gång?
- Vad hade hänt om någon bara stått still och inte velat hjälpa till?
- Hade det fungerat då?





BEFRIA MIN KOMPIS

SYFTE

Att träna på att hjälpa och uppmärksamma varandra.

SAMMANFATTNING

I den här övningen ska eleverna försöka ha ett föremål på huvudet samtidigt som de gör olika rörelser. När man tappat sitt föremål ska någon i gruppen hjälpa till att lägga tillbaka föremålet på kompisens huvud.

GÖR SÅ HÄR

1. Berätta för eleverna att de ska få leka en lek där man övar på att hjälpa sina kompisar. Målet är att så många som möjligt ska vara i rörelse, kunna leka och ha kul.
2. Varje elev får en ärtpåse (eller annat föremål, t.ex. ett sudd eller en vante) som de sätter på huvudet.
3. Du bestämmer vad eleverna ska göra, såsom att gå, hoppa, springa, krypa eller gå baklänges omkring i rummet.
4. Om man tappar sin ärtpåse blir man förstenad – en kompis som fortfarande har sin ärtpåse på huvudet kan befria genom att plocka upp ärtpåsen från golvet och lägga tillbaka den på kompisens huvud som då är med i leken igen. Alla får hjälpa alla.
5. Vill man variera leken kan man använda andra kroppsdelar som axel, fot, mage eller handen.

DISKUTERA

- Vad gjorde ni när ni såg någon som behövde hjälp och stod ensam?
- Vilka sätt finns att hjälpa sina kompisar i verkligheten?
- Hur ska man se till att alla elever i stallet ska kunna ha kul när de är i stallet?





FÖRFLYTТА SIG MED STOLAR

SYFTE

- Att träna samarbete och kroppskontakt.
- Stärka gruppen genom gemensam problemlösning.

SAMMANFATTNING

Eleverna får träna samarbete genom att förflytta sig från en sida i rummet till den andra på en begränsad yta.

MATERIAL

Stolar eller rockringar.

GÖR SÅ HÄR

1. Gör iordning ett rum med stolar och en större tom yta, eller en yta utomhus där ni lägger ut grimskافت formade till cirklar, cavallettiblock eller andra hindermaterial som kan föreställa öar. Samla alla elever vid en sida av ytan.
2. Förklara att eleverna nu ska ta sig från den ena sidan av ytan till den andra. Alla elever måste hela tiden stå på stolarna, i cirklarna eller på materialet. Ramlar någon ner eller faller utanför måste den eleven snabbt tillbaka igen. Börja med att låta eleverna använda ca hälften så många stolar som elever.
3. Ta bort en eller flera stolar/cirklar/hinder för varje omgång och se hur få gruppen klarar tillsammans.





ALLA PÅ STOLARNA

SYFTE

Att träna på samarbete, lyssna på, ta hänsyn till och anpassa sig efter varandra.

SAMMANFATTNING

Eleverna ska tillsammans stå på så få stolar som möjligt när en stol försvinner i taget.

GÖR SÅ HÄR

1. Ställ lika många stolar som det finns elever rygg mot rygg på en rad.
2. Spela musik, klappa händerna eller vissla och låt eleverna gå runt stolarna tills du slutar. Då ska eleverna ställa sig på stolarna.
3. Efter varje omgång tar du bort en eller två stolar, utan att någon elev åker ut. Uppgiften är att så många som möjligt ska rymmas på så få stolar som möjligt. Ingen får nudda golvet och eleverna får bara använda sig av varandra och stolarna





DATA – ATT STÅ PÅ RAD

SYFTE

- Att träna samarbete på olika sätt.
- Att upptäcka nya former för kommunikation.
- Att lära känna varandra och få veta saker om varandra beroende på vilka kriterier som väljs.

SAMMANFATTNING

Eleverna ska ställa sig på rad utifrån olika kriterier och på så sätt träna på samarbete och lära känna varandra mer.

GÖR SÅ HÄR

Gör i ordning rummet så det finns en öppen yta där alla ryms på en rad. Fråga först om förslag på saker som är bra att tänka på när man ska samarbeta. Be eleverna att ställa sig på rad i ordning utefter olika kriterier. Välj några av nedanstående exempel eller kom på egna kriterier:

- Födelsedatum (oavsett år kan de stå i födelsedagsordning med 1/1 på en sida och 31/12 på andra).
- Bokstavsordning på efternamn (från A – Ö).
- Bokstavsordning efter vad man helst gör en lördagskväll (tex D som i dator, K som i kompisar, F som i film).
- Hårlängd.
- Tröjfärg (mörkast tröja på ena sidan och ljusast på andra)
- När de löst uppgiften så prata lite om hur de tyckte att det gick, hur de valde att göra, vilken roll de tog/fick och så vidare. Fördela ordet, låt alla komma till tals och upprätthåll en bra och konstruktiv stämning.

UTVECKLA ÖVNINGEN ÄNNU MER

Alternativ 1: Om du vill kan du göra övningen lite svårare genom att eleverna tex inte får prata med varandra men ändå ska lösa uppgiften. Du kan också ställa upp stolar på en rad med en person på varje stol. Sedan ska de ställa sig i ordningen utan att gå ner från stolarna. På så vis blir de tvungna att ta i och komma nära varandra vilket kan "bryta isen", locka till skratt och öka sammanhållningen. Var också uppmärksam på att vissa kriterier kan vara känsliga, tex skostorlek. Välj andra kriterier om du tror att det finns elever som kan tycka det är obehagligt.

Alternativ 2: Data med kortlek – dela ut ett kort till var och en. De får inte titta på sitt kort förrän alla har fått ett. Nu ska eleverna utan att prata och med händerna bakom ryggen först dela upp sig i "färg", det vill säga alla ruter på rad, sen spader, klöver och längst ut hjärter. Efter det kan du be eleverna ställa sig i sifferordning oavsett färg!





ÖGON- KONTAKT

SYFTE

- Att eleverna tränar på tyst kommunikation och på att vara uppmärksamma på varandras kroppsspråk.
- Att eleverna försöker att se alla i gruppen och förstår vikten av att göra det i vardagen.

SAMMANFATTNING

I den här övningen ska eleverna stå i ring och sedan byta platser genom att få ögonkontakt med varandra.

GÖR SÅ HÄR

1. Be gruppen att ställa sig i en ring.
2. Varje elev ska nu försöka få ögonkontakt med någon av de andra i ringen och sedan ska de byta plats med varandra, utan att prata. Alla gör detta samtidigt utan att krocka.
3. När de har bytt plats med någon och står i ringen på en ny plats ska de leta upp ett par nya ögon och byta plats med den personen.
4. Fortsätt så och avsluta inte övningen förrän alla har bytt plats med alla!

TÄNK PÅ!

Tänk på att de inte får byta plats med den som står vid deras sida, och att de ska vara tysta under övningen. Känner du att gruppen är för stor kan du dela in den i två mindre grupper.





SITT I KNÄT

SYFTE

Att träna samarbete, kommunikation och tillit.

SAMMANFATTNING

Det här är en samarbetsövning där eleverna ska bilda en ring och sedan sätta sig i varandras knän.

GÖR SÅ HÄR

1. Förklara för eleverna att övningen går ut på att alla slutligen ska sitta i knät på varandra i en ring.
2. Ge eleverna korta instruktioner att de ska ställa sig i en rund ring med näsan riktad mot nacken på kompisens framför och att de sedan ska lägga händerna på kompisens axlar. Ringen måste vara liten för att gruppens ska lyckas.
3. Be gruppen räkna till tre. På tre ska alla samtidigt sätta sig i knät på eleven bakom.
4. När alla sitter stabilt utan att ringen faller har gruppen klarat uppgiften. Låt dem försöka tills de klarar det.

TIPS!

Ett alternativ för att göra övningen svårare är att du enbart ger en kort instruktion; att eleverna ska bilda en ring och sätta sig i varandras knä.



GESTALTA APPARATEN

SYFTE

Att träna samarbete.

SAMMANFATTNING

Eleverna får gestalta olika tekniska apparater och låta övriga elever gissa de olika delarna.

GÖR SÅ HÄR

1. Inled med att dela in eleverna i grupper om 6-8 elever i varje grupp. Ju fler det är i varje grupp, desto svårare blir övningen och dessutom mer tekniskt avancerad genom att eleverna behöver gestalta fler olika komponenter i apparaten.
2. Förklara att de tillsammans i varje grupp ska gestalta en apparat som övriga elever ska gissa på och att varje person i gruppen ska vara en del av apparaten. Till exempel, dammsugare; en elev kan vara munstycket, en slang, någon filtret, någon dammsugarpåsen, någon motorn och en sista sladden. Uppmuntra eleverna att även göra ljud som deras apparater gör.
3. Dela ut en apparat per grupp utan att de får veta de övriga gruppernas apparater. Ge grupperna möjlighet att förbereda sig ostört eftersom övriga grupper ska gissa apparaten sedan.
4. När alla grupper är klara gestaltar varje grupp sin apparat inför övriga elever. Utöver att gissa vilken apparat som gestaltas kan eleverna även få gissa vilka delar i apparaten som de varje elev föreställer.

FÖRSLAG PÅ APPARATER

Dammsugare, kaffebryggare, elvisp, brödrost, vattenkokare, tvättmaskin, diskmaskin, kylskåp.

