

TIPSBANKEN

SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG:



ICEBREAKERS, LÄRA – KÄNNA ÖVNINGAR
OCH SAMARBETSÖVNINGAR

Text och bild:
Sofia Wickström

Layout:
Christoffer Relander

Det här dokumentet består av en tipsbank innehållande en sammanställning av olika gruppövningar. Syftet med övningarna är att de skall användas som en metod för att skapa trivsel, sammanhållning och förebygga socialt utanförskap. Övningarna är i första hand avsedda att användas av egenlärare för första årets studerande på yrkesinstitut, men övningarna kan även med fördel användas i andra grupper. Använder man övningarna i skolgrupper krävs det givetvis extra resurser i form av tid, men detta är någonting som förhoppningsvis betalar sig tillbaka i form av en god sammanhållning, mindre utanförskap och ökad trivsel i gruppen.

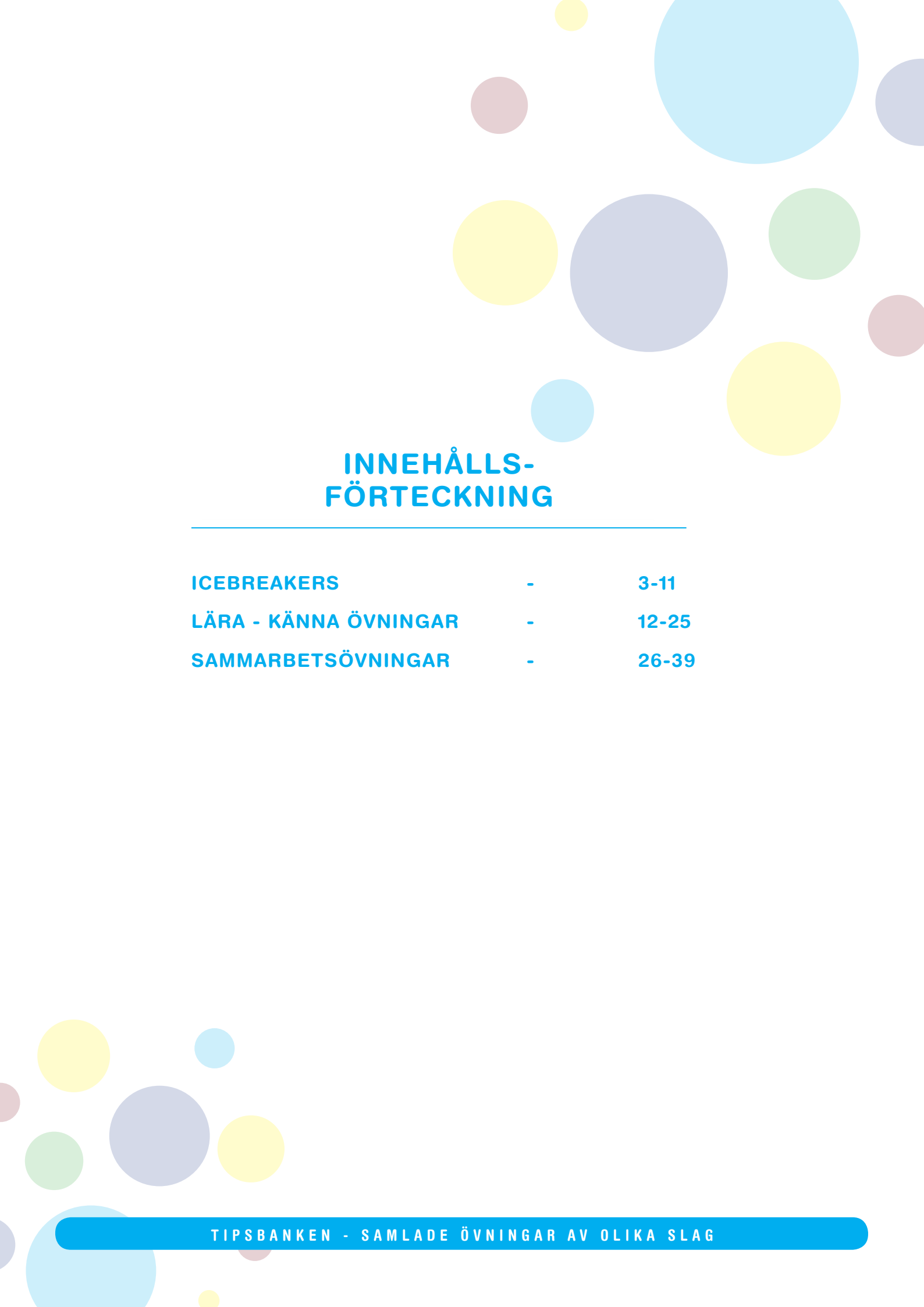
ÖVNINGARNA ÄR INDELADE I 3 OLIKA KATEGORIER:

- ICEBREAKERS som syftar till att "bryta upp" stället och aktivera gruppen
- LÄRA – KÄNNA ÖVNINGAR vars syfte är att deltagarna lär känna varandra
- SAMARBETSÖVNINGAR som syftar till att få gruppen att samarbeta

Trots att övningarna är kategoriserade så finns det många övningar som har flera syften; en samarbetsövning kan till exempel både handla om att samarbeta och lära känna varandra.

TIPS:

- I början är det bra att jobba med övningar där gruppen lär känna varandra och där deltagarna inte behöver ha så mycket fysisk kontakt med varandra.
- Kombinera övningarna så att du börjar med en icebreaker, fortsätter med en lära – känna övning och avslutar med en samarbetsövning.
- Uppmuntra deltagarna genom positiva kommentarer och feedback.
- Poängtera att det inte gör någonting fast någon gör "fel".
- Välj övningar efter grupp.
- Ha ett klart syfte till varför du använder övningarna.
- Observera, utvärdera och utveckla gärna övningarna.
- Låt inte deltagarna själva göra grupperingen i övningar där det krävs mindre grupper, det kan leda till att alltid samma elever väljs sist eller blir över.



INNEHÅLLS- FÖRTECKNING

ICEBREAKERS	-	3-11
LÄRA - KÄNNA ÖVNINGAR	-	12-25
SAMMARBETSÖVNINGAR	-	26-39

3

ICEBREAKERS

Här hittar du övningar som kan användas i grupper av olika storlek för att "bryta isen". Övningarna är lättsamma och lekbetonade, ingen behöver dela med sig av sina attityder och känslor.

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

KLÄDKNIPORNA

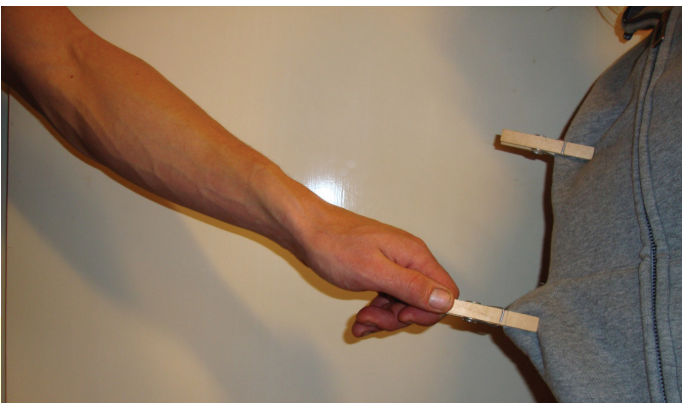
- Varje deltagare får två klädknipor som de skall fästa någonstans på överkroppen på sig själv
- Uppgiften att fritt röra sig i rummet och försöka sno klädknipor från de andra och fästa dem på sig själv
- Ledaren avbryter leken efter ett tag. Vem har flest klädknipor och vem har minst?
- Nu vänder ledaren på steken och uppgiften är att göra sig av med alla sina knipor, så den som just var "vinnare" har nu mest att stå i

Utrustning:

Klädknipor, 2/ deltagare

Kommentarer:

Övningen blir lätt intensiv. Följ med och avbryt om det behövs!



TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

VÄNNER OCH FIENDER

- Deltagarna samlas i en cirkel, vända inåt
- Varje deltagare skall tyst för sig själv tänka på en annan person i gruppen
-
- Ledaren berättar att den person man tänkt på nu skall föreställa ens fiende
- Deltagarna får röra sig fritt i rummet på ett sådant sätt att de hela tiden är långt ifrån sin "fiende"
- Ledaren avbryter efter en kort stund och alla samlas åter igen i en cirkel
- Nu skall deltagarna välja ut två personer, en som är ens vän och en som är fiende. Det får inte vara samma person som gången innan
- Nu skall deltagarna försöka placera sig i rummet så att de hela tiden är mitt emellan sin vän och sin fiende
- Ledaren bestämmer när övningen slutar

Utrustning:

Denna övning kräver ingen utrustning

Kommentarer:

Var noga med att säga att deltagarna skall hålla sig lugna och inte knuffas eftersom denna övning lätt kan bli intensiv.

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

BYTA NAMN

- Deltagarna skall fritt gå runt i rummet och skaka hand med varandra och presentera sig
- Varje gång man skakar hand med någon byter man namn med varandra, d.v.s. om Matilda och Pelle möts så skall Pelle presentera sig som Matilda för nästa person han skakar hand med och Matilda presenterar sig som Pelle
- De som får tillbaka sitt eget namn får gå bort från "spelplanen"

Utrustning:

Denna övning kräver ingen utrustning.

Kommentarer:

I övningen krävs det koncentration, det händer lätt att man glömmer bort vilket namn man just fått.



Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

KLAPPA HÄNDER

- Deltagarna sätter sig i en ring på golvet eller runt ett bord
- Alla sätter sina händer på golvet så att var och ens högra arm kommer över den bredvidsittandes vänstra arm
- Någon börjar en med att klappa en klapp i golvet och följande hand till höger skall sedan klappa en klapp. Klapparna skall gå runt i ringen
- Klappar någon två gånger byter man varv
- Glömmer någon att klappa, eller klappar på fel ställe eller lyfter handen från golvet är den ute ut leken

Utrustning:

Denna övning kräver ingen utrustning.

Kommentarer:

I den här övningen måste deltagarna vara alerta för att inte åka ut.



Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

BALLONGEN

- Deltagarna står i en cirkel med ansiktena vända inåt, alla håller varandra i händerna
- Deras uppgift är att hålla en ballong i luften utan att släppa varandra. Endast armar och överkropp får användas!

Utrustning:

En ballong.

Kommentarer:

Förutom att övningen får upp energin i gruppen så övar den också samarbete.



Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

”KANI – KANI”

- Deltagarna ställer sig i en ring med ansiktena vända mot mitten
- En deltagare får vara kanin. Denna skall stå med händerna vid munnen (kanintänder) och säga ”kani – kani” och de två deltagarna som står på varsin sida om ”kaninen” får vara öron, det vill säga hålla varsin hand ovanför kaninens huvud tillika som de tillsammans med kaninen säger ”kani – kani”
- Kaninen upphör att vara kanin då hon/ han säger namnet på en annan deltagare. Denna deltagare blir nu istället kanin och de som står närmast intill blir öron
- Om någon glömmer att vara t.ex. öra då hon/han borde vara det så åker hon ut ur leken. Övningen håller på tills det finns en ”vinnare” eller tills ledaren bestämmer att sluta

Utrustning:

Denna övning kräver ingen utrustning.

Kommentarer:

Trots att övningen kan kännas för barnslig för att användas i en del grupper så prova den i alla fall. Oftast leder övningen till många skratt!



Sofia Wickström

TIPSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

KORTLEKEN

- Deltagarna sätter sig på varsin stol i en ring
- Varje deltagare får ett kort ur en kortlek
- Ledaren drar ett kort åt gången från kortleken och de deltagarna som har den färgen (klöver, knäckt, ruter eller hjärter) som ledaren visar skall flytta sig ett steg åt vänster
- Nu kan det hända att man blir och sitta i famnen på någon annan deltagare, eller att det blir många i famnen på varandra
- Den som sitter längst under måste nu vänta tills de som sitter ovanpå har flyttat sig
- Så här håller man på tills en deltagare har kommit tillbaka till sin egen plats och på så vis vunnit

Utrustning:

En kortlek, stolar

Kommentarer:

Den här övningen kräver mycket fysisk närhet, något som inte alla tycker om. Berätta därför åt deltagarna att om övningen blir obekväm får de avbryta. Fundera också noga över om den här övningen passar din grupp innan du använder den.



Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

HÅLLA BALLONGEN I LUFTEN

- Deltagarna står i en ring med ansiktena inåt
- En står i mitten och har en ballong som hon/han bollar med så att den hålls i luften
- Då personen i mitten säger en annan deltagares namn skall personerna byta plats, utan att ballongen rör i marken

Utrustning:

En ballong.

Kommentarer:

För att kunna utföra övningen behöver deltagarna veta namnen på åtminstone någon i gruppen.

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

GAMBIA

- Deltagarna ställer sig i en ring, ganska tätt intill varandra och håller varandra i händerna
- Någon i gruppen börjar med att flytta en av sina fötter så att den rör vid (inte stiga på) någon av fötterna på personen som står till vänster. Denna måste nu flytta den fot som blivit vidrörd så att den rör en av fötterna på personen till vänster osv.
- Uppgiften är att fälla de andra och själv hållas stående

Utrustning:

Denna övning kräver ingen utrustning.

Kommentarer:

Om det finns möjlighet är det en bra idé att ha mjukt underlag då denna övning görs så att ingen faller och slår sig

Under denna kategori finns det övningar som syftar till att gruppen skall lära känna varandra, skapa en kontakt till varandra, reflektera och uttrycka sig själv samt skapa en god stämning. Övningarna görs lämpligen i grupper där deltagarna ännu inte känner varandra så bra.

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

LÄRA SIG NAMN GENOM ATT KASTA EN BOLL

Utrustning:

En boll.

Kommentarer:

- Alla står i en ring
- Någon i ringen tilldelas en boll och skall kasta bollen till en annan i ringen tillika som han/hon säger sitt namn
- En annan variant är att man säger namnet på den man kastar bollen till
- Övningen kan göras i de flesta grupperna
- Poängtera att det inte gör någonting fast man tappar bollen



Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

TIDNINGSLEKEN

- Alla ställer sig i en ring förutom en som står i mitten men en hoprullad tidning i handen
- Någon börjar med att säga ett namn på en person som står i ringen, denna person skall säga en annans namn osv.
- Personen i mitten har som uppgift att slå med tidningen på axeln på den vars namn som blir sagt. Det gäller att vara snabb!
- När den i mitten lyckas slå en i ringen innan hon/han har sagt ett namn så byts rollerna, dvs. den i mitten får stå i ringen och den som blivit slagen får stå i mitten.

Utrustning:

En tidning

Kommentarer:

- Se till att hålla övningen under kontroll, det är inte meningen att den i mitten skall slå så hårt att det tar sjukt
- Om samma person är länge i mitten, avbryt och be någon annan vara i mitten en stund



Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

AUTOGRAFJAKT

- Deltagarna blir tilldelade ett papper med olika påståenden
- Uppgiften är att mingla runt, hitta personer som passar in på påståendena och få deras autograf i rätt rutfält

Exempel på ”spelbricka” med påståenden:

Dricker kaffe	Har blåa ögon
Är hundägare	Har nr 5 i sitt tlfnnr.
Tycker om pizza	Har en röd tandborste
Fyller år i maj	Skidar slalom
Har en tatuering	Har varit utomlands
Är allergiker	Favoritbilmärke: Volvo
Har skostorlek 40	Tycker inte om fisk
Har körkort	Är bra på matematik
Spelar tennis	Har gått gymnasiet
Är bra på att laga mat	Har ett par vita skor

Utrustning:

Papper och pennor.

Kommentarer:

Övningen inbjuder deltagarna till att mingla runt och lära känna varandra på ett roligt sätt.

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

JAG HAR EN LEDIG PLATS BREDVID MIG

Utrustning:

Stolar

Kommentarer:

Risken är att någons namn inte blir sagt. Därför är det bra om ledaren deltar så att han/hon kan styra övningens förlopp.

- Alla sitter i en ring, en plats blir över.
- Den som sitter till vänster om den lediga platsen börjar: ”jag har en ledig plats bredvid mig. Jag vill att.. (namn på någon annan deltagare) kommer och sätter sig här”
- Tempot måste hållas uppe i övningen

Sofia Wickström

§§ - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

MINNAS NAMN

- Deltagarna sitter i en ring. Någon börjar med att säga sitt namn och någonting som den tycker om t.ex. jag heter Maja och jag tycker om att sjunga
- Den som står till vänster om Maja upprepar vad hon har sagt, samt presenterar sig själv. T.ex. Det där är Maja och hon tycker om att sjunga och jag är Maria och jag tycker om min hund
- Följande i tur upprepar de dittills nämnda namnen och berättar sitt eget osv.
- Den som blir sist i tur har det alltså svårast.

Utrustning:

Ingen utrustning krävs i denna övning.

Kommentarer:

- Eftersom de som är bland de sista har så många namn och saker att minnas så kan det lätt hända att den enskilda deltagaren känner sig bortgjord, därför är det viktigt att ledaren poängterar att det inte gör något om man inte minns, samt att de andra deltagarna får hjälpa till om man ”fastnar”
- Intressant att höra vad deltagarna ”avslöjar” om sig själva

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

PARINTERVJU

- Deltagarna delas in i par och pratar med varandra några minuter för att få veta vem den andra är
- När detta har gjorts så presenterar var och en kort den man har samtalat med alt. presenterar sig själv för hela gruppen
- Om man vill kan man även göra övningen som en intervju där man har färdiga frågor, t.ex. vad skulle du ta med dig till en öde ö? varför? Om du var ett djur, vilket skulle du vilja vara? Vad skulle du göra med 10 000 euro, varför? Sedan presentera för hela gruppen

Utrustning:

Ingen utrustning krävs i denna övning.

Kommentarer:

- För en del par kan det vara svårt att komma igång med diskussion och det kan bli s.k. pinsam tystnad. Då är det bra att ha färdiga frågor.
- Deltagarna får i den här övningen veta ganska mycket om varandra och ges en bra möjlighet att prata med sådana som de kanske inte annars skulle umgås med.

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

GARNNYSTANET

- Alla i gruppen får i tur och ordning klippa en bit av garnnystanet, de väljer själv hur långt band de vill ha
- Deltagarna skall i tur och ordning börja berätta om sig själva tillika som de snurrar garnet runt pekfingret
- Först då garnet är slut får de sluta prata. Ju längre band, desto längre tal!

Utrustning:

Garnnystan eller en rulle med band eller en toalett-pappersrulle.

Kommentarer:

Meningen är att så fort deltagarna stannar upp i sitt tal så måste snurrandet av garnet stanna, men om någon snurrar fast de inte pratar så avbryt inte, det kan vara generande.



Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

SOLEN SKINER

- Alla placerar sig i en cirkel med ansiktena vända in mot mitten, överlopps stolar tas bort. Ledaren ställer sig i mitten och säger ett påstående (som stämmer in på henne/honom själv), t.ex. ”solen skiner på alla som har blåa ögon”
- De personer som påståendet passar in på skall då byta plats, tillika som personen som står i mitten skall försöka få en plats
- Den som blir utan stol blir i mitten och får säga nästa påstående
- Ledaren kan efter en stund lägga till några regler: deltagarna får inte sätta sig på samma stol som de steg upp från, och de får inte heller byta plats med de som sitter precis bredvid
- Sista steget i övningen är att man måste säga ett påstående inom ett visst ämne, t.ex. konflikter, kamratskap, bilar osv. ”solen skiner på alla som någon gång har bråkat med sin mamma” eller ”solen skiner på alla som någon gång har bytt ett oljefilter”
- Ledaren bestämmer när övningen slutar

Utrustning:

Stolar.

Kommentarer:

- Deltagarna lär sig mycket om varandra.
- För att mobbning eller personliga påhopp skall undvikas är det viktigt att personen i mitten säger ett påstående som stämmer in även på sig själv.
- Varje deltagare har själv möjlighet att kontrollera vad som ”avslöjas” om dem.
- För en del kan det kännas jobbigt att stå i mitten

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

SPEED - DATING

- Stolarna placeras i två cirklar, den ena stolscirkeln skall vara innanför den andra så att deltagarna blir och sitta ansikte mot ansikte
- Hälften av deltagarna sätter sig i den yttre cirkeln och andra hälften i den inre
- Nu skall deltagarna diskutera med den som de sitter mitt emot i 30 sekunder (ledaren bestämmer hur lång tid)
- Då 30 sekunder har gått blåser ledaren i en visselpipa och då skall de som sitter i den yttre cirkeln flytta sig ett steg åt höger. Nu sitter alla alltså mitt emot ett nytt ansikte och har åter igen 30 sekunder på sig att prata med denne
- Ledaren bestämmer när övningen är slut

Utrustning:

En klocka , En visselpipa och tolar.

Kommentarer:

- Om man vill kan man skriva upp några frågor som kan diskuteras, t.ex. vad heter du? Varifrån är du? Vad är din favoritmusik? Vad gör du på fritiden? Detta gör att deltagarna har någonting att prata om ifall de själva inte kommer på vad de skall säga.
- Eftersom deltagarna har väldigt kort tid på sig att prata med varandra så hinner de inte gå in på djupare diskussioner, men får i alla fall en liten inblick i vem de andra är.

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

ÅSIKTSVÄGGEN

- En vägg i rummet skall representera JA och en annan NEJ
- Ledaren läser upp olika påståenden och deltagarna skall ta ställning till dem genom att gå till ja eller nej väggen

Exempel på påståenden för att bli bekant med varandra

- Jag har ett husdjur
- Jag tycker om idrott
- Jag bor hemma hos föräldrarna
- Jag bor inte hemma utan har egen lägenhet
- Jag bor på internat
- Jag är hemma från Ekenäs/ Karis/ Helsingfors
- Svart är en fin färg
- Jag har hoppat fallskärm
- Jag tycker om att simma
- Jag tycker om att åka slalom/ snowboard
- Jag har sommarjobbat
- Jag har syskon
- Jag tycker om pizza

Utrustning:

- Ingen utrustning krävs för denna övning.

Kommentarer:

- I en ”stökig”/orolig klass kan det vara lättare att använda sig av lappar där det står ja och nej istället för att be deltagarna gå runt i rummet
- Ledaren kan välja tema för påståendena och kan på så vis ta upp till exempel någonting som är svårt att prata om

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

GEMENSAMMA NÄMNARE

Deltagarna delas i små grupper, ca 4/grupp

- Grupperna får ett papper där det är ritad en ”sol” med fyra strålar.
- I cirkeln i mitten skall gruppen skriva saker de har gemensamt, t.ex. vi gillar färgen svart, vi gillar bilar, alla är hemma från Ekenäs, alla är pojkar osv.
- De fyra ”solstrålarna” delar in pappret i fyra fält
- I dessa fält skall deltagarna skriva saker som de inte har gemensamt med de övriga. Obs! Man får inte skriva in saker i sitt ”rum” om ens en annan i gruppen tycker/ har samma sak. Ex. om två av fyra i gruppen heter Pekka så får det inte skrivas in i mitten, men inte heller i sitt eget ”rum”. I det egna rummet skrivs bara de saker som man är riktigt ”ensam” om
- Grupperna presenterar sina gemensamma nämnare för de övriga deltagarna

Utrustning:

Papper och pennor

Kommentarer:

I övningen får varje deltagare känna sig unik, tillika som de får uppleva att de har mycket gemensamt med de andra



Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

OAVSLUTADE MENINGAR

- Alla får chansen att avsluta en mening, men får också passa om han/hon inte kommer på något att säga, en ny oavslutad mening ges då istället
- Antingen ger ledaren oavslutade meningar eller så får deltagarna ge meningar åt varandra

Exempel på oavslutade meningar:

- Ibland undrar jag om...
- Jag kände mig lycklig när...
- Jag kanske skulle klara att...
- Jag vet att jag kan...
- Jag är orolig för...
- Jag är ledsen för...
- Jag tycker att det är svårt att...
- Jag blir förtvivlad när jag hör att...
- Ingen kan ana att jag...
- Snart måste jag bestämma mig för om...
- När jag tänker på rätt tänker jag på...
- Jag är övertygad om att...
- Jag har ett stort behov av att...
- Jag gillar bäst när det är...
- Jag skulle aldrig klara att...
- Jag älskar att...

Utrustning:

Ingen utrustning krävs i denna övning.

Kommentarer:

- Övningen kan göras med olika tema, t.ex. mobbning, vänskap. Då inleds meningarna så att de har med temat att göra
- Övningen kan även göras som läxförhör, läraren börjar då meningen och eleverna fortsätter, t.ex. Aortan är... den stora kroppspulsådern
- Jag ångrar...
- Jag hoppas att jag aldrig...
- Nästa år vill jag ...
- Jag blev arg när...
- Om fem år tror jag att jag...
- Jag skulle vilja resa till...
- Helst av allt vill jag...
- Jag tycker att alla borde...
- Ibland undrar jag om...
- Alla människor borde få...
- Jag behöver...
- Jag vill aldrig...
- Jag njuter av...
- Det viktigaste för mig just nu...

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

TVÅ SANNINGAR OCH EN LÖGN

- Varje deltagare får berätta tre saker om sig själv varav två skall vara sanna och en skall vara en lögn

Utrustning:

Ingen utrustning krävs för denna övning.

Kommentarer:

Det här gör att deltagarna blir nyfikna på varandra och vill ta reda på vad som är sant och falskt

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

SKYNKET

- Deltagarna delas upp i två lika stora lag och ställer sig på varsin sida om skynket
- En deltagare från vardera lagen ställer sig precis bakom skynket och då ledaren släpper skynket skall de som nu står mitt emot varandra säga namnet på den andra
- Den som först hinner säga rätt namn får den andra över till sitt lag. Det laget som lyckas få alla till sin sida vinner

Utrustning:

Ett skynke, t.ex. ett lakan

Kommentarer:

I den här övningen är det bra om deltagarna har hunnit lära känna varandras namn i alla fall lite (t.ex. genom annan namnlek) innan övningen görs.

Dessa övningar tangerar samarbete i gruppen. För att nå målet måste alla deltagare samarbeta.

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

METSPÖET

- Deltagarna står på rad med armarna framtäckta och pekfingren pekande framåt
- Ledaren placerar ett metspö på deltagarnas fingrar och deras uppgift är att få metspöet ner på golvet utan att tappa det.

Utrustning:

Ett metspö eller annan lång käpp

Kommentarer:

- Övningen kan göras svårare genom att säga att deltagarna inte får prata med varandra
- Övningen övar samarbete i gruppen bra, alla behövs för att lösa uppgiften



Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

PAPPRET

- Deltagarna delas in i mindre grupper, t.ex. 5/grupp eller så görs övningen i storgrupp
- Varje grupp får ett papper och ledaren ger grupperna följande instruktioner: "Alla i gruppen skall röra vid pappret, men de som rör vid pappret får inte röra golvet"
- En lösning är att hela gruppen håller i pappret och hoppar tillika

Utrustning:

Papper, t.ex. A4

Kommentarer:

Övningen är en liten tankenöt för en del medan andra tycker att lösningen är självklar.

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

HULA HULA

- Deltagarna står på ett led och håller varandra i händerna
- En rockring börjar gå från den ena deltagaren till den andra på så sätt att deltagarna far igenom ringen
- Deltagarna får inte släppa varandras händer

Utrustning:

En rockring

Kommentarer:

Tänk på att i en grupp där det finns långa eller kraftigt byggda personer kan övningen kännas jobbig och utpekande.

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

HAJEN

- Ledaren lägger stora papper/tidningar lite här och där på golvet. Det skall vara ca 1 pappersark/4 deltagare
- En frivillig utses till haj, resten är simmare. Papprena på golvet representerar öar där simmarna är trygga från hajen.
- Deltagarna skall nu röra sig fritt i rummet tills "hajen" ropar "hajen kommer". När detta sker skall simmarna försöka skydda sig från hajen genom att ställa sig på öarna, dvs. papprena på golvet
- Hajens uppgift är att försöka fånga simmarna, och detta görs genom att hajen rör vid någon av simmarna då de inte är på öarna
- Alla som hajen har fått fast blir hajar
- Efter varje runda tar ledaren bort en "ö" (pappersark på golvet), eller halverar en ö.
- Övningen slutar då det bara finns en simmare kvar

Utrustning:

Papper, till exempel tidningspapper

Kommentarer:

Eftersom det inte finns en "ö" för varje deltagare så måste man stå flera på en "ö", på så vis måste man antingen samarbeta eller bara rädda sig själv.

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

1 TILL 15 (ELLER SÅ MÅNGA DELTAGARE MAN ÄR)

- Deltagarna sätter sig i en ring
- Deltagarnas uppgift är att räkna från ett till så många man är i gruppen (ex. är man 15 i gruppen är uppgiften att räkna från 1 till 15). Detta skall göras tillsammans!
- Haken är att siffrorna inte får sägas i ordning och att samma nummer inte får sägas två gånger. Här gäller det alltså att uppmärksamhet lyssna och lägga på minnet vad de andra säger.
- T.ex. en börjar med att säga 5, följande säger 13, följande säger 7, följande säger 2, om nästa deltagare inte har lyssnat på vad de andra har sagt kanske den säger 13 igen. Då börjar övningen om igen. Så här håller man på tills alla numror mellan 1 och 15 har sagts.

Utrustning:

Ingen utrustning krävs för denna övning.

Kommentarer:

- Det är även för ledaren svårt att hålla reda på vilka siffror som blivit sagda!
- I den här övningen gäller det att lyssna på varandra för att nå målet
- Deltagarna kan använda sig av en strategi, t.ex. säga varannan siffra, dvs. 1, 3, 5, 7..och sedan 2, 4, 6..

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

RITA KLART BILDEN

- Dela in gruppen i mindre grupper, max 4/grupp
- Dela ut ett stort papper (gärna större än A4) till varje grupp. En linje skall vara ritad på pappret (från ena sidan till andra), rak eller krokig
- Uppgiften blir nu för grupperna att tillsammans rita klart bilden och sedan redovisa för gruppen

Utrustning:

Papper och pennor.

Kommentarer:

- I den här uppgiften får deltagarna använda sin kreativitet
- Det är ingen konståvling! Processen är viktigare än resultatet



Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

UTAN ETT ORD

- Deltagarna skall ställa sig på rad enligt följande:
Längdordning, antal syskon, bokstavsordning (för efternamn), ålder, hårfärg osv
- De får inte prata.

Utrustning:

Ingen utrustning krävs för denna övning.

Kommentarer:

Deltagarna måste ta en titt på varandra och varje deltagare har sin egen plats i övningen – ingen är bättre och ingen sämre än någon annan

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

KNUTEN

- Två från gruppen går ut från rummet
- De övriga deltagarna bildar en ring och tar varandra i hand
- Därefter, utan att släppa greppet, går man över och under varandra tills man har en knut
- De som varit ute skall nu komma in och reda upp knuten

Utrustning:

Ingen utrustning krävs för denna övning.

Kommentarer:

- Var försiktiga att ingenting går ur led!
- Eftersom övningen kräver fysisk närhet, bör gruppdeltagarna känna sig bekväma med det.



Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

RUNT, RUNT MED HINKEN

- Be gruppen sätta sig i en cirkel med utsträckta ben och förklara att deras uppgift är att få hinken att gå ett varv runt cirkeln så fort som möjlig
- Endast fötter får användas
- Ledaren tar tid på hur snabbt det går
- Efter första rundan får gruppen planera hur de skulle kunna göra för att förbättra tiden
- Ge hinken till någon i gruppen då planeringstiden är över, men nu till hälften fylld med vatten
- Tillåt ingen vidare planering utan uppmana gruppen att slå ett nytt rekord!

Utrustning:

En hink, vatten.

Kommentarer:

- I den här övningen får gruppen koncentrera sig och anpassa sig till nya situationer.
- Gruppen får öva att samarbeta eftersom alla behövs för att lösa uppgiften
- Det kan hända att någon tappar hinken och får vatten över sig, så man kan även ha andra saker i hinken, t.ex. ekollon eller bollar, men fyll då hinken helt och hållet!



Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

FEM FÖTTER, TRE HÄNDER

- Deltagarna delas in i mindre grupper (ju större grupp desto svårare) och får sedan uppgiften att göra en staty enligt föreskriften "endast fem fötter och tre händer får röra vid marken"

Statyn godkänns av ledaren före följande direktiv ges, t.ex. två fötter och fem händer

- Om man vill kan man även ha som regel att statyn skall flytta på sig en viss sträcka

Utrustning:

Ingen utrustning krävs för denna övning.

Kommentarer:

Övningen kräver viss fysisk närhet bland deltagarna, något som inte alla känner sig bekväma med.

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

TIDNINGEN

Deltagarna delas in i grupper om 4

-
- Varje grupp tilldelas en dagstidning som de alla skall rymmas och stå på
- Tidningen viks på hälften efter varje gång gruppen lyckas rymmas
- Slutligen är det bara en liten bit kvar att stå på
- Vilken grupp klarar av att stå på minst papper?

Utrustning:

Några dagstidningar

Kommentarer:

Deltagarna får själva välja hur nära varandra de vill vara, känns det inte bekvämt att trängas på ett litet område så är det inget måste



Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

MOONBALL

- Gruppen skall hålla bollen i luften så länge som möjligt genom att passa den mellan varandra
- Bollen får inte röra vid marken, man får inte ta lyra utan bollen skall vara i luften hela tiden
- Samma person får inte slå bollen två gånger efter varandra och man får inte passa tillbaka till den som nyss passade till en själv
- Ledaren tar tid och efter första gången får gruppen diskutera en stund och göra upp en strategi om de vill. Nu skall gruppen slå sin förra tid!

Utrustning:

En uppblåsbar badboll.

Kommentarer:

Det här är en bra övning för att få hela gruppen att samarbeta.

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

GRUPPERING

- Ledaren ropar ut en siffra plus ett påstående, t.ex. 5 stycken som är födda samma år, 2 stycken som bor i samma kommun, 7 stycken med samma ögonfärg, 3 stycken som har samma favoriträtt osv.
- Gruppens uppgift är att gruppera sig i mindre grupper enligt ledarens instruktioner
- De som åker ut får roa sig med att observera de andra.

Utrustning:

Ingen utrustning krävs för denna övning.

Kommentarer:

I den här övningen får deltagarna mingla runt och prata med varandra för att kunna göra grupperingen

Sofia Wickström

TIDSBANKEN - SAMLADE ÖVNINGAR AV OLIKA SLAG

TANKENÖTEN

- Deltagarna delas in i grupper, t.ex. 4/grupp
- Varje grupp får ett papper med 9 rutor på och en penna
- Gruppernas uppgift är att placera in siffrorna 1 – 9 i rutorna så att summan blir 15 vågrätt, lodrätt och diagonalt
- Om grupperna fastnar kan ledaren hjälpa lite genom att t.ex. berätta vilken siffra som skall vara i mitten (5).

Utrustning:

Papper och penna.

Kommentarer:

I övningen får deltagarna lära sig att lösa problem tillsammans.

2	7	6
9	5	1
4	3	8

ÖVNINGARNA HAR ARBETATS FRAM MED HJÄLP AV FÖLJANDE LITTERATUR:

Feinstein, J. & Imani K. N. (2006). Working with gangs and young people. A toolkit for resolving group conflict. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers

Höper, C. Jurgen, K-U. Stobbe, A. & Weber, B. (1976). Gruppdynamiska lekar. 115 övningar i social inlärning. Stockholm: Bokförlaget Prisma.

Strömberg Camilla (2008). Goda grupper med pedagogisk dramalek. Varberg: Argument Förlag AB

Utöver inspirationen från litteraturen så har jag fått en del övningar muntligt refererade samt själv varit med om olika övningar och på så vis fått idéer därifrån.