

Aktiv
Föreläsning

Samarbets- övningar



Västernorrland

Inledning

Nu håller du i ett häfte som är tänkt att använda som en aktivitet i en mindre grupp om 10–15 deltagare, en aktivitet för att göra något annorlunda exempelvis under en idrottsskola. Tillhörande detta häfte finns en låda med material som behövs till övningarna, i texten till varje övning framgår det vilket material som krävs. Varje övning är också graderad efter svårighetsgrad samt att tips på tillvägagångssättet för reflektionsfrågor kan göras djupare ju mognare gruppen är.

Svårighetsgraderna är

Blå = Lätt, Röd = Medel, Svart = Svår.

*Använd övningarna i Aktivitetsboxen som en kul och lekfull aktivitet som sedan kan utvecklas till att öka tilliten, respekten eller samarbetsförmågan. **Efter varje övning samlar du gruppen och gör ett reflektionssamtal** om den genomförda övningen innan ni börjar på nästa övning.*

*Du som ledare sätter själv ihop de övningar du önskar, beroende på tidsåtgång och svårighetsgrad. Varje "block" av övningar måste dock vara i minst **30–45 minuter inklusive efterföljande samtal**. Tänk på att instruera varje övning tydligt så att alla deltagare förstår.*

Börja alltid med att samla gruppen och berätta att ni ska pröva några övningar/aktiviteter. Förklara upplägget för dagen och om det är något speciellt som är viktigt att tänka på.

Om ni använt Aktivitetsboxen tidigare så återkoppla gärna från gårdagen med några frågeställningar hur de upplevde övningarna, om något var svårt samt om det finns något viktigt att ta med sig från aktiviteten o.s.v.

Önskar du ytterligare stöd, kontakta gärna konsulenten i din kommun.

Sundsvall/Timrå/Ånge

Gunnar Wallberg	010-476 48 69
Lena Andersson	010-476 48 70
Ann-Louis Karlsson	010-459 03 06
Magnus Forsberg	010-476 48 71
Håkan Melker	010-476 49 03

Härnösand

Andreas Johansson	010-476 48 72
Marika Jonasson	010-459 03 11

Kramfors/Sollefteå

Janne Hellström	010-476 48 73
Tomas Litström	010-476 42 00

Örnsköldsvik

Jonas Lindgren	010-476 49 09
Johan Strömqvist	010-476 48 58

1. Stå på led

Gruppen ska stå på ett led eller i en U-formation. Utifrån en fråga eller en uppmaning från dig som ledare ska deltagarna sedan placera om sig i ledet. Exempelvis "vilken månad är du född"? Januari ska stå längst fram i ledet och december längst bak. När de är klara kan du låta var och en säga vilken månad de är födda i så får alla säga något och samtidigt få kunskap om varandra.

Syfte: Trygghetsskapande, rörelse, presentation, trygghet, kommunikation

Grupp: Obegränsat antal

Material: Inget

Svårighet: Blå, röd beroende på fråga och variant

Handledning: Tänk igenom syftet med övningen och välj frågeställningar och/eller uppmaningar utifrån detta. Ofta är det bäst att gruppen står så att alla kan se varandra.

- Ställ er i alfabetisk ordning efter förnamn; a-ö
- Ställ er i ordning utifrån efternamnen.
- Ställ er i ordning efter kroppslängd.
- Ställ er efter färg på kläderna – från ljusast till mörkast
- Stå efter hur dags du gick upp i dag på morgonen.
- Vilket datum är du född?
- Vem är född närmast respektive längst bort ifrån denna plats?

Variant: För att öka svårighetsgraden kan man använda bänk eller stock. All förflyttning måste ske uppe på bänken/stocken och det är allas ansvar i gruppen att ingen ramlar ned på marken/golvet.

2. Fritt fall

Det är en fördel om paren är rätt lika till längd och storlek. Den ena personen står bakom sin kamrat, i samma ställning som när man ska knuffa på en bil som fått motorstopp, vilket innebär en stor understödsyta (stå brett med lätt böjda ben). Den bakre personen lägger sina händer på den främres skuldror vilken spänner sin kropp och lutar sig försiktigt bakåt. Den bakre personen håller emot och "gungar" nu lugnt den andre uppåt och nedåt med små rörelser.

Syfte: Trygghetsskapande, tillit, utmaning, fysisk kontakt, hänsyn

Grupp: Parvis

Material: Inget

Svårighet: Röd, svart beroende på ålder och grupp

Handledning: Visa själv och kontrollera att alla står säkert med stor understödsyta. Visa också hur en "spänd, men avslappnad" kropp beter sig. Var observant på att alla behandlar sina kamrater med stor hänsyn och respekt.

Variant: När denna lugna gungande rörelse sker på ett tryggt sätt kan man öka utmaningen i övningen genom att låta den bakre personen ta ett litet kort steg bakåt så det blir en decimeterstor lucka till den främre personens skuldror. Låt kamraten falla och fånga tryggt upp. Det är viktigt att båda personerna är medvetna om vad som kommer att ske.

Kommentar:

Det behöver inte bli svårare för att gruppen är yngre, utan snarare tvärt om att det är svårare att få vuxna att lita på varandra.

3. Pendeln

En deltagare är "pendel" och två andra deltagare ska föra denna person fram och tillbaka på ett tryggt sätt. Pendeln står med rak, något spänd kropp, fötterna ihop och armarna hängande avslappnat utefter sidorna. De andra står vända mot pendeln på varsin sida om denna. De flesta som är pendel får en bättre upplevelse om de blundar, men varje person väljer själv om man vill blunda eller titta. De andra ska hela tiden ha kroppskontakt med pendeln, och föra denna fram och tillbaka i små långsamma och rytmiska rörelser.

Syfte: Trygghetsskapande, tillit, fysisk kontakt, hänsyn, kommunikation

Grupp: 3 och 3

Material: Inget

Svårighet: Röd, svart beroende på ålder och grupp

Handledning: Säkerhet och hänsyn ska sättas i fokus. Kontrollera att deltagarna står med stor understödsyta för bästa balans. Träna på att vara "avslappnat spänd". Det ska vara en skön och behaglig upplevelse för pendeln!

4. Morteln

Gruppen ställer sig i en ring runt en av deltagarna. Övningen är en fortsättning på "Pendeln", och deltagaren i mitten ska sakta och tryggt föras runt i ringen av de övriga. "Mortelstöten", dvs personen i mitten,

ska vara spänd i kroppen, och de övriga ska föra personen sakta runt med små långsamma rörelser.

Syfte: Trygghetsskapande, tillit, fysisk kontakt, hänsyn, kommunikation

Grupp: 6–8 personer

Material: Inget

Svårighet: Svart

Handledning: Kontrollera noga att alla står tätt tillsammans och med stor understödsyta, för bästa säkerhet och balans innan övningen startar. Se också till att det är fritt utrymme runt omkring gruppen så det finns plats för rörelser. Var observant på att deltagarna är lyhörda för varandras önskingar och att alla som vill får prova i gruppen.

5. Knuten

Alla står i en stor ring och blundar. Sen sträcker man fram och korsar händerna och går in mot mitten och famlar med händerna för att få tag i de andras händer. Bara en hand få fatta tag i varje hand. Sen ska trasslet redas ut så att man står i en ring igen utan att släppa taget. Man får klättra, krypa och fixa, men inte släppa varandras händer.

Syfte: fysisk kontakt, kommunikation, samarbete

Grupp: Alla

Material: Inget

Svårighet: Blå

6. Lappstatyn

Börja med två deltagare som får ta en lapp från dig och läsa upp vilka kroppsdelar som står på den, till exempel "fot - armbåge". Då sätter de ihop den ene deltagarens fot på den andres armbåge med lappen fast däremellan. Lappen får inte tappas i marken! Nästa deltagare får en ny lapp av dig som ledare, placerar denna lapp mellan en av sina egna kroppsdelar och en av de två som redan står staty. Övningen håller på tills någon tappar en lapp i marken, eller till dess att lappar eller antalet personer tar slut.

Syfte: Social utveckling och grupputveckling, koordination, fysisk kontakt, gemenskap, hänsyn

Grupp: 6–30 personer

Material: Inplastade kort med namn på två kroppsdelar. Det bör finnas fler kort än antalet deltagare.

Svårighet:

Röd

Handledning: Ta lapparna slumpvis, och läs inte upp förrän en ny person kommit fram.

Variant: Kan göras som tävling mellan två lag, där man räknar hur många lappar som laget kunnat samla ihop.

Kommentar: Slumpen avgör ofta var och i vilken situation vi hamnar. Då gäller det att lösa den uppkomna situationen.

7. Massage och trumma i ring

Gruppen sätter sig i en ring, vända mot ringens centrum. Deltagarna börjar nu massera sina egna ben med lätta tag.

Syfte: Trygghetsskapande, tillit, sinnesträning, fysisk kontakt, gemenskap

Grupp: Obegränsat

Material: Inget

Svårighet: Blå (röd beroende på grupp)

Handledning: Var noga hur du som ledare instruerar. Var lyhörd för gruppens reaktioner och anpassa övningen efter deltagarna. Detta kan, pga den fysiska närkontakten vara en känslig övning i vissa grupper.

Variant: Deltagarna "lånar" nu vänsterbenet från den kamrat som sitter till höger, och masserar vaderna på sitt eget högerben och kamratens vänsterben. Nästa steg är att lägga sitt eget högerben över kamratens vänsterben så det blir ett mönster med korslagda ben i ringen. Uppgiften nu är att klappa kamratens ben efter en bestämd rytm som ledaren, eller en utsedd deltagare, initierar. Denna rytm går runt hela ringen tills den återkommer till start. Därefter tar en ny rytm vid som alla följer. Övningen liknar en trummas rytm som förs vidare i ringen. Ytterligare variant kan vara att klappa två olika rytmer som går åt olika håll, möts och kommer hela ringen runt!

8. Fattigmansbänk

Gruppen ska stå tätt efter varandra i en ring vända åt samma håll. På en given signal sätter sig alla försiktigt ned på den bakomvarandes knän.

Syfte: Trygghetsskapande, tillit, fysisk kontakt, gemenskap, hänsyn

Grupp: Minst 8-10 personer

Material: Inget

Svårighet: Röd

Handledning: Kontrollera att deltagarna står lagom tätt och att ringen är rund. Kolla också att alla "sitter bra". Den här övningen ska ge en gemenskapskänsla och du som leder bör vara noga att avsluta övningen vid lämplig tidpunkt.

Variant: När gruppen står stadigt i balans kan de få uppgiften att försöka gå runt i ringen i denna sittande ställning.

9. Lakanet

Alla deltagare ska stå på lakanet. Uppgiften är att vända på lakanet upp och ner utan att någon kliver på marken/golvet.

Syfte: Social utveckling, grupputveckling, utmaning, kommunikation, fysisk kontakt

Grupp: 10–12 personer

Material: Lakan/filt/presenning

Svårighet: Röd

Handledning: Kontrollera att alla deltagare står på lakanet. Gruppen får 10 minuter på sig att lösa uppgiften eller så kort tid som möjligt.

Kommentar: Övningen är svår första gången så gör den gärna två gånger.

10. Slottstriden

Bilda två lag där det enda laget gör en ring, vända utåt med en "kung" i mitten. Det andra laget står utspridda utanför ringen och tilldelas fotbollen. Utelaget ska anfalla och försöka att kasta in fotbollen i ringen, antingen över muren eller genom den. Försvararna försöker förhindra det hela men får inte släppa taget om varandras händer. Kungen kan också stoppa bollen och kan ut den igen. Om bollen nuddar marken inne i ringen så har anfallarna lyckats att inta slottet och då får laget byta plats. Den som kastar in bollen så att den nuddar marken blir nästa kung eller väljer en som är kung.

Syfte: Gruppdynamik, samarbete

Grupp: 8-

Material: En (fot)boll

Svårighet: Blå/Röd

Handledning: Se till att alla peppar varandra och har kul ihop. Få dem arbeta ihop!

11 Bollförflyttning

Du och dina kompisar ska hjälpas åt att förflytta ett antal bollar från den ena till den andra sidan utan att nudda bollen i marken och utan att nudda bollarna med händerna. Försök att få alla att vara med. Alternativ: vill ni göra det svårare, be gruppen att inte prata.

Syfte: Ökad lagarbete och utveckling. Problemlösning och kommunikation.

Grupp: 4–6 personer i varje grupp

Material: 6–8 bollar eller annat material.

Svårighet: Röd-svart

12 Kroppspyramiden

Deltagarna ska med hjälp av sina kroppar bilda en tex. "mänsklig cykel", hus eller bilda ett ord som du som ledare säger, exempelvis hej, idrott, regn etc.

Syfte: Ökad lagarbete och utveckling, koncentration, problemlösning, kommunikation

Grupp: 2 – 10 personer

Material: En plan yta, helst torr då man både kan ligga ner och stå upp.

Svårighet: Blå-svart

Handledning: Beskriv uppgiften tydligt. Efteråt kan man fundera på hur man tar tillvara på gruppens olika sätt att finna en lösning.

Kommentar: Ha gärna en tidsgräns i denna "lek".

13 Byta Skor

Deltagarna tar av sin ena sko och lägger den i mitten. Efter det tar var och en upp någon annans sko från högen. Alla ställer sig i en ring och fattar varandras händer, utan att tappa skorna. Leken går ut på att ta reda på skons rätta ägare, utan att släppa varandras händer. Hela ringen måste med andra ord samarbeta och ändra formering så alla individer kan byta till sig sina skor i tur och ordning.

Syfte: Ökad lagarbete, koncentration, problemlösning, kommunikation.

Grupp: 2 – 10 personer

Material: Skor.

Svårighet: Blå

Handledning: Beskriv uppgiften tydligt. Visa gärna innan.

14 Blinda ledet

Alla i laget utom en får ögonbindel, ställer sig på led och tar tag i axlarna på personen framför. Deltagaren utan ögonbindel står längst bak och ska styra ledet runt en bana utan att prata. Det brukar vara väldigt svårt att gå rätt!.

Syfte: Ökad lagarbete, kroppskontakt, tillit och kommunikation.

Grupp: 6 – 10 personer

Material: Koner/pinnar och ögonbindlar

Svårighet: Röd-svart

Handledning: Beskriv uppgiften tydligt. Poängtera att det är viktigt att de samarbetar utan att prata. Gör en ganska enkel bana första gången.

Kommentar: Föreläsare/ledare bygger en lagom svår bana/slinga.

15. Ormen

Placera alla deltagare på ett led med näsan åt samma håll. Be alla att ta tag i den framförvarandes axlar med båda händerna. På given startsignal ska deltagaren längst fram som är huvudet på ormen försöka få fatt i sin egen svans det vill säga siste man i ledet.

Syfte: Ökad lagarbete, kroppskontakt, kommunikation.

Grupp: 6 – 10 personer

Material: Inget

Svårighet: Blå

Handledning: Lyckas gruppen fånga svansen byter man personen längst fram i ledet och provar på nytt. Lyckas man inte under en tid att fånga svansen bryter ledaren övningen och en ny person får prova på att vara huvud.

16. Jättens sko

Placera ett rep runt en stolpe eller ett träd med lika långa tampar på vardera sida. Be deltagarna jämt fördela sig på de tamparna och greppa ett stadigt tag med båda händerna i repet och näsan vänd mot stolpen/trädet. Beskriv att detta grepp aldrig får släppas.

Syfte: Ökad lagarbete & kommunikation.

Grupp: 6 – 12 personer

Material: Rep och ett träd eller en stolpe.

Svårighet: Svart

Handledning: Beskriv det som att stolpen/trädet är benet och foten på en jätte som vi ha hjälp att knyta sin sko. Knuten ska vara en "vanlig" rosett, det vill säga först en knut sedan två öglor. Går övningen fort kan man även be deltagarna att sedan knyta upp rosetten. Om övningen ska försvåras kan du be att deltagarna inte får prata.

17. Replabyrint

Knyt fast ena ändan på repet i en stolpe eller ett träd. Gör en "vanlig" kärringknut mitt på repet. Trä öglan med de små snöröglorna på repet i motsatt ända mot stolpen/trädet. Be deltagarna att trä in en hand i varsin snörögla.

Syfte: Ökad lagarbete & kommunikation.

Grupp: 6 – 12 personer

Material: Rep och ett träd eller en stolpe.

Svårighet: Svart

Handledning: Be gruppen nu att så fort som möjligt gemensamt trä öglan på repet fram till trädet/stolpen. Gruppen upptäcker snart svårigheten att hela gruppen måste ledas igenom knuten som finns på mitten av repet. Går övningen fort kan man även be deltagarna att sedan knyta upp rosetten. Om övningen ska försvåras kan du be att deltagarna inte får prata.

18. Klapp-kommunikation

Börjar med att en frivillig person går bort en bit från gruppen och blundar. Övriga bestämmer tillsammans en pose/aktivitet/rörelse som går att utföra. Exempel på uppgift kan vara: ställa sig på ett ben med armarna i kors, sitta på huk med armarna raktut från kroppen som ett flygplan. När gruppen är överens släpps den frivillige in och får uppgiften förklarad för sig: "Vi har bestämt en uppgift som du ska utföra, men det enda sättet som vi kommer att förmedla det till dig är genom handklappning".

Syfte: Kommunikation

Grupp: 6 – 12 personer

Material: Inget

Svårighet: Röd

Handledning: När gruppen klappar hårt och mycket så gör personen rätt, när gruppen klappar svagt och långsamt gör personen fel. Genom

att lyssna och testa sig fram kommer personen snart på vad det är gruppen vill. Det tar en liten stund, men var bara lugn, det funkar alltid.

Kommentar: Du som ledare får se till att rörelsen blir lagom svår att utföra. Låt ett antal personer pröva övningen innan ni sätter er ner för reflektionssamtalet.

19. Nedvarvning

Storgrupp med ledare. Alla barn ligger bekvämt på rygg och händerna placerade på magen. På ledarens uppmaning ska barnen andas in djupt så magen blir större och sedan andas ut och så den blir vanlig igen. Ledaren kan också instruera att de djupa andetagerna ska dras genom näsan och sedan blåsas ut genom munnen.

Syfte: Nedvarvning

Grupp: Helgrupp

Material: Inget

Svårighet: Blå

20. Skynket

Gruppen delas i två och ställer sig på var sin sida om skynket. Viktigt att de inte ser varandra. En person i varje lag går fram till skynket. Det behövs två personer som håller upp skynket och sänker det inför varje omgång. Den som snabbast säger den andra personens namn när skynket sänks har vunnit och vinner då den andra deltagaren till sitt lag. Vinner gör det lag som har flest deltagare i sitt lag.

Syfte: Presentation, lära sig namnen, spänning av det oväntade.

Grupp: 8–20

Material: Skynke, tex presenning

Svårighet: Blå

Handledning:

Hjälp till att utse deltagare så att alla får gå fram till skynket. Bestäm hur många omgångar ni ska köra, exempelvis att alla har fått gått fram var sin gång eller tills det bara är x antal deltagare kvar på någon av sidorna.

21. Fembenstafett (9–12 år)

Tre personer i varje lag. Hela laget ska ta sig en utmärkt sträcka och tillbaka på fem ben. Personen i mitten hoppar på ett ben med de andras hjälp. Då är tillbaka ursprungsplatsen är det nästa persons tur att vara den enbenta hopparen. Slut är stafetten när alla i laget hoppat på ett ben.

Syfte: Kommunikation, lagarbete, balansträning & tillit.

Grupp: 3 & 3

Material: Inget

Svårighet: Röd

Reflektionssamtal

Efter varje praktisk övning är det viktigt att göra ett reflektionssamtal. Samla gruppen, sätt er ner i en ring så att alla kan höra och se varandra. Det är reflektionssamtalet som kan möjliggöra utvecklingen efter aktiviteten. Som du kan se nedan har vi delat in förslag på frågeställningar till reflektionssamtalet i tre olika nivåer blå, röd och svart (blå = lätt, röd = medel, svart = svår) för att anpassas så bra som möjligt efter gruppens ålder. Ställ gärna ytterligare följdfrågor som du själv känner passar in.

Se till att alla får uttrycka sig om de själva vill, tvinga aldrig någon. Du som ledare kan däremot hjälpa till genom att ställa rätt frågor som leder till engagemang. Ibland kanske personen inte vill svara just nu, men om en liten stund.

För att ge alla utrymme att uttrycka sig kan ett tips på en övning vara **"Vandrande pinnen"**. Det kan exempelvis vara en penna eller kanske en boll, personen som håller i pennan/bollen är den enda som får prata förutom du som samtalsledare som ställer följdfrågor. Pennan/bollen får sedan vandra runt till alla eller några deltagare.

Några tips från coachen

- Avsätt lite tid för att planera samtalen utifrån övningens innehåll och aktuellt syfte.
- Anpassa samtalet på en lämplig nivå efter deltagarna ålder, erfarenheter och målsättning etc.
- Led samtalet och var observant så att alla får komma till tals och bli "sedda". Det är bra att placera gruppen så alla kan se och höra varandra, exempelvis i en ring.
- Se till att deltagarna pratar en i taget, tag gärna hjälp av övningen "Vandrande pinnen" som finns beskriven i häftet.
- Var närvarande och lyssna vad deltagarna berättar, ställ följdfrågor om du känner att det finns mer att klargöra.
- Håll fokus på att reflektera övningen och "sväva" inte iväg till en allmän diskussion eller fastna i något ämne utanför syftet.
- Ge exempel och dra paralleller från övning till vardagssituationer. Exempelvis, syftet i den här övningen var tillit, hur och när kan jag tydligt visa mina kamrater att de kan lita på mig?

Blå = lätt

- *Vad har vi egentligen gjort nyss?*
- *Var det en rolig övning?*
- *Var det en svår eller lätt övning?*
- *Vad var det som var svårt respektive lätt med övningen?*
- *Fick alla vara med?*
- *Var det någon som gjorde en större insats än övriga?*

Egna noteringar

Röd = medel

- *Vad har vi egentligen gjort nyss?*
- *Var det en rolig övning?*
- *Var det en svår eller lätt övning?*
- *Vad var det som var svårt respektive lätt med övningen?*
- *Fick alla vara med?*
- *Var det någon som gjorde en större insats än övriga?*
- *Hur upplevde du att genomföra övningen när man inte fick prata eller utan att se?*
- *Var det någon som var "arbetsledare" och dirigerade arbetet?*
- *Är det viktigt att ha en "arbetsledare" / dirigent?*
- *Skulle vi kunna gjort på något annat sätt?*
- *Finns det situationer där vi kan ha hjälp av övningen? Exempelvis att respektera olika idéer, lyssna på andra och respektera andra förslag etc.*
- *Hur skulle vi kunna ha samarbetat bättre för att lösa övningen?*

Egna noteringar

Svart = svår

- *Vad var det egentligen vi gjorde?*
- *Vilka sinnen använde vi oss av?*
- *Var det en svår eller lätt övning?*
- *Vad var det som var svårt respektive lätt med övningen?*
- *Skulle det varit bra med mer instruktioner innan ni startade övningen?*
- *Hur upplevde du att genomföra övningen när man inte fick prata?*
- *Hur kände du att utföra övningen utan att se?*
- *Lyssnade och värderade gruppen alla förslag som kom fram eller bara från någon eller några få personer?*
- *Var det någon som var "arbetsledare" och dirigerade arbetet?*
- *Är det viktigt att ha en "arbetsledare" / dirigent?*
- *Skulle vi kunna gjort på något annat sätt?*
- *Blev det tydligt hur vi som personer agerar i liknande situationer? Någon behöver fundera först, andra lyssnar in och värderar olika förslag medan några handgripligen "kastar sig" över uppgiften.*
- *Finns det situationer där vi kan ha hjälp av övningen? Exempelvis att respektera olika idéer, lyssna på andra och respektera andra förslag etc.*
- *Hur skulle vi kunna ha samarbetat bättre för att lösa övningen?*
- *Avspeglas detta agerande i vår grupp eller vårt lag vem som är den informella ledaren som styr gruppen?*
- *Hur tar vi tillvara på idéer och förslag från dem som inte skriker högst?*

Egna noteringar
