

TIPS

Aktiv  
Föreläsning

# Lära känna- övningar



**Västerås**

## Lära känna varandra

*Vid första träffen är det viktigt att man lär känna varandra. Det ger trygghet för hela gruppen och individen. Alla kommer också att lära sig namnen fortare vilket är bra för både ledare och barn. Att tilltalas med namn ger en känsla av att jag syns och finns och därigenom ökar man sitt självförtroende. Här kommer några förslag på olika övningar.*

### 1. Rulla boll (yngre & äldre barn)

Samla gruppen i en ring. Sätt er ner och vinkla ut benen. Ta en boll och visa hur övningen ska genomföras. Ledaren tar bollen och säger: Jag heter Stina och jag rullar bollen till Mats. Mats tar bollen och säger: Jag heter Mats och jag rullar bollen till Lina. Detta fortsätter tills alla har fått bollen och sagt sitt namn. Viktigt att du som ledare ser till att alla får bollen i gruppen och att ingen glöms bort. Övningen kan upprepas två, tre ggr.

För äldre barn kan man ställa sig upp och passa bollen med fötterna.

**Syfte:** Kommunikation, gemenskap, koordination

**Grupp:** -

**Material:** Boll

### 2. Ta i hand (både yngre och äldre barn)

Låt barnen och ledarna gå runt och hälsa och ta i hand varje gång de möter någon. - Hej jag heter Mats vad heter du? - Jag heter Mona. Gå sedan vidare och hitta någon annan att hälsa på. Viktigt att du som ledare ser till att alla hälsar på varandra och tar varandra i hand. Här kan man också lägga till något man tycker om, t.ex. ett djur, någon maträtt eller en film. Använd ett ämne åt gången. Upprepa två tre gånger.

För äldre grupper kan man göra det svårare genom att man byter namn för varje person man hälsar på. När man får tillbaka sitt namn sätter man sig ner. Det slutar när alla fått tillbaka sitt namn och sitter ner (om de klarar av det).

**Syfte:** Kommunikation, fysisk kontakt

**Grupp:** -

**Material:** Inget

### 3. Alla hälsar (för yngre & äldre barn)

Bilda en ring. Övningen börjar med att alla lägger sig ner på rygg. Den som börjar reser sig upp och säger – Hej jag heter Lena. Alla övriga sätter sig upp och säger – Hej Lena. Alla lägger sig ner och då är det den som ligger bredvid (medsols) som får resa sig – Hej jag heter Claes. Alla övriga sätter sig upp och säger – Hej Claes. Övningen fortsätter tills alla har sagt sitt namn. Övningen kan gärna upprepas en gång till. Här får ledaren hjälpa till om barnet inte törs resa sig upp.

**Syfte:** Trygghet

**Grupp:** -

**Material:** Inget

### 4. Namn och rörelse (för yngre & äldre barn)

Alla står i ring. Du som ledare börjar genom att säga ditt namn och gör en rörelse. Nästa person ska upprepa ditt namn och din rörelse och sedan säga sitt namn och en egen rörelse. Det går runt ända till siste man får säga allas namn och rörelser. Efter ett varv kan man fråga om det är någon annan som vill prova att göra hela varvet.

**Alternativ 1** kan man säga sitt namn och vad man tycker om/ dröm/ favoritmat och gå varvet runt med att upprepa vad föregående har sagt.

**Alternativ 2** barnen säger sitt namn och låter som ett djur eller härmar en djurrörelse.

**Syfte:** Trygghet, rörelse, koordination

**Grupp:** -

**Material:** Inget

### 5. Namnleken (för äldre barn)

Samla alla i ring och låt alla tänka på något som man är bra på eller på någonting som beskriver vem jag är. Det jag tänker på ska börja på samma bokstav som den första bokstaven i mitt förnamn, T.ex. - Jag heter Lars och är lättsam, - Jag heter Susanne och är snäll, - Jag heter Robert och är rolig, - Jag heter Fredrik och tycker om fotboll. Börja med dig som ledare och gå medsols. Alla ska säga sitt namn och sin egenskap. När Lars har sagt sitt är det Susannes tur. Då upprepar hon

vad Lars sa och säger sedan sitt namn med egenskapen. Nästa får upprepa Lars/lättsam, Susanne/snäll och sig själv. Det hela går sedan runt tills den siste i ringen får upprepa alla namn och alla egenskaper. Därefter kan alla pröva om de kommer ihåg hela gruppen. Ledaren får gärna gå in och stödja om det behövs. Det är oftast lättare att komma ihåg ett namn om man förknippar detta med något mera som t.ex. en egenskap.

**Syfte:** trygghet

**Grupp:** -

**Material:** inget

## 6. Blodpotatis

Börja med att märka ut ett område och se till att ha ledare som kan se till att barnen inte går utanför området. En ledare utser en som ska vara blodpotatis, genom att gruppen ställer sig i en ring och ledaren går runt ringen och klappar en person på ryggen som får vara blodpotatis. Alla går sedan runt i inom det markerade området och skakar hand med varandra och viskar "potatis" i varandras öron. Den som är blodpotatis viskar "blodpotatis" och på så vis blir de andra tagen. En liten stund efter att man blivit tagen av blodpotatisen faller man ihop i en hög med ett stön, ett tips kan vara att räkna till 5. De som blir tagen blir sedan en del av änglakören som sjunger t.ex. lalalala och ökar volymen i sin sång så fort den som är blodpotatis närmar sig någon. Leken är slut då en av potatisarna är kvar eller då blodpotatisen har tagit alla.

**Syfte:** Tillit, kommunikation, trygghet.

**Grupp:** 8-20

**Material:** Inget

## 7. Solförmörkelse

Var och en bestämmer tyst en person som är deras sol och en som är deras måne. Sedan ska man sträva efter solförmörkelse. Det menas att man ska gömma sig för solen bakom månen.

**Syfte:** Rörelse

**Grupp:** 8-15

**Material:** Inget

## 8. Amöba/Evolutionsleken

I början är alla amöbor, och går runt i rummet och säger "amööba, amööba" och gör simtag med armarna. När man stöter på en annan amöba gör man "sten, sax och påse" och den som vinner får stiga upp på evolutionsstegen och bli kackerlacka, som går runt och knastrar och har ett par fingrar formade som antenner i pannan. När kackerlackan träffar en annan kackerlacka gör de "sten, sax och påse", och den som vinner stiger ett steg, medan den som förlorar sjunker ett steg och åter bli amöba. När man nått toppen på stegen så flyger eller simmar man iväg till vinnarhörnet.

Förslag på evolutionsstegen: Amöba (säger "amööba, amööba" och gör simtag med armarna), Kackerlacka (knastrar och har ett par fingrar formade som antenner i pannan), Hare (säger "floppa, floppa" och viftar med armarna som öron ovanför huvudet), Gorilla (beter sig som en gorilla), Människa (säger "god dag, god dag" och vinkar) och Super man/woman (flyger iväg till målet med knuten näve)

Handledning: Går att korta ner stegen om man vill minska tiden för aktiviteten.

**Syfte:** rörelse, kommunikation, koordination

**Grupp:** 8-20

**Material:** Inget

## 9. Vänliga skogen

Alla utom två personer sprider ut sig på ett område och formar olika (stillastående) saker i skogen, t.ex. träd och buskar. De andra två ställer sig på var sin sida om "skogen". En av dem får en bindel för ögonen eller blunda. Uppgiften är att ta sig igenom skogen till sin vän utan att röra vid skogen. Så fort personen närmar sig trädet, stenen eller var de är, ger det ifrån sig ett ljud för att han eller hon ska kunna gå en annan väg.

**Syfte:** Rörelse, tillit, kommunikation

**Grupp:** 8-20

**Material:** Inget

## 10. Robotar och Slime

Alla deltagare utom en är robotar och måste, när de rör sig också gå som en robot. Den sista deltagaren är Slime, och måste också röra sig som Slime. Slimet ska ta robotarna, och då blir de också slime. Men slimet och robotarna får aldrig röra sig samtidigt. Ledaren avgör och ger tecken när varje grupp får röra sig. T.ex. kan ett tecken vara att man använder sig av en halvfylld burk med grus, när ledaren skakar på burken får slimet röra sig och när denne slår på burken får robotarna röra sig.

**Syfte:** Koordination, gemenskap

**Grupp:** 8-20

**Material:** Inget

## 11. Rörelsemix

Barnen rör sig på ett område, ledaren ger instruktioner på vilket sätt barnen ska röra sig.

Exempelvis:

Spring,	Hoppa på ett ben,	Gå,
Gå kräftgång,	Hoppa jämfota,	Röra sig baklänges,
Krypa,	Snurra,	Krabbgång

**Syfte:** koordination, rörelse

**Grupp:** 8-

**Material:** Inget

## 12. Bläckfisken

Märk ut ett fyrkantigt område, samla barnen på en sida utanför det märkta området. Välj ut ett barn som ska vara "bläckfisk" och kullare. På ledarens startsignal ska alla springa över till motsatt sida. Blir man kullad av "bläckfisken" blir man till "sjögräs" och växer fast med ena foten just där man blivit kullad. På tränarens signal ska de som nådde andra sidan åter springer över golvet. Nu kan både "bläckfisken" och "sjögräset" kulla. "Sjögräset" dock utan att flytta på ena foten. Var tydlig med att förklara för barnen att när de blivit kullad inte får flytta ena foten så de byter plats. Allt eftersom blir det mera och mera "sjögräs" och det blir svårare att ta sig igenom.

**Syfte:** Koordination, rörelse,

**Grupp:** 8-20

**Material:** Inget

### 13. Namnduellen

Deltagarna delas in i två lag som sätter sig på led på varsin sida bakom en presenning. En person från vardera laget väljs tyst ut och ställer sig upp framför presenningen (på sin lags sida bakom presenningen).

Ledarna håller upp presenningen. När ledarna släpper ner presenningen gäller det att snabbast identifiera personen som står upp i motsatta laget genom att högt säga dess namn (alla i laget kan ropa). Det lag som snabbast säger rätt namn på den som står upp vinner över sin motståndare till sitt lag. Leken är slut när alla är på en och samma sida alternativt efter en viss tid och då vinner det laget som har flest personer.

**Syfte:** Lära känna varandra, samarbete, teamkänsla

**Grupp:** 8-

**Material:** Presenning, Skynke eller filt

### Extra övningar

*Det kan vara bra att ha några extra övningar att ta till om det skulle behövas, antingen för att fylla ut tiden eller för att få gruppen koncentrerade igen.*

*Plocka någon övning ur häftena som du vet att ni inte kommer att göra senare i veckan, eller gör en övning igen som barnen tyckte var rolig, eller gör en annan övning som du kan sedan tidigare. Det är även helt okej att göra andra övningar som inte finns i häftena som du som ledare tror barnen hade tyckt var roliga.*

*Gör någon övning från aktivitetsboxen om materialet finns tillgängligt.*

*Ibland kan det vara bra att ta till en kort lek bara för att få lite rörelse och öka koncentrationen. T.ex. Huvud, axlar, knä och tå.*

## Allmänna tips

**Planering:** Planera dagen innan. Vilken ålder ska jag möta? Hur kan jag anpassa tiden? Läs på så jag kan det jag ska göra. Se till att allt är med i ryggsäcken. Vilka alternativa övningar kan jag göra idag?

**Engagemang:** Inspirera! Ha roligt! Om du har roligt så smittar det förmodligen av sig på barnen. Kroppsspråk säger mer än vad man ibland tror. Om de är okoncentrerade eller inte lyssnar prova olika grepp. T.ex. **viska** vad ni ska göra eller inför en **magisk sten** som bara är magisk om den är varm och det är den när någon håller i den och ska prata. Då måste alla lyssna, annars kallnar stenen och då är den inte magisk längre.

**Se och möt varje barn:** Alla mår bra utav att få bli bekräftade. Det kan räcka med att man hälsat på alla och att alla fått en fråga varje dag. Gör gärna någon namnlek tills du kan namnen.

**Samling:** Bilda ring genom att ta varandra i handen. Hur placerar jag mig i förhållande till gruppen? T.ex. inte solen i ögonen på barnen. Hörs jag tydligt m.m. Om ni ska gå iväg någonstans är ett tips att ha ett rep (finns i aktivitetsboxen om den finns tillgänglig) som barnen får hålla i (för att hålla gruppen samlad)

**Förklaring:** Förklara gärna en gång för mycket än en gång för lite. Fråga om alla har förstått eller om det finns några frågor. Berätta och visa. Vissa förstår först när de får se hur något går till.

**Övningar:** En del kan tycka att vissa situationer är otäcka. Tvinga ingen att delta.

**Frågor:** När man ställer frågor kan det vara bra att de får fundera själva i 1 minut innan man tar det parvis och i helgrupp. Då blir man inte lika färgad av andras tankar. Bra att även göra parvis för att det då är lättare att prata i större grupp.

**Färgkort:** Uppmana barnen att ta ställning utan att visa för de andra vad man valt. Försök att få barnen att motivera varför de valt en viss färg, men tvinga aldrig någon. I stället för kort kan man göra handuppräckning eller tummen upp/ner när man sitter i ring och blundar eller med ryggar mot varandra.

**Berättelser:** Läs i lugnt tempo så att alla hänger med. Läs högt och tydligt och försök leva dig in i det du läser. Byt gärna namn och kön på barnen i berättelserna om du känner att det blir bättre.

**Summera dagen:** När dagen är slut kan det vara bra att summera det som varit. Vad kan jag ta med till nästa dag? Göra annorlunda? Det kan även vara bra att skriva ned lite till återkopplingen nästa dag. Är ni flera på samma idrottsskola så kan det vara bra att summera tillsammans och utbyta lärdomar och idéer.

**Förebild:** Tänk på att du är en förebild för barnen. Barn gör inte som vuxna säger, barn gör som vuxna gör! Alltså bör jag som föreläsare leva upp till det vi går igenom. Som föreläsare är jag tobaksfri när jag jobbar.