

## Gruppövningar

Passar bra i början av en träff, vid presentation eller mitt under en träff. Det kan vara bra att deltagarna får bryta diskussionen för att röra på kroppen och samarbeta. Bra för både hjärta och hjärna!

Lärgrupps- eller kursledaren ger instruktioner. Diskutera efter varje övning och låt deltagarna reflektera över övningen, hur gick det och hur löste de uppgiften.

### Knuten

Låt deltagarna bilda en ring, hand i hand. Alla ska sedan blunda och räkka ut armarna in mot ringens mitt. Gå sakta in mot mitten. Varje hand ska ta tag i en annan persons hand. Öppna ögonen. Ni är nu en mänsklig knut som nu ska knyts upp. Ni får ej släppa greppen, ta det varligt och klättra över eller under varandras armar och ben. När knutet är löst har ni klarat uppgiften.

### Pappersleken

Varje person går omkring på en bestämd yta med ett A4-papper på huvudet. Den som tappat sitt papper får inte röra sig. Då måste någon hjälpa personen genom att sätta tillbaka papperet på hans eller hennes huvud. Prova att gå fortare! När alla tappat sina papper är övningen slut.

### Positiva lappar

Var och en tejar en tom lapp på ryggen. Gå omkring med varsin penna i rummet. Skriv positiva egenskaper om varandra på respektive persons lapp. Var och en tar bort sin lapp från ryggen och läser den tyst för sig själv. Denna övning stärker också deltagarnas självkänsla och positiva tänkande.

### Sortera

Dela in deltagarna i olika lag. Be dem rangordna sig utifrån vad du säger  
Efter ögonfärg, där ljusast står längst fram och mörkast längst bak  
Efter ålder, där yngst står längst fram och äldst längst bak  
Efter skostorlek, där minst fötter står först och störst längst bak  
Ni kan säkert hitta på egna varianter

En övning till, men som man gör individuellt:

### Snörknuten

Arbeta i par. Ge varje par en bit snöre (kanske finns det skosnören att tillgå). En person ska greppa snöret. Personen ska ta tag i ändarna och knyta en knut utan att släppa ändarna på snöret. Låt båda testa och se om ni löser uppgiften efter varsin omgång. Forstått tills ni klarar övningen och utmana gärna de andra som finns i rummet. (lösning är att ha armarna i kors redan när du tar tag i snöret)

Vill du ha mer tips på samarbetsövningar? Läs SISU Idrottsböckers ”samarbetsövningar”.

