



Samarbejdslege

1. Alla på stenen

Material: En stor platt sten men den ska ändå vara mindre än vad det är deltagare. Använd inte en sten med mossa på... Det tar lång tid för mossan att växa till och dessutom blir det halt.

Syfte: Samarbetsövning, att våga ta i varandra och lösa uppgiften tillsammans.

Tidsåtgång: 10-20 minuter.

Genomförande: Gruppen ska en efter en gå upp på stenen, det är trångt och alla måste hålla i varandra. För detta krävs det att alla verkligen tänker till. Stå på varandras fötter, någon hänger i luften osv... För att ha klarat uppgiften ska alla stå på stenen i 10 sekunder utan att ramla ned på marken.

Tips: Är det för lätt så leta reda på en mindre sten och tvärtom.

2. Kärleksstatyn



Material: Pappershjärtan gör du själv med text.

Tidsåtgång: 20 minuter.

Syfte: Samarbetsövning och en utmaning att klara så många kort som möjligt.

Genomförande: I leken kan det vara många deltagare. Är det många kan man dela upp i två lag och tävla om vem som fått mest kort. Deltagarna ställer sig på led och väntar på sin tur. Förste man får ett kort från ledaren där det t ex står hand mot axel. Tillsammans med nästa person fullföljer de uppgiften och lappen ska sitta mellan dem. Nästa deltagare tar ett nytt kort där det står t ex knä mot fot osv. Leken håller på tills att deltagarna inte kan sätta ihop fler kroppsdelar eller att någon tappar sin lapp. Räkna lapparna och se vad rekordet blir.



Rockring 1 & 2



Rockring 1

Material: En rockring.

Tidsåtgång: 10- 15 minuter för båda övningarna.

Syfte: Samarbetsövning.

Genomförande: Deltagarna står i en ring hand i hand med rockringen genom en deltagares arm. Alla deltagare ska genom ringen på ett eller annat sätt och stanna där den började utan att släppa händerna.



Rockring 2

Genomförande: Deltagarna står i en ring hand i hand men nu håller två deltagare med varsin hand i rockringen. Nu gäller det att kliva igenom ringen en och en utan att släppa taget. När alla är igenom hamnar deltagarna med näsan ut ur ringen och då ska alla tillbaka genom ringen igen.

Rockring på tid



Material: Rockring och en klocka eller tidtagarur.

Tidsåtgång: 20 minuter.

Syfte: Samarbetsövning. Det är viktigt att låta alla röster höras för att gruppen tillsammans ska lösa uppgiften.

Genomförande: Deltagarna som till exempel är 11 stycken ska alla ta sig igenom rockringen på tid. Är de 11 stycken tar man minus 1 sekund, de får alltså 10 sekunder på sig att komma igenom. De får testa sig fram efter egna förslag i gruppen, en efter en, två och två, kanske att en håller i rockringen och de andra tar sig igenom. De får öva i max 15 min. Ledaren ska inte tipsa om hur de ska lösa uppgiften.

Ledaren uppger att det är tre skarpa lägen som gäller för tidtagning, deltagarna får själva tala om när skarpt läge gäller. Här gäller verkligen samarbete. Så många som möjligt genom ringen går oftast snabbast men inget färdigt facit finns.

Stocken

Material: En stor bred stock som ligger på marken.

Tidsåtgång: 20 minuter.

Syfte: Samarbete och balansträning.

Genomförande: Gruppen, 3-7 deltagare ställer sig längs stocken. Varje deltagare får ett nummer och man ställer sig sedan på stocken i nummerordning. Gruppens uppgift blir nu att alla deltagare skall byta plats, så att man står i omvänd nummerordning – utan att röra marken. I denna övning måste man stödja och hjälpa varandra. Ibland behöver ledaren uppmuntra och ge tips. En stödkäpp kan behöva användas som hjälpmedel om stocken är smal och man märker att det är svårt att hålla sig kvar.

Storleksuppställning



Reflektion: Alla barnen på bilden är 10 år men alla är olika långa och på olika nivåer i utvecklingen....

Material: Inget.

Tidsåtgång: Varje uppställning tar cirka 5 minuter.

Syfte: Samarbetsövning. Bra övning att använda till laguppdelning.

Genomförande: Alla deltagare ska ställa upp sig på ett rakt led med fötterna i riktning mot ledaren. I storleksordning, bokstavsordning, åldersordning, hårfärg, skostorlek, ögonfärg eller vad nu ledaren hittar på. Den minsta längst till vänster och den längsta längst åt höger. Ibland får deltagarna prata med varandra, andra gånger ska övningen gå tyst tillväga. Ledaren checkar av så att det stämmer när deltagarna är klara.



Den här killen visar på sina fingrar vilket datum han är född

Trygghetsövning 1 - Följa ljud

Material: Inget. Marken där övningen ska vara måste vara jämn.

Tidsåtgång: 20 minuter.

Syfte: Använda sina sinnen på ett annorlunda sätt samt känna trygghet till en kompis.

Genomförande: Gruppen delas in två och två. Den ena blundar och följer en seende som ska få den andra att gå genom att följa ett påhittat ljud. Det kan vara till exempel genom att klappa i händerna, hosta vissla. I början kan det vara svårt att våga följa ljudet men efterhand och om den seende visar hänsyn kan de gå en lång sträcka. Barnen byter sedan plats med varandra.

Trygghetsövning 2





Material: Inget.

Tidsåtgång: 20 minuter.

Syfte: Att våga lita på varandra och skapa trygghet till en kompis.

Genomförande: Gruppen delas in två och två ungefär lika långa.

Personerna står mitt emot varandra, den ena blundar medan den andra är seende och lägger sina händer på den andras axlar. Nu ska den som blundar slappna av och försiktigt falla framåt och våga lita på den seende. Den seende håller emot med händerna och låter den andra falla en bit och går försiktigt upp igen. Den seende får aldrig släppa kontakten med händer och axlarna. Tryggheten och tillit måste finnas där. Byte. Om gruppen fungerar så fortsätter ni med att den ena deltagaren vänder den andra ryggen och gör samma sak fast ska nu falla bakåt.

Print fra SOFT hjemmeside – www.orientering.se > Skogsäventyret > Tips & Ideer (øverste bjælke)

Der er flere lege samme sted

Se også – www.fdf.dk > legedatabasen (venstre spalte)