

# KONCENTRATION OCH SAMARBETE



## **Pulsen**

Någon i gruppen börjar och äger "puls". Alla de andra skall hålla blicken på den personen. Pulsägaren väljer med hjälp av ögonkontakt ut en i gruppen. Nu skall dessa två använda ögonkontakt för att samtidigt klappa i händerna – på så sätt överförs pulsen!

Sedan är det dags för den nya pulsägaren att med allas blickar på sig välja ut nästa deltagare för pulsöverföring. Och så fortsätter det tills alla i gruppen varit pulsägare. Försök att inte prata under tiden. Var koncentrerad på övningen och kommunicera med ögonkontakt.

Först gäller det för gruppen att få igång pulsflödet. Därefter att hitta en rytm i pulsöverföringen att hålla sig till. När gruppen hittat en jämn takt som fungerar provar man att öka takten. Ju mer övning desto högre takt kan gruppen komma upp i. På det här viset tränas uppmärksamhet och samarbete.

## **Pop-knäpp-blink**

Stå i ring. Skicka runt ett meddelande i ringen så här: Åt vänster säger du "pop", åt höger knäpper du med fingrarna. Börja med att skicka ett "pop" runt i ringen ett vänstervarv, sedan en fingerknäppning i högervarv. En tredje variant är att blinka till någon tvärsöver golvet.

Leken startar med att en börjar skicka åt höger eller vänster. Nästa väljer sedan hur hen vill fortsätta genom att välja ett de tre alternativen osv. Vem som helst kan alltså byta riktning när som helst.

Hur länge kan ni hålla koncentrationen och skicka runt meddelandet utan att det blir fel?

### **Swisch, whoosh, boing!**

Alla står i ring. Ledaren skickar iväg en distinkt handklapp till en granne samtidigt som hen högt säger "swisch". Låt swischen fortsätta runt ett varv så att alla får göra den. Ledaren skickar iväg en ny swisch och ber alla vara tydliga i både rörelse och ord. Testa hur snabbt det kan gå, kör några varv.

Lägg sedan till ett "boing!" Då håller man upp båda händerna som ett stopp mot den som skickade swischen och säger istället "boing!" Då byter swischen riktning och går åt andra hållet i ringen.

Efter några varv kan man testa att lägga in ett "whoosh". Det får man skicka till en kompis på andra sidan ringen (alltså inte bredvid). Den som tar emot ett whoosh får skicka valfri swisch eller whoosh till en ny person, eller säga "boing!" till den som senast skickade.

Observera att orden har **sina egna skicksätt** (swisch kan bara skickas till höger eller vänster, whoosh till vem som helst **utom** till höger eller vänster och boing! är ett stopp som gör att den studsar tillbaka). Alla måste vara koncentrerade och vara tydliga i ord och rörelse.

Undersök hur snabbt det kan gå när alla delarna är på plats. Rolig övning, lockar till mycket skratt!

### **Knuten**

Alla står i ring med händerna in mot mitten, blundar, går sakta inåt och fattar tag i någons hand, en i varje hand. Sedan ska alla titta och försöka veckla ut knuten utan att släppa varandras händer. Samarbete och respekt. Ibland blir det två eller flera ringar (som är skilda åt eller sitter ihop).

### **Rockringen**

Stå i ring. Alla håller varandra i händerna och en rockring vandrar runt från person till person. Deltagarna måste kliva eller åla sig igenom ringen med kroppen utan att släppa

händerna. Man får hjälpa varandra men utan att släppa taget. Ta tid - se om gruppen kan bräcka sin första tid. Påminn om att det är en samarbetsövning, där de ska hjälpa varandra och inte pika eller skälla. Avbryt genast om det inträffar.

### **Räkna till 20**

Alla myllrar omkring i rummet. Gruppen ska räkna från 1 till 20 i ordningsföljd. Vem som helst ropar ut siffran 1, någon annan siffran 2 och så vidare. Men om två personer säger en siffra samtidigt får man börja om. Det kräver koncentration och uppmärksamhet av alla.

### **Tändstickan**

Två och två, men alla samtidigt. Varje par placerar en tändsticka mellan sina pekfingertoppar. Sedan rör de sig runt i rummet utan att tappa den. Samarbete – känna in varandra.