

UPPVÄRMNING OCH LEKAR



Presenten 1

Alla står i ring. En person i taget ger sin granne en fantasipresent (den vänstra grannen). Det kan vara något stort, litet, konkret, abstrakt – vad som helst egentligen. Man säger: *Varsågod, här får du en ...* Den som tar emot gåvan säger: *Tack så mycket*, vänder sig till nästa i ringen och ger en ny fantasipresent. Presenten vandrar runt i ringen och byter skepnad tills den kommer tillbaka till startpersonen. Den här övningen får fart på fantasin.

Presenten 2

Alla skickar en ny present, men den här gången är det den som tar emot presenten som får bestämma vad det är. Givaren säger bara *Var så god!* Mottagaren svarar: *Åh, tack så mycket, en ...!* Hon vänder sig till nästa i ringen och skickar vidare med ett *Varsågod!* Presenten byter skepnad under varvet och är till slut framme hos startpersonen.

Plocka ur handen

Två och två utspridda i rummet. Båda håller upp sin högra handflata som en kupad skål. Med den vänstra handen ska man plocka saker ur sin kompis "skål". Varannan gång var plockar man en sak och säger vad det är. A säger: *En sked*. B säger: *En varulv* osv. Det ska gå fort, så fort man kan. Man ska helst inte stanna upp och tänka efter. Då är det bättre att låta sig inspireras av den andra eller av saker man ser i rummet. Tanken är att det ska "flöda fritt". Glöm inte att en sak kan upprepas av kompiserna för att inte tappa flödet. Även abstrakta eller fantasisaker kan tas med.

Älg, älg, älg

Alla står i en ring. Ledaren sträcker ut båda armarna mot någon i ringen och säger "ÄLG". Den som blir älg ska hålla upp sina händer på huvudet som spretiga horn, vifta med dem och säga "älg, älg, älg" ... osv så fort det går. De som står på var sin sida ska hålla upp en arm (den som är närmast älg), vifta med hornen på den handen och hjälpa till att säga "älg" så fort

det går. Man är alltså tre stycken som är älg, en i mitten och två hjälpare. Den i mitten, ska efter ett par tre sekunder (när de ropar älg älg älg), skicka älgen vidare till någon annan i ringen som då också får hjälp av sina grannar. Man skickar vidare genom att sträcka ut båda armarna mot en ny person. Det ska gå fort och hysteriskt till.

Mördarleken

Alla sitter i en ring och blundar. Lekledaren knackar lätt på någons axel. Den blir mördaren. En väljs ut till detektiv och får sitta i mitten. När alla tittar så måste man se de övriga i ögonen, annars fungerar inte leken. Mördaren mördar genom att blinka (antingen med ena ögat eller med en ordentlig blinkning med båda) till någon när detektiven inte ser. Den som blir mördad visar ingenting förrän hen räknat tyst till tio, sedan dör hen en dramatisk död. Den döda får dra sig ur ringen och titta på som ett spöke eller välja att ligga kvar död på marken. (Om den döda sitter kvar blir det svårt för alla att se vilka som fortfarande lever). Detektiven får tre gissningar – vem är mördaren?

Mammas ljugarbänk

Bestäm en stol eller plats som är "ljugarbänken". Alla i rummet tänker ut en sak om sin mamma som är sann och en som är osann. En och en får man sitta på ljugarbänken. När man sagt sina två påståenden om sin mamma (eller mammaperson) så får de övriga gissa vilken sak som är osann. Man kan också välja att ha två sanna och ett osant påstående.

Molnet

En bra och rolig samarbetsövning. Hela havet stormar fast tvärtom – när musiken tystnar ska **alla** få plats på stolarna. Gruppen måste samarbeta här. En stol tas bort varje gång musiken tystnar. Man kan även använda tidningar istället för stolar och ta bort dem en efter en.

Kull - två varianter.

Pepparkakskull Man står två och två i armkrok. Alla par är utspridda i rummet. En är kullare och en är jagad. Den jagade kan söka skydd hos vilket par som helst, genom att koppla armkrok med den ena. Då måste den andra i paret lösgöra sig och blir då jagad tills hen hittar ett annat par att haka i. En svårare variant: den som släpper sin partner **blir kullaren**. Den som varit kullare fram tills nu blir alltså jagad istället och måste rädda sig hos något par. Det går fort, så det krävs att alla är koncentrerade och uppmärksamma. Ledaren kan hjälpa till med att ropa ut namnet på den som är kullare, så att alla i rummet har en chans att hänga med.

Stork och pingviner Om man har litet utrymme. Storken tar stora långsamma kliv och ska kulla pingvinerna som springer med fötterna ihop och endast får vaggga sig fram.

Dirigenten

En går ut (eller vänder sig bort) och blir "detektiv". De övriga står i ring och en väljs ut som "dirigent" (t ex kan övningsledaren peka på en person i ringen och förvissa sig om att alla ser vem som är dirigenten, det är bra om allt sker tyst). Dirigenten rör långsamt armarna och alla i ringen ska följa armrörelserna.

När gruppen har satt igång kan övningsledaren hämta detektiven och ställa hen i mitten av ringen. Alla i ringen ska tillsammans försöka dölja för detektiven vem dirigenten är och det kan göras på följande sätt: alla i ringen tittar på den som står mitt framför sig – det gör att det alltid är någon som tittar på den riktiga dirigenten och armrörelserna borde bli likadana. Tips: rör armarna mycket långsamt så blir det svårare för detektiven att gissa. Hen får tre gissningar (två eller en om det är en mindre grupp). När detektiven gissat fel tre gånger så avslöjas dirigenten. Då får dirigenten bli detektiv och gå ut (eller vända sig bort). Här krävs hög koncentration av alla.

Alliteration i ring

Stå i ring. En person försöker komma på så många ord som möjligt på en och samma bokstav samtidigt som resten av gruppen skickar ett föremål runt i ringen. När föremålet har gått ett helt varv får man inte säga fler ord. Sedan får nästa person försöka, fast med en ny bokstav.

Prova att göra samma sak igen fast nu ska personen blunda. Blir det någon skillnad? När kommer man på flest ord? Varför? När känns det mest krävligt?

Sol och måne

Alla myllrar omkring i rummet. Var och en väljer i tysthet ut två personer. Den ena ska vara solen och den andra månen. Nu gäller det att fortsätta myllra och samtidigt försöka ha "månen" mellan sig själv och "solen".

Om det går att stanna (fortfarande med månen mellan sig själv och solen), så gör det. Ibland kan alla stanna, men ofta är det några som måste hålla sig i rörelse för att försöka ha månen på en rak linje mellan sig själv och solen.

Romeo och Julia

Alla står i ringen och blundar. Ledaren går bakom ryggarna på deltagarna och ger två personer var sin knackning. De är Romeo och Julia (spelar ingen roll vem som är vem). Dessa öppnar ögonen och ser varandra. Sedan blundar de igen. De övriga är släktingar till dem. Ledaren säger: Staden vaknar. Alla får nu titta och börjar myllra runt. Släktingarna ska försöka klura ut vilka som är Romeo och Julia genom att titta på alla och diskutera vilka som ser skyldiga ut. Romeo och Julia låtsas förstås också att de är släktingar. Ett räv- och rackarspel alltså.

Efter någon minut räknar ledaren ner baklänges från 10 och när hen kommer till 0 ska Romeo och Julia fatta varandras händer. Under nerräkningen ska de övriga försöka lista ut vilka de är och hindra dem från att ta tag i varandra. Man får ställa sig mellan dem. Om de lyckas ta tag i varandra så har Julia och hennes Romeo vunnit. Annars har släktingarna vunnit.

Sopborsten

Stå i ring. I mitten ligger en sopborste. Uppgiften är att alla ska gå fram till sopborsten en i taget, ta upp den och säga: "Åh titta, en ..." och sedan använda sopborsten som det föremål den blivit. Till exempel en tandborste – då låtsasborstar man tänderna med den.

När alla har provat på kan man lägga till ett tidsmoment. Hur många hinner gå in i mitten och förvandla sopborsten på en minut?

Om en grupp är väldigt tyst och försiktig kan man börja med att låta ledaren (eller en deltagare som vågar) stå i mitten och förvandla sopborsten efter de förslag som gruppen kommer med.