

# VÄNDA MAMMAS MATTA



**Vad behövs?** En mjuk matta, t ex en trasmatta, som är stor nog för 7 – 8 personer att stå på.

## Gör så här:

Lägg ut mattan på golvet och låt gruppen (eller halva gruppen, om den är stor) ställa sig på den. Det ska vara trångt och ganska svårt att röra sig.

Uppgiften att vända på mattan utan att någon sätter en fot eller hand eller annan kroppsdel utanför. Bestäm om deltagarna får prata med varandra under tiden eller om övningen ska göras under tystnad.

Reflektion. Hur gick samarbetet? Var det någon som tog på sig ledarrollen? Hade man kunnat göra på något annat sätt?

Övningen är rolig att göra om du ordnar en mamma-dotterkväll. Då kan mammor och döttrar tävla mot varandra – vem vänder mattan snabbast?