



Teambuilding – samtal och lek

Gruppstärkande och utvecklande övningar
vid cuper, träningsläger och idrottsskolor



Uppland

Det här häftet innehåller:

- **4 teman**
 - Rörelseförståelse
 - Kost och sömn
 - Sociala medier
 - Schysst attityd
- **Lekbank**

Temasamtal

Instruktioner

Upplägget för detta häfte är rörelse och lekar blandat med reflektion kring olika värdegrundsteman. Samtliga teman bygger på samtal, där du som samtalsledare ställer frågorna och barnen får diskutera och svara.

Lite längre fram i det här häftet hittar du en lekbänk. Kombinera samtalen med någon lek så att barnen också får röra på sig.

Kom igång!

- Samla gruppen. Sitt gärna i en ring så att alla hör och ser dig som samtalsledare.
- Var lyhörd, delaktig och låt alla barn komma till tals.

Avslutning

- Samla barnen och summera vad ni har gjort och vad ni har lärt er.



Tema: Rörelseförståelse

Instruktion

Börja med att läsa upp texten "Visste ni att ..." (1).
Ställ sedan frågorna, en i taget, som finns under punkt 2 och 3. Låt först barnen svara eller gissa och sen ger du det rätta svaret som finns under frågorna. Gör sedan övningarna som listas under punkt 4.

1. Visste ni att ...

- När vi rör på oss mår vi bättre, känner oss gladare och kan hantera känslor på ett bättre sätt.
- När vi rör på oss blir vi snabbare, starkare och orkar mer (bättre kondition).
- Ju mer vi tränar och rör på oss desto bättre blir vi på de rörelser vi utför och på att göra flera rörelser samtidigt (koordination).
- När vi rör på oss tillsammans med andra blir vi bättre på att samarbeta och kan då ha ännu roligare ihop.

2. Varför är det bra att röra på sig under skoldagen?

Svar:

- Du orkar lyssna längre – det blir lättare att koncentrera sig.
- Aktiviteten i hjärnan förbättras så att du lättare lär dig räkna, läsa och skriva.
- Du minns bättre det du lär dig.
- Du känner dig mindre stressad.

3. Hur många minuter om dagen tror du att du behöver röra på dig?

Svar: 60 minuter.

4. Dags att testa några roliga övningar!

Gör följande övningar med gruppen (du hittar dem i Lekbanken längre fram i häftet – där hittar du även fler övningar på temat Rörelseförståelse):

- Upp & peka
- Stå på tå
- "Kan du ..."
- Spegeln
- Rörelsebyte

Tema: Kost och sömn

Instruktion

Ställ frågorna, en i taget, och låt barnen fundera och diskutera svaren. Till din hjälp har du sedan "facit" från en kostexpert där du egentligen kan läsa svaret rakt av för barnen.

Frågor

1. Varför är det viktigt att äta ordentligt?
2. Varför är det bra att äta en varierad kost, alltså olika sorters mat?
3. Kan du ge exempel på fem bra saker att äta och dricka före match/träning?
4. Varför är det viktigt att dricka mycket vatten innan, under och efter träning/match?
5. Varför är det viktigt med sömn/vila?

Tänkbara svar

1. För att orka prestera, nå resultat och må bra inom sin idrott och övrig tid (i skolan, hemma och med kompisar) är det viktigt att lägga fokus på tre saker; träning, kost och sömn. Kroppen behöver bränsle för att fungera och det får vi från det vi äter.
2. Din kropp behöver olika slags mat för att växa, hålla dig frisk och få energi. Mat innehåller olika näringsämnen, som vitaminer, proteiner och kolhydrater, och varierad kost ger dig alla de olika "verktyg" din kropp behöver för att fungera bäst. Tänk på mat som bränsle som ger dig energi och superkrafter för att leka, lära och ha kul!
3. Frukt, smörgås, yogurt/smoothie och pannkakor/plättar.
4. Under ett träningspass förlorar vi 1–2 liter vätska. Vätskebrist är det första som sänker prestationsförmågan så därför är det viktigt att vi fyller på med vätska före, under och efter träning eller match. Tecken på vätskebrist är torra läppar, ont i huvudet, ont i nacken och trötthet.
5. Sömn är kroppens sätt att vila och ladda batterierna. Barn och tonåringar behöver sova mer än 7–8 timmar per natt för att må bra. Träning bryter ned musklerna, när vi sover och vilar återhämtar sig kroppen för att utvecklas.



Tema: Sociala medier

Instruktion

Använd dig av frågorna och försök att få barnen att utveckla sina svar. Till frågorna 5, 6 och 7 har du rätt svar eftersom de tre handlar om saker som styrs av lagar och regler. Led gärna in diskussionen på hur de har det i sina klasser eller lag och påminn barnen att de är med och påverkar klimatet som är på nätet.

Frågor

1. Vad är de vanligaste sakerna du gör på sociala medier (Instagram, Snapchat, TikTok, Youtube)?
2. Vad är det roliga med sociala medier?
3. Finns det några dåliga saker med sociala medier?
4. Har du varit med om att någon skrivit något eller lagt ut en bild på dig som gjort dig arg eller ledsen?
5. Får man skriva vad man vill på sociala medier?
6. Vad kan du göra om du upptäcker nätmobbing?
7. Brukar du fråga om lov innan du lägger ut bilder på andra?
8. Är det viktigt att få många "likes" på det du lägger ut?

Rätt svar fråga 5, 6 och 7

5. Allt som är brottsligt i verkliga livet är det även på sociala medier.
6. Om du upptäcker nätmobbing ska du berätta för en vuxen (förälder, tränare, lärare).
7. Om man vill publicera en bild på en eller flera personer ska man fråga om lov.

Påståenden: JA eller NEJ

- Det är ok att en spelare lägger ut bilder på andra spelare från omklädningsrummet på nätet.
- Det är lättare att säga vad jag tycker om någon eller något på sociala media.
- Ju mer "likes" jag får desto mer populär är jag.
- Om jag inte kollar mobilen flera gånger varje dag kanske jag missar något.

Tema: Schysst attityd

Instruktion

Ställ en fråga, låt barnen diskutera och kom gärna med följdfrågor som får dem att utveckla sina svar.

Barnen ska själva få diskutera och bestämma hur de gemensamt vill ha det i sin grupp. Hur ska vi vara med och mot varandra?

Frågor

- Vad tror du är viktigt för att alla ska känna sig välkomna i en grupp?
- Hur kommer det sig att vissa hamnar utanför?
- Ska man behöva ändra på sitt sätt att vara för att passa in?
- Hur skulle du/ni känna om du/ni inte fick vara med?
- Hur skulle du kunna göra om du ser att någon inte får vara med?
- Vad kan ni i den här gruppen göra för att alla ska känna sig välkomna?
- Var går gränsen mellan vad som bara är "på skoj" och mobbning?
- Kan gränsen vara olika för olika personer?
- Vad betyder ordet "respekt" för dig?
- Hur visar du respekt mot motståndare och domare?
- Varför måste vi ha regler inom idrotten?
- Är det okej att bryta mot regler så länge domaren inte ser?
- Varför tackar vi motståndare och domare efter tävlingen/matchen?

Påståenden: JA eller NEJ

- Man kan säga fula ord så länge det är till en motståndare.
- Så länge alla har gjort sitt bästa spelar resultatet mindre roll.
- Vi lyssnar på våra ledare/tränare.
- I vårt lag får alla säga vad de tycker.

Namnlek

Syfte: Lära sig namnen på varandra, bli sedd och bekräftad av alla i gruppen.

Rekommenderat antal: Helgrupp/obegränsat

Alla står i en ring och någon börjar med att säga sitt namn och göra en rörelse. Namnet och rörelsen ska sedan upprepas av alla andra i ringen. Sedan blir det nästa persons tur att säga sitt namn och göra en ny rörelse som alla andra ska upprepa. Man håller på tills alla i gruppen fått presentera sig och sin rörelse. I den här leken brukar det bli tydligt vilken status de olika eleverna har i gruppen, vem som är ledare, vem är blyg och vem som inte vill synas.

Stå på led

Syfte: Trygghetsskapande, rörelse, presentation, kommunikation

Rekommenderat antal: Helgrupp/obegränsat

Handledning: Tänk igenom syftet med övningen och välj frågeställningar och uppmaningar utifrån detta. Ofta är det bäst att gruppen står så att alla kan se varandra.

Gruppen ska stå på ett led eller i en U-formation. Utifrån en fråga eller en uppmaning från dig som ledare ska deltagarna sedan placera om sig i ledet. Exempelvis "vilken månad är du född"? Januari ska stå längst fram i ledet och december längst bak. När de är klara kan du låta var och en säga vilken månad de är födda, så får alla säga något och samtidigt få kunskap om varandra.

Variant: För att öka svårighetsgraden kan man använda en bänk eller en stock. All förflyttning måste ske uppe på bänken/stocken och det är allas ansvar i gruppen att ingen ramlar ned på marken/golvet.

Spindelmannen

Syfte: Rörelseförståelse/koordination

Rekommenderat antal: Enskilt

1. Håll fram höger hand framför kroppen och låt handen se ut som Spindelmannens hand när han skjuter nät.
2. Håll fram vänster hand framför dig knuten som en boll.
3. Testa så att höger och vänster hand byter uppgift. Du som ledare kan kontrollera hastigheten genom att säga "nu" när deltagarna ska skifta hand.

Variant: Testa att göra övningen och blunda.

Flygande mattan/Lakanet

Syfte: Kommunikation, problemlösning, samarbete

Rekommenderat antal: Helgrupp/obegränsat

Material: Matta eller lakan

Alla deltagare står på en matta.

Uppgiften är nu att vända mattan utan att någon stiger utanför.

Upp & peka

Syfte: Rörelseförståelse/koordination

Rekommenderat antal: enskilt

1. Håll "tumme upp" med ena handen och peka med pekfinger framåt med den andra handen.
2. Testa så att höger och vänster hand byter uppgift. Du som ledare kan kontrollera hastigheten genom att säga "nu" när deltagarna ska skifta hand.

Variant: Testa att göra övningen och blunda. Testa att göra övningen i ett snabbare tempo.

Stå på tå

Syfte: Rörelseförståelse

Rekommenderat antal: enskilt

1. Stå högt på tårna och böj på knäna. Sträck armarna mot taket.
2. Luta överkroppen åt vänster sida och försök att nå höger häl med vänster hand samtidigt som deltagaren fortfarande står på tå.
3. Gör samma sak åt andra hållet. Det är bra om du kan visa övningen själv så att deltagarna både får höra och se. Den kan vara svår, men om du inte kommer ändå ner till hälen så har du ändå visat vad dom ska göra.

Variant: Testa att göra övningen och blunda. Testa att göra övningen i ett snabbare tempo.

Blinka & knäpp

Syfte: Rörelseförståelse/koordination

Rekommenderat antal: enskilt

1. Blinka med höger öga samtidigt som du fingerknäpper med vänster hand vid vänster öra.
2. Byt sida, blinka med vänster öga samtidigt som du fingerknäpper med höger hand vid höger öra.

Variant: Testa att växla sida vid varje knäppning. Testa att göra övningen i ett snabbare tempo.

Kroppspyramiden

Syfte: Ökat lagarbete och utveckling, koncentration, problemlösning, kommunikation

Rekommenderat antal: 2–10 personer per grupp

Material: En plan yta, helst torr då man både kan ligga ner och stå upp.

Handledning: Gruppen bör vara 2–10 personer. Beskriv uppgiften tydligt.

Fundera efteråt på hur man tar till vara på gruppens olika sätt att finna en lösning.

Ha gärna en tidsgräns i denna "lek".

Deltagarna ska med hjälp av sina kroppar bilda en olika figurer. Utmaningen kan vara att till exempel bilda en "mänsklig cykel", hus eller ett ord som du som ledare säger, exempelvis hej, idrott, regn etc.

Kaninhopps-kull

Syfte: Lek och rörelse

Rekommenderat antal: Helgrupp/obegränsat

Som vanlig kull förutom att alla hoppar jämfota.

Alfabetssoppa

Syfte: Samarbetsövning

Rekommenderat antal: 2–3 personer per grupp

Dela upp barnen i små grupper med 2–3 pers/grupp. Gruppen tränar på att forma alfabetets bokstäver. Smågrupperna får varsitt ord som de ska träna på att bokstavera med sina kroppar. En grupp i taget visar sitt ord och övriga grupper gissar ordet.

Under hökens vingar kom

Syfte: Lek och rörelse

Rekommenderat antal: Helgrupp/obegränsat

En person är hök och resterande deltagare är ungar. Den som är hök står i mitten på mittenlinjen och ropar. "Under hökens vingar kom". Då svarar ungarna: "Vilken färg". Därefter ropar höken ut en färg. De som har färgen på något klädesplagg får gå över utan att bli jagade till andra sidan. Resterande som inte har färgen får springa över. Höken försöker då kulla så många som möjligt. De som blir kullade blir också hökar

Kan du ...

Syfte: Rörelseförståelse

Rekommenderat antal: enskilt

1. Berätta för gruppen: Att lära sig att röra på sig på många olika sätt ... är lika viktigt som att lära sig att läsa och skriva!
2. Välj en deltagare som ska leda övningen.
3. Deltagaren leder genom att säga "kan du ..."
 - ... balansera på ett ben
 - ... hoppa och landa på två ben
 - ... klappa ovanför huvudet
 - ... röra dig framåt med tre kroppsdelar i golvet.

Variant: Lägg till fler rörelser: Klampa – smyga – krypa – hoppa – rulla.

Viskleken

Syfte: Saker som sprids från en person till en annan kan lätt ändras på vägen. Varje människa gör sin version av det som sägs eller det han/hon läst. Varje människa säger eller skriver det i sin tur på sitt sätt. Vi kan med andra ord inte vara säkra på att det som påstås är sant. Falska rykten uppkommer lätt, både medvetet och omedvetet

Rekommenderat antal: Helgrupp/obegränsat

Ställ deltagarna på en rad. Viska en mening till den första personen utan att de andra hör. Den första personen viskar samma sak till nästa person i raden o.s.v. Om någon inte hört eller förstått budskapet får denne inte fråga om. När den sista personen i raden fått meningen viskad till sig så säger den högt vad han/hon hört viskat till sig. Stämmer det med det du viskade?

Cirkeln

Syfte: Rörelseförståelse/koordination

Rekommenderat antal: Enskilt

1. Håll fram armarna och böj lätt på armbågarna.
2. Sätt pekfingrets fingertoppar mot varandra.
3. Gör en cirkel framåt med ena handen och bakåt med andra handen. Händerna ska mötas på samma ställe som de började.

Variant: Testa att göra övningen och blunda.

8:an

Syfte: Rörelseförståelse

Rekommenderat antal: Enskilt

1. Stå på vänster fot och rotera höger fot utåt (medurs).
2. Håll ut höger hand framför kroppen och rita en 8:a i luften med höger hand samtidigt som foten fortfarande roterar utåt.
3. Testa att göra samma sak med vänster sida (stå på höger fot och använd vänster hand).

Variant: Testa att göra övningen och blunda. Testa att göra övningen med andra siffror. Testa att göra övningen med bokstäver.

Greppa vaden

Syfte: Rörelseförståelse

Rekommenderat antal: 2 och 2 (variant i helgrupp/obegränsat)

1. Deltagarna står mitt emot varandra och försöker att klappa på den andra deltagarens vader utan att sina egna vader nås.
2. Bestäm att deltagarna rör sig på olika sätt – gå på tå – gå på hälar – krypa – krabbgång

Variant: Testa att göra övningen i en större grupp där alla ska försöka att ta varandras vader.

Spegeln

Syfte: Rörelseförståelse

Rekommenderat antal: 2 och 2

1. Deltagarna ställer sig mitt emot varandra.
2. En av deltagarna gör en rörelse och den andra gör samma rörelse som en spegelbild. Uppmana deltagarna att prova några olika rörelser. Efter en stund byter ni roller så att den andre får göra rörelsen.
3. Variera gärna paren efter en stund. Deltagarna kommer då inspirera varandra med olika sorters rörelser.

Varianter: Bestäm någon som säger när paren ska byta rörelse för att få ett bra tempo i övningen.

Be deltagarna att lägga ihop flera rörelser (2–4) för att utmana spegeln.

Programmera varandra

Syfte: Rörelseförståelse

Rekommenderat antal: 2 och 2

1. Den ena deltagaren håller fram händerna. Den andra deltagaren programmerar.
2. Att peta ovanpå handen = steg fram.
Peta under handen = steg bak.
Peta på sidan = steg åt det hållet.
3. När deltagaren programmerat färdigt ska den som blivit programmerad röra sig enligt programmeringen.
4. Byt roller så att ni turas om att programmera varandra.

Sten–Sax–Påse

Syfte: Rörelseförståelse

Rekommenderat antal: 2 och 2

1. Deltagarna tävlar mot varandra och hoppar tre jämfota hopp medan de räknar ”ett två tre” högt.
2. På det fjärde slaget visar deltagarna båda varsitt tecken; sten sax eller påse.
Påse –armarna neråt längs kroppen
Sten –kryper ihop till en boll
Sax –händerna sträckta upp i luften ovanför huvudet.
3. Påse vinner över sten. Sten vinner över sax. Sax vinner över påse.

Rörelsebyte

Syfte: Rörelseförståelse

Rekommenderat antal: Helgrupp/obegränsat

1. Deltagarna sprider ut sig i på en yta.
2. Deltagarna går runt och hälsar på varandra genom att göra en valfri rörelse som den andra personen ska härma.

Variation: När deltagarna har hälsat på varandra genom att visa sin rörelse kommer deltagarna nu byta rörelse med varandra. Exempelvis: deltagare 1 hälsar genom att vinka och deltagare 2 hälsar genom att hoppa. När de ska gå vidare kommer deltagare 1 hälsa genom att hoppa och deltagare 2 hälsa genom att vinka.

Byt riktning

Syfte: Rörelseförståelse

Rekommenderat antal: Helgrupp/obegränsat

1. Deltagarna ställer sig i en cirkel och håller varandra i händerna, alternativt håller i ett markeringsband eller hopprep.
2. Välj en deltagare som ger "kommando".
3. Deltagaren säger:
 - Hoppa fram
 - Hoppa bak
 - Hoppa vänster
 - Hoppa höger
 - Bli så stor som möjligt (sträck ut)
 - Bli så liten som möjligt (kryp ihop)
4. Alla deltagare gör uppgiften.

Varianter: Gör motsatsen till vad ledaren säger eller låt deltagarna hoppa på olika sätt exempelvis hoppa på ett ben. Alternativ för hopp är att ta steg.

High 5!

Syfte: Rörelseförståelse

Rekommenderat antal: Helgrupp/obegränsat

1. Alla deltagare tar sig runt i rummet och gör High Five med fem olika deltagare.

Variant: Deltagarna förflyttar sig på olika sätt exempelvis: Krypa – åla – hoppa på ett ben – hoppa på två ben.

High 10!

Syfte: Rörelseförståelse

Rekommenderat antal: Helgrupp/obegränsat

1. Alla deltagare tar sig runt i rummet och gör High Ten med 10 olika deltagare.

Variant: Deltagarna förflyttar sig på olika sätt exempelvis: Krypa – åla – hoppa på ett ben – hoppa på två ben.

Rörelse-viskleken

Syfte: Rörelseförståelse

Rekommenderat antal: 3–6 deltagare per grupp

1. Deltagarna står bakom varandra i ett led.
2. Den som står sist tänker ut en rörelse eller en kort rörelsesekvens.
3. Siste deltagaren knackar på ryggen på den som står näst sist. Deltagaren vänder sig om och får se en rörelse som deltagaren ska komma ihåg.
4. Näst sista deltagaren knackar på deltagaren som står framför i ledet, som då vänder sig om. Deltagaren som fått se rörelsen ska nu göra samma rörelse för deltagaren framför för att "skicka" rörelsen vidare.
5. När rörelsen kommit hela vägen längst fram gör personen främst i ledet rörelsen för hela gruppen. Är det samma rörelse som den siste deltagaren gjorde – eller har rörelsen förändrats under vägen?

Har du frågor om våra temaaktiviteter?

Kontakta din förenings idrottskonsulent hos **RF-SISU Uppland**. Kontaktuppgifter hittar du på vår webbplats under rubriken **Folkbildning och utbildning/Kontakta din idrottskonsulent**

RF-SISU Uppland är Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarnas regionala organisation i Uppland. Vårt uppdrag är att stödja, företräda, utveckla och leda idrottsrörelsen i Uppland. Vi är även idrottens studie- och utbildningsorganisation som verkar för idrottens utveckling genom folkbildning.



Uppland

Tel: 018-27 70 00 (växel)

E-post: uppland@rfsisu.se

Hemsida: rfsisu.se/uppland