



# Enkla pausövningar

Ibland kan det vara lämpligt att lägga till någon praktisk övning för att bryta av passet och låta deltagarna röra på sig. Det är särskilt användbart i grupper med yngre deltagare. Du hittar tips på enkla övningar i övningsbanken nedan. Du kan även använda en egen samarbets- eller tillitsövning om du har lust. En praktisk övning kan vara ett bra sätt för att **gruppen ska kunna hålla fokus** under huvudövningarna.

## Fritt fall

*Syfte: Kommunikation – Tillit – Samarbete*

En deltagare kliver upp på ett bord eller en stol. Resterande personer ställer sig på två rader mittemot varandra framför stolen och fattar varandras händer. Personen på stolen spänner kroppen och tittar rakt fram för att sedan falla ner i armarna på kompisarna. Efter gruppen fångat en person så byter vi så att alla som vill i gruppen får testa. Kan göras i flera grupper i ett lag.

## Flygande mattan/Lakanet

*Syfte: Kommunikation – Problemlösning – Samarbete*

Material: Matta/lakan

Alla deltagare står på en matta.

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

## Raden

*Syfte: Kommunikation – Problemlösning – Samarbete*

Samtliga deltagare får i uppgift att ställa sig på en rad i stigande eller fallande ordning utifrån olika kategorier. Det kan exempelvis handla om när man är född, i bokstavsordning efter förnamn osv. För att göra övningen lite svårare så får deltagarna inte prata med varandra utan tvingas hitta andra sätt att kommunicera.



Jämtland-Härjedalen

**#skippaattityden**

## **Ringen håller**

*Syfte: Kommunikation – Problemlösning – Samarbete*

Två eller flera grupper med minst 4 deltagare i varje grupp. Alla i gruppen sätter sig i en ring och har fötterna mot ringens mitt. Deltagarna håller varandra i händerna och försöker samtidigt resa sig utan att släppa.

## **Alfabetssoppa**

*Syfte: Kommunikation – Samarbete*

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.