

# Bymose Elastikken

---

## **Formål;**

Deltagerne hygger sig og der er mulighed for fokus på samarbejde og kommunikation. Eller at skabe rammerne til en anderledes effektiv læringsboble.

## **Materialer;**

Kæmpeelastikken

## **Deltagere;**

Op til 10 personer ad gangen

## **Fremgangsmåde;**

### Læringsboblen

Når man skal lære er det vigtigste at man er tryk så man kan åbne sindet op. Dette kan hjælpes med de fysiske rammer som f.eks. Bymose Elastikken.

I stiller jer ind i elastikken i en gruppe – max 10 personer. Gruppen træder nu samtidig stille og roligt bagud til elastikken giver jer alle fysisk støtte. I kan vælge at sætte jer eller blive stående. Det vigtige er at gruppen danner deres egen lille "hule" med en fysisk støtte så alle kan slappe af og kun fokusere på jeres samtale emne.

### Eject

Øvelsen kræver 4 deltagere, fysik og lidt mod.

I stiller jer i elastikken og strækker den ud så den bliver til en firkant. I danner nu par med den person, som står over for jer.

I skal nu lade elastikken skyde jer af sted tværs over midten og indtage jeres makkers plads, samtidig med han/hun gør det samme.

*Husk at aftal hvilken vej i passere rundt om hinanden!*

Nu er det det andet pars tur til det samme. Når I er fortrolige med proceduren sættes hastigheden op.

Pas på jer selv! Det er en fysisk aktivitet som kan gå hurtigt!

### Dynamik

Her kan I være op til 10 personer. I stiller jer ind i elastikken og får den spændt ud i en cirkel. Første person går nu af sted over og finder en ny plads. Herefter starter en ny person spontant! Tempoet øges, men husk I skal hele tiden være nok til at holde cirklen udspilet!

Pas på jer selv! Det er en fysisk aktivitet som kan gå hurtigt!