

Evolution legen

Formål: At grine og at bevæge sig

Tid: ca. 7-10 minutter

Krav:

Rigeligt med gulvplads.

Alle skal bevæge sig rundt.

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 6-1000

Vejledning:

- Målet for deltagerne er at bevæge sig fra evolutionens første stadie; *Ægget*; gennem *urfuglen* og *dinosaurusen*, for at ende som *superhelt*.
- I første runde går alle rundt på gulvet som *æg*. *Ægget* vises ved at man går med hænderne foldet over hovedet, krummet sammen mens man siger "æg-æg-æg-æg".
- Når et *æg* møder et andet *æg* stopper de op og laver "sten-papir-saks". Vinderen udvikler sig til næste evolutionsstadium, som er *urfuglen*. Taberen forbliver *æg*, men kan fortsætte med at opsøge andre *æg*.
- *Urfuglen* er kendetegnet ved at baske med armene, mens den med en skinger stemme siger "Uurfugl-uurfugl".
- Når *urfuglen* møder et *æg*, sker der ikke noget, men når en *urfugl* møder en anden *urfugl* laver de "sten-papir-saks" igen. Vinderen udvikler sig til *dinosaur*, mens taberen forbliver *urfugl*.
- *Dinosaurusen* er kendetegnet ved, at den ene arm er bøjet bagud og ned, som en hale, mens den anden er bøjet foran og op, som et hoved på en hals. Mens man går rundt på denne måde, siger man "dinosaur-dinosaur".
- Når en *dinosaur* møder en *urfugl* eller et *æg*, sker der ikke noget. Når en *dinosaur* møder en anden *dinosaur*, laver de sten-papir-saks. Vinderen når evolutionens højeste stadium, som er *superhelten*, mens taberen forbliver *dinosaur*.
- Når man bliver *superhelt*, stiller man sig i en rundkreds omkring de øvrige, mens man stiller sig i superheltepositur (f.eks. som supermand med en knyttet næve i vejret foran sig) og højlydt synger eller nynner superhelte temaer.
- Legen er færdig, når der kun er et *æg*, en *urfugl* og en *dinosaur* tilbage og alle andre står som *superhelte*.

Fif:

- Sørg for at instruere legen grundigt, inden I går i gang. Få folk til at lave de forskellige figurer, så de bedre kan huske dem, når legen ruller.
- Udvid evt. evolutionsrækkefølgen med flere stadier f.eks. *Neandertaleren* eller *Goplen*.

Shootout

Formål:

- Grine
- Bevæge sig.

Tid: 5 minutter

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 8 - 25

Vejledning:

- Stil jer i en rundkreds.
- Du stiller dig i midten. Stil dig som om, dine hænder er pistoler. Kig rundt i cirklen med "pistolerne" nede ved hoften klar til at trække. Hurtigt og uden varsel trækker du og skyder mod én i cirklen (sig "bang").
- Den, der skydes på, skal nu bukke sig lynhurtigt, og de to på hver side trækker deres pistol og skyder mod hinanden (de siger "bang"). Hvis personen i midten ikke har nået at dukke sig, inden de to på siden skyder, har hun tabt. Ellers er taberen den af de to på siden, der skyder langsomst.
- Taberen kan enten afløse dig i midten eller udgå af legen.
- Hvis folk udgår, så lav en afsluttende duel mellem de to sidste. De stiller sig med ryggen mod hinanden med deres pistoler klar. Du siger, at de skal gå et skridt, hver gang du siger et tal, og at de først må skyde, når du siger et tal, som er deleligt med 7 (eller et andet tal). Du siger f.eks. "3-32-13-28 (BANG!!)".

Fif:

- Dramatiske dødsscener øger underholdningsværdien.

Fælles hop

Formål:

- Finde fælles opmærksomhed
- Grine sammen
- Bevæge sig.

Tid: ca. 5 minutter

Krav: Rigeligt med gulvplads. Alle skal kunne bevæge sig rundt.

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 4-50

Vejledning:

- Stil jer i en rundkreds.

- Ryk helt tæt sammen, så I står skulder mod skulder.
- Alle lukker øjnene.
- Alle skal nu prøve at time det, så alle hopper samtidig, uden at sige noget.
- Sørg for, at ingen styrer.
- Prøv flere gange, indtil I har opnået fælles opmærksomhed.

Fif:

Gå ned i knæ før I hopper, så er det nemmere at time hoppet.

Find en spejder

En sjov powerminglinøvelse, som fungerer godt som start på et kursus eller en konference.

Formål:

- Lære hinanden at kende.
- Tage stilling til hinanden.
- Bevæge sig.

Tid: ca. 7-15 minutter

Krav:

- Rigeligt med gulvplads.
- Alle skal kunne bevæge sig rundt.

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 8-1000

Vejledning:

- Bed folk sprede sig på gulvet, så I er jævnt fordelt i rummet.
- Sig højt "Stil dig ved én, som du tror har været spejder"
- Når alle har stillet sig, så bed folk fortælle hinanden, om de har gættet rigtig.
- Fortsæt, f.eks. med: "Stil dig hen til én, som du tror har børnebørn". Osv.
- Fortsæt så længe, det er sjovt eller har tid. Men lav minimum 3-4 omgange, så I kommer ordentlig i gang.

Fif:

- Bed folk om at tage hurtige beslutninger og bevæge sig hurtigt. Det er vigtigere at holde energien end at gætte rigtig.
- Start med at finde nemme ting, som f.eks. en spejder eller en der har været i militæret. Hvis du vil gøre det mere personligt, så gør det gradvist. Men sørg for, at det ikke bliver pinligt for nogle, som f.eks. "stil dig ved én krigsforbryder".
- Efter nogle runder, kan du opfordre deltagerne til selv at råbe bud ud i lokalet.
- Du kan også prøve med: "Stil dig hen til én, som du tror har været/er..."

- Avisbud
- Fritidskunstner
- Landsholdsspiller
- Boet i udlandet
 - Husejer
 - Hundeejer
- Taler mere end to sprog
 - Holder avis
- Ser melodi grand prix

Svuisj - Spaing

En sjov lille koncentrationsøvelse, som giver energi til en gruppe. Fungerer godt som start på et kursus eller en konference.

Formål:

- Koncentration
- Gruppefokus
- Opmærksomhed

Tid: ca. 5 minutter

Krav:

- Alle skal kunne stå i en cirkel.

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 6-20

Vejledning:

- Stil jer i en rundkreds, så alle kan se hinanden.
- Lav et pendulsving med armene mod personen til højre for dig og sig "Svuisj". Personen til højre sender beskeden videre til den næste, som sender den videre, indtil den er kommet hele cirklen rundt.
- Send "Svuisj" rundt et par gange, indtil du er sikker på, at alle har forstået det.
- Nu indfører du næste niveau, som er et "Spoing". Et "Spoing" får "Svuisj" til at skifte retning. Et "spoing" laves ved, at du vender dig mod personen, der sender "Svuisj" til dig, skyder maven frem og trækker armene tilbage, mens du højt siger "spoing" (som en bold der bliver sendt tilbage af en ketcher). "Svuisj" skifter nu retning.
- Når I har styr på det, kan I indføre et "Bang". Med et bang kan man sende beskeden tværs over cirklen. Man kan ikke bruge et "Bang" på personer ved siden af én, da man her skal bruge "Svuisj" eller "Spoing". Et "Bang" laves ved, at man sigter med en finger på en person på den anden side af cirklen og siger "bang". Et bang kan kun sendes, når man modtager et "Svuisj" eller "Spoing".
- Fortsæt indtil I ikke gider mere, eller lad folk gå ud efterhånden, som de laver fejl.

Fif:

- Hvis I er rigtig skrappe, kan I have flere "Svuisjer" kørende på samme tid.
- Indfør nye muligheder, f.eks. et "Zak", som betyder, at beskeden springer en person over.
- Gør legen sværere. F.eks. kan man bytte plads, med den man "Bang´er".
- Man kan også dukke sig, når man modtager et "Svuisj" eller "Spoing", hvilket betyder at beskeden ryger videre til personen på den anden side af dig.

Shakin' Stevens

God opvarmningsøvelse lige efter frokost.

Formål:

- Fysisk aktivitet.
- Vågne op.
- Ryste folk sammen.

Tid: Ca. 5 minutter.

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 3-100

Vejledning:

- Rejs jer op, helst i en rundkreds, men det er ikke nødvendigt.
- Først ryster du højre hånd fire gange, mens du tæller højt. Deltagerne følger efter. Derefter ryster du venstre hånd fire gange, derefter højre fod og venstre fod og til sidst hele kroppen.
- Når I har prøvet det hele igennem en gang, tager I det sammen i ét rap, mens I for hvert gennemløb gør runden kortere: fire ryst med højre hånd, derefter venstre hånd, højre fod, venstre fod og hele kroppen. Tre ryst, to ryst og til sidst ét ryst.

Fif:

- Sæt gerne tempoet op undervejs, så det slutter med, at I springer rundt.
- Tilføj eventuelt andre dele, der skal rystes, f.eks. hovedet, øjenlågene, tungen m.m.

Hvordan var din morgen?

Sød lille hilse-på øvelse, der virker overalt.

Formål:

- Hilse på hinanden.
- Få uformel viden om hinanden.

Tid: Ca. 5 - 7 minutter

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 2-100

Vejledning:

- Øvelsen egner sig bedst om morgnen kort tid efter, folk er ankommet.
- Alle bliver siddende.
- Vend jer mod hinanden to og to og eventuelt tre sammen, for at få det til at gå op.
- Fortæl om jeres morgen fra I stod op, til I er her nu. Hvordan vågnede du? Hvad spiste du? Hvordan kom du herhen? På denne uskyldige og ikke grænseoverskridende måde får deltagerne en masse at vide om personen ved siden af sig.

Fif:

- Start eventuelt med at fortælle om din egen morgen. På den måde får deltagerne noget at vide om dig, og de får demonstreret, hvordan de kan fortælle om deres egen morgen.
- Passer det ikke rigtigt ind i programmet, at deltagerne fortæller om deres morgen, så få dem eventuelt til at fortælle om noget andet, f.eks. hvordan ser dit hus ud? Hvad har du i din skrivebordsskuffe?

To sandheder og en løgn

Fup eller fakta i en ny varaint.

Formål:

- Hilse på hinanden.
- Få uformel viden om hinanden.

Tid: Ca. 5 - 7 minutter.

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 4-100

Vejledning:

- Bed alle deltagerne om at stille sig op ude på gulvet.
- De skal nu gå rundt og hilse på hinanden.
- Hver gang de mødes med en ny, skal de fortælle to sandheder og en løgn om sig selv.
- Den anden skal nu gætte, hvad der er sandt og hvad der falsk.
- Når de har gættet på hinandens går de videre til den næste.
- Lad øvelsen køre i nogle minutter indtil lige før energien falder.

Fif:

- Sørg for at deltagerne skynder sig videre og ikke bliver hængende for længe ved hinanden, da det vil tage energien ud af øvelsen.
- For at undgå flaskehals, kan du sige til deltagerne, at de gerne må være mere end to ad gangen, der udveksler sandheder og løgne.

Kreative øvelser - til krop og hjerne



**Skab overskud, effektivitet, og kreativitet i jeres møde!!!
HAR I HOLDT JERES PAUSER I DAG???**