

# ÖVNINGSREGISTER

## Uppvärmning

Uppvärmningsövningar har trippla syften och kan alltså vara av olika karaktär.

Dels syftar de till att kroppen ska bli uppvärmd och få igång blodcirkulationen. På så sätt fungerar muskler och leder bäst och man minskar risken för skador. De övningar som hjälper detta syfte handlar om att mjuka upp kroppen och arbeta upp en puls.

Uppvärmningen syftar också till att värma upp mentalt. På så sätt fokuserar deltagarna på nuet, på den uppgift ni ska göra tillsammans. De övningar som hjälper detta syfte handlar om att träna fokus, koncentration och närvaro.

Slutligen bidrar uppvärmningsövningarna till att stärka gruppklimatet. De ger energi samt skapar fokus och kontakt.

### Tips!

Du som ledare kan med fördel delta i uppvärmningen. På så sätt kan du hjälpa deltagarna att hitta ett bra arbetssätt (tempo, fokus osv.). Genom att själv värma upp så visar du också hur viktigt det är för alla att delta i detta moment.

## Farlig – Räddare

Deltagarna ställer sig i en ring. Du ber dem att tyst för sig själva utse en person som ska vara farlig för dem (på låtsas såklart!) och en som ska vara deras räddare (även detta på låtsas, tyvärr..). När alla har utsett dessa två personer ska de placera sig själva så att Räddaren finns någonstans emellan sig själv och den Farlige. Leken fortsätter tills du som ledare avbryter den.

### Tips!

Var tydlig och berätta om du är med i leken eller inte. Det vore synd om någon väljer dig och så visar det sig sedan att du inte är med.

Den här leken kallas här för farlig - Räddare. Det går naturligtvis att byta ut de två rollerna mot någonting annat. Jag har hört Sol och Solkräm, till exempel. Här kan du själv hitta på roller som fungerar för just din grupp.

Det går att utveckla leken genom att ge historier till de två rollerna.

En annan utvecklingsmöjlighet är att leka leken två gånger i rad och andra gången ge deltagarna i uppdrag att samtidigt som de placerar sig enligt instruktion också ska lägga märke till om någon använder dem själva som Farlig eller Räddare.