

☒ Energigivare

☐ Uppvärmning

☐ Inledning (kultur, spelregler)

☐ Kreativa övningar

☐ Reflektion och utvärdering

☐ Triggers och association

☐ Samarbete

☐

Ett skepp kommer lastat



Förklaring till/beskrivning av metoden:

Enkel och snabb övning. Bryta, skapa ny energi, passar bra när man ska gå från ett moment till ett annat eller vinna tid vid t ex teknikstrul.

Tidsåtgång:

Ca 3-5 min

Gör så här:

Bestäm ett tema (se förberedelser nedan). Be alla stå i en cirkel och ge någon i cirkeln ett föremål att kasta (en boll eller motsvarande) till valfri person i cirkeln, samtidigt som hen säger "ett skepp kommer lastat". Mottagaren svarar "med vaddå?" varpå kastaren svarar och sedan skickas föremålet vidare till ny mottagare enligt samma koncept. Här kan man be deltagarna öka tempot vartefter. Är det flera grupper kan man tävla och se hur många kast hinner man på ex 5 min.



Är det någon mottagare som inte kommer på ett ord eller tappar föremålet, kan man bestämma att hen åker ut.

Att tänka på:

Är det en väldigt stor grupp kan man dela den i två eller flera mindre grupper

Förberedelser/material:

Om man vill kan man ta med en boll, annars välj ngt annat lämpligt föremål i rummet som går att kasta till varandra (nycklar, penna, sudd, ihopknycklad pappersboll)

Det går att förbereda teman t ex

- Ord som börjar på bokstaven A
- Ord som börjar på sista bokstaven i det ordet som sas innan, t ex båt – tomt**e** – elvis**p**
- Välj ord i en viss ämneskategori, t ex maträtter, namn, huvudstäder