

# LEKER, ØVELSER ICEBREAKERS OG BRAINTEASERS



**Kilder / Inspirasjon:**

**The Freechild Project Guide to Cooperative Games for Social Change**

**Luke Moynahan, Glenne habiliteringssenter**

**Ungdomsalternativet i Sverige**

**Sara Salmon, Center for Safe Schools and Communities, USA**

**og mange, mange flere!!!**

# **BLI KJENT**

## **1. MEG OG DE ANDRE**

Utstyr: 0

Formål: Bli kjent, lære navn

Alle deltakerne sitter / står i en ring. En begynner å presentere seg ved å si fornavnet og etternavnet sitt, eks Kari Hansen (evt. bare fornavnet). Neste mann sier sitt navn, eks. Per Mo og jeg kjenner Kari Hansen. Neste igjen sier sitt navn, og jeg kjenner Per Mo og Kari Hansen. Slik fortsetter man rundt til alle har fått presentert seg, og sagt navnet på alle som har presentert seg før dem.

## **2. PRESENTASJONSLEK**

Utstyr: 0

Formål: Icebreaker

Deltakerne står ute på gulvet. De begynner å presentere seg gjennom å håndhilse på en i nærheten. "Hei jeg heter ....." og får svar "Hei jeg heter .....". Når de hilser på nestemann presenterer de seg med navnet til den de hilste på sist. Slik fortsetter en å hilse, helt til en møter igjen sitt eget navn. Da kan en gå og sette seg ned.

## **3. DET ER MIN VENN**

Utstyr: 0

Formål: Bli kjent

Alle sitter parvis og forteller om seg selv til motparten. Etter en tid samles alle, og hver forteller om sin venn - partner.

## **4. NAVNEBØLGE**

Utstyr: 0

Formål: Icebreaker, bli kjent

Alle står i en ring. En person starter med å si navnet sitt og gjør en bevegelse. F.eks. "Jeg heter Hanne og gjør slik" hvoretter personen hopper. Etterpå svarer alle: "Hei Hanne, du gjør sånn" - og alle hopper. Dette fortsetter hele veien rundt.

## **5. NAVNEAKTIVITET**

Utstyr: 0

Formål: Icebreaker, bli kjent

Alle står i ring. En starter med å si navnet sitt "Jeg heter ....(si navnet ditt) og jeg liker ....(vis hva du liker ved å mime det). De andre gjetter hva aktiviteten er.

## **6. NAVN + LØGN**

Utstyr: 0

Formål: Icebreaker, bli kjent

Alle sitter i ring. En starter med å si navnet sitt og sier i tillegg 2-3 ting om seg selv, der en er en løgn. De andre skal bli enige om hva som er løgn.

## **7. HVEM ER HVEM?**

Utstyr: Alle deltakerne har med et barndomsbilde av seg selv

Formål: Icebreaker, bli kjent

En god stund i forveien får deltakerne beskjed om å ta med seg et barndomsbilde av seg selv. Den som leder leke monterer bildene på nummererte ark som blir hengt opp rundt i lokalet. Deltakerne skal da gå rundt i lokalet å skrive ned navnet på de de tror er avbildet på de ulike bildene.

## **8. KAST ET NAVN-LEKEN**

Utstyr: Baller og andre myke gjenstander du kan kaste, evt. stoppeklokke

Formål: Icebreaker, lagbygging

Gruppen står i en sirkel, la deltakerne gå rundt mens de sier navnet sitt. Deretter viser du dem en ball og forklarer aktiviteten på denne måten: Først vil jeg si navnet mitt, som for eksempel "Jeg heter Hilde..." og deretter vil jeg si, "og dette er Mads..." Deretter kaster jeg ballen til Mads. Mads vil si, "Dette er Hilde, jeg heter Mads og det er Arve..." og så videre helt til alle navnene er kjedet sammen i en rekke. Leken fortsetter til alle har blitt ropt opp, og alle navnene er med uten at noen repeteres flere ganger. Hvis et navn blir glemt, la gruppen hjelpe til med å huske det. Varier leken med å ta runden flere ganger og forsøke å gjøre det raskere enn forrige gang (bruk stoppeklokke).

## **9. JEG SØKER FELLESSKAP**

Utstyr: Nok stoler til alle deltakerne minus 1.

Formål: Icebreaker

Gruppen sitter i en sirkel av stoler og en person står i midten (ingen tomme stoler). Personen i midten sier "jeg søker fellesskap med personer født sør for Stavanger!". Alle som er det, inkludert personen som stiller spørsmålet, må reise seg opp og løpe rundt sirkelen for å finne en nye stol. Du kan ikke ta stolen til den som sitter ved siden av deg! Det vil være en person som ikke har stol og som skal stille det neste spørsmålet. Mulige spørsmål kan være: personer med briller, personer som liker vaniljeis bedre enn sjokoladeis, osv. Du kan også gjøre spørsmålene litt mer nyanserte / dypere som for eksempel "Jeg søker fellesskap med personer som har jobbet med hjemløse". Trener kan velge å stille de første spørsmålene for å angi hva en legger i leken.

## **10. NAVNELEKEN**

Utstyr: 0

Formål: Starte kommunikasjon og lagbygging

Plasser gruppen i en sirkel. Be alle om å finne et adjektiv som starter med den første bokstaven i navnet deres og plassere adjektivet foran fornavnet sitt (Heldige Hilde). Deretter presenterer du deg selv og ber personen ved siden av deg om å snu seg mot personen ved siden av seg og presentere deg + seg selv. Hver person videre i sirkelen skal så presentere alle som er blitt presentert tidligere og til slutt seg selv.

## **11. HVA ER FORANDRET, PARTNER?** - par (5 minutt)

Utstyr: 0

Formål: Samhandle med nye / bli kjent

Be alle om å finne seg en partner (noen de ikke har møtt før eller som har samme farge på øynene). Be dem først om å se på hverandre i noen få sekunder og deretter snu ryggen til hverandre og forandre fem ting på utseende sitt (klær, hår, noe de holder i hendene, m.m.). Minst en forandring skal være veldig tøysete. Partnerne snur seg så mot hverandre igjen når de er klar og forsøker å gjette de fem tingene som er forandret.

## **12. 4 FAKTA** - 4-6 personer pr. gruppe (10-15 minutt)

Utstyr: Papir, penn

Formål: Bli kjent

Hver person skriver ned 4 fakta om seg selv, hvorav en skal være en løgn. Deltakerne leser opp sine fakta etter tur, og de andre i gruppen skriver ned det de tror er en løgn. Når alle har lest opp listen sin, leser den første personen listen igjen og identifiserer hva som er løgn. Gruppen ser på hvor bra de klarte det.

## **13. 4 FAVORITTER** - 4-6 personer pr. gruppe (10-15 minutt)

Utstyr: Papir, penn

Formål: Bli kjent

Hver enkelt skriver ned på et kort hans eller hennes favoritt: Farge, måltid, land som de vil besøke og hemmelige drøm. Kortene stokkes og deles ut igjen. Hver person leser opp hva står på kortet de fikk, og hver person gjetter skriftlig hvem som har skrevet det. Til slutt ser en på hva de enkelte har gjettet.

## **14. EIENDELER** - 4-8 personer pr. gruppe (10 minutt)

Utstyr: Arbeidsark der det er beskrevet 6-8 gjenstander som deltagerne sannsynligvis har med seg

Formål: Bli kjent, samarbeide

Lag et arbeidsark der det er beskrevet 6-8 gjenstander som deltakerne sannsynligvis har med seg. La en eller to gjenstander være mer uvanlige. Velg en

sekretær i gruppen med utgangspunkt i bestemte kriterier ( for eksempel personen med eldst bil, den som fyller år først, den som har lengst navn, etc.). Gruppen får poeng for **hver** person som har disse gjenstandene. En kan bare telle en gjenstand pr. person og den gruppen som har flest poeng vinner. På listen kan du for eksempel skrive: et fotografi, en kalkulator, en penn, mer enn 3 kredittkort, en uvanlig nøkkel, noe rødt, mm.

### **15. EVENTYRSTOLEN**

Utstyr: En ledig stol, gjerne litt annerledes enn de andre i rommet

Formål: Bli kjent, snakke foran de andre i gruppa

Deltakerne får 2 min. til å forberede en presentasjon av seg selv. De skal si hva de heter, hvor de kommer fra og en ting som de synes er bra med seg selv. Skal være kortfattet. En og en kommer frem, setter seg på stolen og presenterer seg for gruppa. De andre deltakerne gir applaus når det er gjort og leder takker for fremførelsen.

### **16. SHERLOCK HOLMES**

Utstyr: Papir, tusj, tape

Formål: Icebreaker, kommunisere med flere.

Her skal en identifisere en bestemt person / fantasifigur ved å stille spørsmål som bare kan besvares med ja eller nei. Alle sitter i ring. Du gir dem et papir og en penn og ber dem velge ut en gruppe av fantasifigurer, berømte personer, tv-stjerner, eventyrfigurer, tegneseriefigurer, etc. som skal være tema for leken. Deretter ber du dem om å se på de andre deltakerne, velge ut en figur fra temaet og hvem de vil plassere navnet på denne figuren på.

Alle skriver ned navnet på figuren på papiret. De har alle fått et stykke tape og når du sier **KLAR, FERDIG, GÅ**, reiser de seg og går til personen de har valgt og forsøker å plassere papirlappen på ryggen til han/henne. Men, først til mølla får først malt. Så, hvis en for eksempel har valgt en stor, sterk deltaker og skrevet Rambo på lappen, men så har noen festet en lapp før du rakk det, så må du være kjapp å finne noen andre som kan stemme med beskrivelsen. Kanskje er det bare ei lita spinkel jente igjen uten lapp på ryggen, dermed må din lapp festes der. Dette bidrar til å gjøre leken morsom.

Deretter vandrer vi rundt i rommet og ser på ryggen til de andre, om de er Rambo eller Frasier Crane, Langbein eller Snurre Sprett, osv.

Vi stiller ja eller nei-spørsmål, for eksempel "Er jeg en actionhelt?", Får jeg ja kan jeg fortsette å stille spørsmål, får jeg nei må jeg gå videre og snakke med noen andre. Målet er så raskt som mulig å finne ut hvem du er, ta papiret fra ryggen og plassere det på brystet. Du kan fortsette å svare på spørsmål slik at alle finner ut av hvem de er.

En annen variant er at trener velger ut hva som skal stå på lappene og fester det på ryggen til deltagerne etter hvert som de kommer inn døren til samlingen. Dermed er det bare å sette i gang med å prate med de andre deltakerne.

## **17. MUSIKALSKE PARTNERE**

Utstyr: Musikkantlegg, fem forskjellige typer musikk.

Formål: Icebreaker, bli kjent

Velg ut fem forskjellige typer musikk: for eksempel, klassisk, country, reggae, muzak, Rock 'n Roll. Spill en type musikk i 1 min. 30 sek. Hver deltaker skal finne en annen deltaker som de ikke kjenner og de skal snakke med hverandre om seg selv: navn, hvor en kommer fra, skole / jobb, interesser, m.m. De som snakker sammen med under avspilling av klassisk musikk, blir klassiske musikkpartnere. Når musikken stopper, avsluttes samtalen, og når leder sier bytt skal en finne en ny partner, fortsatt en person som en ikke kjenner / kjenner dårlig. Så kommer en ny type musikk, for eksempel country, og en har en ny samtale på 1 min. og 30 sek. Dermed har en fått en countrymusikkpartner. Dette gjentas til en har spilt alle de fem typene med musikk. Nå har en møtt fem nye personer / fått fem partnere. Så spilles de samme musikktypene igjen, men i en annen, tilfeldig rekkefølge og bare i 30 sek. hver. Da må en løpe for å finne partneren og ha en 30 sekunders samtale. Dette er ganske kjapt. Etter denne runden spilles musikken i ny rekkefølge, men nå bare for 20 sek. Igjen skal en finne partneren som assosieres med musikken som spilles og snakke med denne og nå går det virkelig fort. En hører musikken, finner personen, rekker så vidt å si "Hei, hvordan har du det", før musikken skifter og en må løpe videre. Leken avsluttes og deltakerne har blitt bedre kjent med fem nye personer.

## **SAMARBEID / KOMMUNIKASJON / TILLIT**

### **1. KNOTEMOR**

Utstyr: 0

Formål: Samarbeid, kommunikasjon

En eller flere knutemor/knutemødre sendes ut på gangen. Resten av gruppen tar hverandre i hendene og danner en ring. Denne ringen skal nå knyte seg i sammen, dvs. krype over eller under hverandre - uten å slippe hverandre. Når alle har knytt seg ferdig roper man på "knutemor" som skal løse opp knuten.

### **2. FYRTÅRNET.**

Utstyr: Bruke det som finnes i rommet eller ute

Formål: Samarbeid

Klassen sprer seg rundt på et begrenset område. Noen av elevene utvelges til å være fyrstårn, fyrlykter, skvalpeskjær, holmer osv. Alle sender ut lydsignaler. Lydsignalene som elevene sender ut skal være rolige og tydelige. De øvrige elevene skal agere båt ( eventuelt med "maskinlyd", tåkeler e.l. ) og har lukkede øyne /bind for øynene og skal finne hjem til trygg havn. Når alle "båtene" er kommet hjem skal rollene byttes om. Variasjoner kan være;

\* to og to, der "fyrtårnet" sier navnet til partneren.

\* hindringer lagt ut i rommet / naturterreng, noen få elever agerer "fartøy", de andre elevene skal ved å sende ut lydsignaler, hindre kollisjoner og havari.

### **3. SIRKULERINGSLEKEN** - fungerer bra med store grupper (fra 15-200 personer) (15-20 minutt)

Utstyr: Signaturskjema

Formål: Bevege på seg, samhandle med større gruppe

Lag et arbeidsskjema med 12 - 15 blanke felt. Be deltagerne om å gå rundt i rommet og samle inn signaturer fra personer som tilfredsstillende bestemte kriterier. En person kan bare signere en gang på skjemaet. Hvis noen er tidlig ferdig, be dem hjelpe andre til å bli ferdig med sitt skjema. Samle inn de ferdige skjemaene og trekk ut for eksempel 3 personer som får en premie. Kriteriene du velger skal lett kunne tilpasses en hvilken som helst gruppe. Her er noen forslag: "Finn noen som har kontaktlinser, har brune sokker, har sett filmen ..., har vært i Sveits, har barnebarn, spiller et instrument, har en uvanlig hobby, etc."

### **4. GRUPPE BRAINSTORMING** - 4-6 pr. gruppe (10-15 minutt)

Utstyr: 0

Formål: Kommunikasjon, icebreaker

Be gruppene om å liste opp: ting som er runde, ting som assosieres med en ferie, ting som er røde, ting som du kan lage av bildekk eller kleshengere, unnskyldninger for å kjøre for fort, etc. Ingen diskusjon, bare få listet opp tingene! Velg en sekretær (se eksempel på kriterier i aktivitet 4 eller 5). Gruppen som har flest ting vinner.

### **5. FOLK MOT FOLK**

Utstyr: 0

Formål: Lagbygging, strekke personlig sfære

Still opp på to rekker, rekkene står med ansiktet vendt mot hverandre slik at de utgjør par. En deltaker står for seg selv i enden av rekkene, og er valgt til utroper. Når utroperen roper "Tå mot tå", "kne mot kne", albue mot fot", o.s.v. må parene gjøre som de blir bedt om, for eksempel plassere sitt kne mot partnerens kne. Når det ropes "folk mot folk" bytter deltakerne partner. Deltakeren som ikke får partner blir neste utroper. Du kan ikke ha samme partner flere ganger, hvis det ikke er en veldig liten gruppe. Prøv å tenke på nye kombinasjoner hele tiden!

### **6. MENNESKEKNUTEN**

Utstyr: 0

Formål: Lagarbeid, strekke personlig sfære, kommunikasjon

Still gruppen opp i en tett sirkel. Be deltakerne om å strekke frem høyre hånd og gripe fatt i en ledig høyre hånd til en av de andre deltakerne. Deretter strekker de frem venstre hånd og gjør det samme. Be dem så om å løse opp knuten. Deltakerne

må ikke slippe taket, sirkelen med hender skal være ubrutt. Men det kan bli nødvendig å skifte grepet du holder den andres hånd med, avhengig av vinkelen til armer og kropper. En variasjon i denne leken er at gruppen skal være helt stille gjennom hele aktiviteten.

## **7. KLOKKEN**

Utstyr: Klokke med sekundviser eller stoppeklokke.

Formål: Planlegging, kommunikasjon, lagarbeid

Lag en stor sirkel ved å la gruppen holde hverandre i hendene. Marker et punkt inne i sirkelen som kl. 12:00 og en annen som kl. 06:00. Få gruppen til å rotere i en retning og komme tilbake til startpunktet på så liten tid som mulig. Etter å ha diskutert strategier, kan gruppen forsøke å forbedre sin tidligere rekord.

## **8. IMPULS**

Utstyr: Stoppeklokke

Formål: Berøring, kommunikasjon, lagarbeid

La gruppen stå i en sirkel og holde hverandre i hendene. Be dem sende et pulssignal gjennom gruppen (klemme sidemannens hånd). Ta tiden.

Utfordre gruppen til å gjøre det hurtigere. NB: Hvis du gjør flere forsøk, sørg for at du har en timer / stoppeklokke som viser hundredels sekund.

## **9. TA PÅ BOKSEN**

Utstyr: en blikkboks

Formål: Lagarbeid, kommunikasjon, planlegging, berøring

Samle gruppen rundt boksen. Fortell dem at alle må berøre boksen på en gang med for eksempel : fingeren, tåen, kneet, albuen, skulderen.

Variasjoner: Avhengig av gruppestørrelsen, bruk større og mindre gjenstander, og få gruppen til å komme tettere og tettere sammen fysisk. Veileder kan også få gruppen til å transportere gjenstanden til ulike steder med en ulike underlige kombinasjoner av kroppsdelar (forestill deg en gruppe på 10 personer som bærer et plastikklokk gjennom rommet, mens de holder det med en finger hver og kryper på knærne).

## **10. LAVADAMMEN**

Utstyr: 20 papplater, tape.

Formål: Lagarbeid, kommunikasjon

Lag en historie om at en gruppe blir forfulgt og må komme seg over et område med brennende lava. Gi hver gruppe papplater og forklar at hvis de trækker på disse platene vil de ikke synke ned i lavaen. (Gi dem papplater tilsvarende 1/3 av antallet deltakere på laget.)



Gruppen må finne ut hvordan de skal få alle fra punkt A til punkt B (begge markert med tape på gulvet), fra en side av lavadammen til den andre. Bare en person kan være på platen om gangen, platene kan tas opp og flyttes. Nøkkelen til denne leken er at bare en del av laget blir i stand til å krysse området om gangen og en deltaker må gå tilbake for å hjelpe resten av laget med å krysse lavadammen. Man kan sette en tidsbegrensning på denne leken.

### **11. BALLONGLEK**

Utstyr: Ballonger (1 pr gruppe på 5)

Formål: Lagarbeid, samarbeid

Del store grupper inn i små grupper på 4-6, og gi hver gruppe en ballong som de skal blåse opp. Den lille gruppen stiller seg i en sirkel og holder hverandre i hendene. Målet er å holde ballongen borte fra gulvet ved å slå på den, uten at en slipper hverandres hender. Hvis ballongen berører gulvet "mister" gruppen hendene sine, dvs. at de ikke kan berøre ballongen med hendene. Etter hvert som ballongen fortsetter å berøre gulvet, "mister" de albueene, skuldrene, hodet, lårene. Trener kan også la gruppen "bære" ballongen over et område.

### **12. SEND BOKSEN MED GIFTIG AVFALL**

Utstyr: En brusboks

Formål: Lagarbeid, samarbeid

Gruppen danner en sirkel med ca. 30 cm. mellom hver person. Introduser "Boksen med giftig avfall" Utfordringen er å sende boksen rundt sirkelen uten å bruke hendene eller å miste den. Gruppen vil bli mer opphisset og engasjert når de forestiller seg at det er giftig avfall i boksen som kan flyte ut hvis de mister den.

### **13. OPPSTILLINGSLEK**

Utstyr: bind til å ha for øynene

Formål: berøring og tillit

Gi alle et bind til å ha for øynene og be dem om å ta det på. Deretter forteller du til gruppen at de er stumme. Be dem stille opp etter alder, fra den yngste til den eldste. Legg til at hvis noen er like gamle, må de stille opp etter fødselsdag. NB: Du kan få dem til å stille opp alfabetisk etter fornavn, etternavn, fødselsmåned, fødselsår, høyde, osv.

### **14. FLÅ SLAGEN**

Utstyr: 0

Formål: Bryte personlig sfære, kommunikasjon, tillit, lagarbeid

Be gruppen om å stille opp på en rekke vendt fremover. Be gruppen om å plassere høyre hånd mellom beina sine. Deretter ber du om at de tar venstre hånd og gripe fatt i høyre hånd til den som står foran dem. Fortell dem at de har formet en slange og nå må de flå den uten å slippe hverandres hender. Hvis de slipper, må de starte på nytt igjen. Når slangen er flådd, fortell at de må få skinnen på plass igjen.

NB: Det kan være store personer som vil trenge hjelp til å komme seg opp. La gruppen finne ut hvordan det kan gjøres før du som veileder involverer deg.

## **15. TILLITSRING**

Utstyr: 0

Formål: Tillit og lagarbeid

La gruppen danne en sirkel. Alle skal stå tett sammen i en stødig stilling med beina. Be en av deltagerne gå inn i midten av ringen og være den som skal falle. Sørg for å lukke sirkelen med en gang den i midten er på plass. Når det gis et klarsignal skal den som står i midten la seg falle i retning av en deltakerne, denne tar i mot og sender videre. Hold på til den i midten har blitt tatt i mot av alle. La alle få muligheten til å være den som faller.

## **16. SPASERE MED BLIND PARTNER**

Utstyr: Bind for øynene til halve gruppen.

Formål: Tillit, kommunikasjon, lagarbeid

Dette kan gjøres på mange forskjellige måter. Enten kan hele gruppen ha bind for øynene med en leder som kan se, eller det er halve gruppen eller bare noen få som får bind for øynene. Gruppen må stole på hverandre nok til at de klarer seg gjennom en rute med hindringer eller på en vanlig spasertur. Kan også legge til andre situasjoner, som at gruppemedlemmene ikke kan bruke beina, armene eller ikke kan snakke.

## **17. KAKEMASKINEN**

Utstyr: 0

Formål: Tillit, lagarbeid, kommunikasjon

Be gruppen stille opp på to rekker med ansiktet mot hverandre. La deltagerne stå skulder mot skulder i hver rekke, med armene bøyd ved albue og håndflatene opp. Armene til deltagerne i de to rekkene skal ligge over hverandre. Plasser en person foran kakemaskinen og la gruppen forflytte / sende denne bakover. Halveis gjennom maskinen bør kaken snus så den ikke blir brent på den ene siden.

## **18. BELTEBILEN**

Utstyr: 0

Formål: Moro, samarbeid, bryte den personlige sfæren

Deltagerne ligger på magen, side ved side, med armene strukket ut foran seg. Personen i enden av rekken begynner å rulle over toppen av rekken av kroppen til han/hun kommer til den andre enden. Dette kan gjøres som en konkurranse hvor to lag kjemper om å komme først til et bestemt punkt.

## **19. PAR-SITT/GRUPPE-SITT**

Utstyr: 0

Formål: Lagarbeid, samarbeid

I denne utfordringen skal deltagerne jobbe i par. Hver gruppe skal stå rygg mot rygg med armene koblet sammen. Fra denne stillingen skal parene sitte ned og reise seg opp uten å slippe grepet /frigjøre armene. Når et par lykkes slår de seg sammen med et annet par og forsøker seg på utfordringen med fire personer. Til slutt skal deltakerne jobbe mot å klare dette med hele gruppen.

## **20. TELTFESTET.**

Utstyr: 0

Formål: Tillit, lagarbeid, kommunikasjon

Velg et ryddig og åpent område til denne aktiviteten da deltagerne med stor sannsynlighet vil falle forover eller bakover. Deltagerne skal stå i en ring, vendt innover og holde hverandre i hendene. Deretter går alle bakover til ringen er strukket ut men alle er i stand til å holde et godt grep i sidemennenes hender. Alle skal ha føttene godt plantet i bakken og lene seg tilbake så lang som de klarer. De må bruke gruppen til å opprettholde balansen. Når de har gjort dette, nummerer du gruppen i 1ere og 2ere, annenhver person i sirkelen. Be 1erne om å lene seg fremover og 2erne om å lene seg bakover samtidig. Hver person skal være i stand til å lene seg inn eller ut mens han/hun holdes oppe av naboene sine.

## **21. SITTE PÅ FANGET**

Utstyr: 0

Formål: Lagarbeid, kommunikasjon, bryte den personlige sfæren

Alle stiller seg opp i en sirkel på en slik måte at de har noen på noenlunde samme størrelse på begge sider. Alle snur seg mot høyre. Bevege sirkelen innover mot sentrum slik at alle står tett sammen og plasserer hendene på midjen til personen foran. Konsentrer deg om personen foran deg mens han/hun sakte plasserer seg inn mot fanget ditt og at denne har en god posisjon. Samtidig plasserer du deg i retning av fanget til personen bak deg og stoler på at denne vil gjøre sitt ytterste for at du skal sitte bra. Ta først en prøverunde. Når du teller til tre skal gruppen bøye seg ned, berøre bakken med knærne og komme rett opp igjen for å være sikker på at de står tett nok. Klar? 1, 2, 3...

Be dem deretter om å justere stillingen sin, hvis dette er nødvendig. Nå skal alle sette seg ned og klappe i hendene... en gang til.... Denne aktiviteten overrasker mange når de ser hva de kan gjøre i samarbeid (løfte den ene foten, løfte den andre foten, gå en runde, m.m.)

## **22. FØDSELSREKKEFØLGE** - alle deltagerne (10-15 minutt)

Utstyr: Skilt

Formål: Bevege på seg, samhandle med større gruppe

Heng opp følgende skilt i hvert sitt hjørne av rommet: **Enebarn, eldste barn, yngste barn, mellombarn**. Be deltagerne om å gå til det skiltet som passer deres plassering i familien.

Når alle har funnet sin plass, be dem om å diskutere hvilke spesielle karakteristika deres plass i søskenflokket har og hvordan dette reflekteres i deres valg av jobb.

Velg en sekretær ut fra bestemte kriterier (for eksempel den personen som er født lengst borte fra kurslokalet, personen som har jobbet lengst eller kortest på sin arbeidsplass, personen som er høyest, etc.). La gruppene rapportere tilbake.

## **FYSISK AKTIVITET, MORO**

### **1. BADEBALL BRAINSTORMING**

Utstyr: Oppblåsbar badeball

Formål: Icebreaker, fysisk aktivitet

Annonser et emne (noe du assosierer med årstiden, en ferie, kursinnholdet, arbeidsplassen, etc.). Send deretter rundt en oppblåsbar badeball. Alle skal stå klar til å ta i mot ballen. Når noen får ballen, roper de ut noe som relateres til emnet og kaster ballen videre til en annen. Hvis gruppen er liten kan de stå i en sirkel og kaste ballen til hverandre etter tur.

### **2. FINN DIN TYPE**

Utstyr: Kort med matchende dyr, nok til at alle får et kort

Formål: Icebreaker

Still gruppen i en sirkel. Fortell at de ikke har lov til å snakke.

Gi hver person et kort med bilde av et dyr på (evt. tekst). Be dem finne den / de andre med samme dyr ved å gjøre noe som karakteriserer dette dyret. Alle starter samtidig. (kan brukes for å velge ut par til en aktivitet)

### **3. SARDINER**

Utstyr: 0

Formål: Moro, lagarbeid

Denne leken kan gjøres overalt, innendørs eller ute. Målet er det samme som i "gjemsel" med unntak av at det er en som gjemmer seg først. Alle de andre prøver å finne personen og når noen finner han / henne så gjemmer de seg på det samme stedet. Leken er over når alle har funnet gjemmestedet.

#### **4. PUTELEK**

Utstyr: Puter

Formål: Gøy, utvide personlig sfære

Det er en eller flere "fangere" med hver sin pute. Denne/disse puten(e) gis videre til andre, ved at den trykkes mot maven/brystet på personen. Den eneste måten du kan unngå å bli putefanget på, er ved å klemme en av de som står nærmest deg. Du har ikke lov til å klemme den samme hele tiden.

#### **5. STEARINLYSET**

Utstyr: 0

Formål: Fysisk aktivitet

Deltakerne balanserer på en fot, mens den andre foten løftes opp og fotsålen plasseres mot låret på den foten du balanserer på. Plasser håndflatene mot hverandre foran brystet og mens du holder håndflatene samlet strekker du hendene over hodet. Lukk øynene og hold balansen i 10 til 15 sekunder. Bytt for og gjør det samme en gang til.

#### **6. VÆR SÅ SNILL OG SMIL**

Utstyr: 0

Formål: Moro

Alle sitter i en sirkel med en frivillig i midten. Den frivillige bøyer seg ned mot en person som han/hun velger ut, ser han/henne dypt inn i øynene og sier "Kjære, hvis du er glad i meg, så vær å snill og smil?" Mottageren skal svare "Kjære, jeg er glad i deg, men jeg kan ikke smile." Det er lett - men mottageren KAN IKKE SMILE, glise, bevege munnvikene oppover eller fnise. Og den frivillige i midten kan ikke på noen måte berøre mottageren, men kan gjøre alt mulig annet. Den frivillige fortsetter til noen smiler og bytter deretter plass med den personen.

#### **7. MENNESKELIG SAKS/PAPIR/STEIN**

Utstyr: 0

Formål: Moro, energiøkning

Dette er en versjon av saks/papir/stein i menneskestørrelse. Frisonene må defineres klart før en begynner og det deles inn i to lag. Først samles lagene og bestemmer seg for om de vil være enten saks, papir eller stein. Deretter møtes lagene på midten. Hvis ditt lag vinner, skal du jage det andre laget tilbake til sin frisone, og forsøke å fange (ta på) det andre lagets deltakere før de når dit. Hvis ditt lag taper, må du skynde deg tilbake til din frisone før du blir tatt. De som blir tatt skifter til det andre laget. Spillet slutter når alle er på det samme laget.

#### **8. BARNÅLENE OG MAUREN**

Utstyr: 0

Formål: Gøy, fysisk aktivitet, samarbeid

Trenger en større gruppe og gjerne en gymsal.

Barnålene (alle deltakerne minus for eksempel 4 personer) ligger på gulvet midt i rommet. Maurene er fordelt to sammen i hver sin del av rommet. Nå skal maurene samle barnåler til maurtua si. Maurene har lov til å gå på to, men barnålene kan ikke bevege seg. Piske opp tempoet, oppmuntre til at de samarbeider om tyngre personer, osv. Kan evt. kåre en vinner, det maureparet som har samlet flest barnåler.

## **9. VANNKRUKKEN.**

Utstyr: Erteposer, avispapirball, og lignende

Formål: Fysisk aktivitet, gøy, følge instruksjoner

Vannkrukken utgjøres av en ertepose, avispapirball, e.l. Elevene får hver sin "vannkrukke" på hodet. Deretter skal elevene bevege seg rundt om i området uten å miste "vannkrukken". Variasjoner; på signal...

\* skal ungene stoppe opp,

\* skal ungene innta en forutbestemt balansestilling,

\* skal ungene innta en stilling som de blir vist.

## **10. FORFATTERKONKURRANSE**

Utstyr: To hatter med lapper med substantiver og verb

Formål: Moro

I to hatter legges lapper med henholdsvis substantiv f.eks. bakermester, medisterkaker, julelys, piano osv. og forskjellige verb som f.eks. hoste, svømme, kysse, tale osv. Så kan en velge å ta en lapp fra den ene hatten eller fra begge. Deltakeren skal nå lage en setning hvor det ene eller begge ordene forekommer. Blir det for lett kan en la deltakerne ta en eller flere lapper.

## **11. EN MORDER BLANT OSS.**

Utstyr: 0

Formål: Moro

Læreren utpeker en elev til å være "morderen" ( dette kan gjøres ved at gruppen begynner å sirkulere, og læreren blunker til en av elevene ), som ingen andre vet hvem er. Elevene sirkulerer, og morderen sirkulerer sammen med dem. Når "morderen" gjør tegn (blunker) til en av de andre elevene, så går vedkommende elev 5 - 6 skritt før dødskampen setter inn. De som tror de vet hvem som er morderen kan rope stopp ( - alle stopper opp ), og får deretter gjette seg til hvem det er. Dersom gjettingen er feil, - må vedkommende "bøte med livet". Hvis det gjettes riktig settes leken i gang på nytt med ny morder.

## **12. TROLLMANNENS HATT.**

Utstyr: 0

Formål: Moro

En elev (eller læreren) utvelges / utpekes til å være trollmann, og elevene er de som skal trylles. Leken kan dramatiseres ytterligere ved at trollmannen utstyres

med hatt, tryllestav og kappe. "Trollmannen" skal da trylle elevene om til forskjellige ting ( f.eks. mus, kanin, løve, slange, ape, racerbil, fly osv. ). Elevene skal deretter dramatisere med lyd og bevegelser det som de er tryllet til. Leken kan gjennomføres ved at alle blir det som "trollmannen" sier, eller at bare en gruppe av elevene blir det.

### **13. DYREFLOKK.**

Utstyr: Lapper med dyrenavn

Formål: Bevegelse, moro

Læreren har papirlapper der det er skrevet eller tegnet en dyreart ( f.eks. 3 - 4 forskjellige dyrearter ). Antall papirlapper tilsvarer det antallet elever som det er i klassen. Hver elev får trekke seg en lapp. Den enkelte elev skal deretter med bevegelser, mimikk og fakter (uten lyd ) illustrere det dyret som de har på lappen. Elevene skal forsøke å søke sammen med andre tilsvarende dyr, og finne seg sin "bås"/hjørne. Når gruppen har funnet sammen kan elevene kontrollere lappene sine for å se om det stemmer. Leken kan videreutvikles ved at "dyrene" beveger seg rundt med bevegelser som illustrerer dyret på lappen. Når læreren sier "foringstid" skal alle elevene også illustrere lyden til det dyret som de har på lappen, og søke sammen med de andre av samme slag. Dersom dette utføres med bind for øynene får leken en annen dimensjon.

### **14. I SPORTSBUTIKKEN.**

Utstyr: 0

Formål: Moro

Vi besøker sportsbutikken. Alle får etter tur velge seg utstyr som skal de skal "kjøpe". Etter tur skal så den enkelte få vise hva som er "kjøpt". F.eks. hoppski, fiskestang, vektløfterutstyr, slalåmski, robåt, basketball, skøyter, fjellklatrerutstyr, fotball, dykkerutstyr, kano, håndball, tennisball, volleyball, I etterkant kan de andre få prøve alle andres utstyr.

### **15. I DYREPARKEN.**

Utstyr: 0

Formål: Moro

Gruppen skal på en tur i dyreparken. Hver enkelt elev skal velge seg ut et dyr. Så skal hver enkelt vise hvilket dyr som er valgt. Den enkelte elev skal demonstrere:

- \* de andre skal gjette,
- \* de andre skal prøve å være dyret

### **16. SPEAKEREN.**

Utstyr: 0

Formål: Fysisk aktivitet, moro

En av elevene ( eventuelt læreren ) utvelges til å være speaker. Denne inntar en kroppsstilling.

Variasjon; - ungene ser stillingen og skal innta en lignende,  
- ungene står med ryggen til og speakeren forteller hvordan de ulike kroppsdelene er, de andre skal innta denne stillingen  
- speakeren inntar en stilling, ungene får se den, snur seg og inntar denne, speakeren forandrer sin stilling og ungene snur seg og skal endre stillingen

## **17. MAGNETER.**

Utstyr: 0

Formål: Fysisk aktivitet, gøy, følge instruksjoner

Klassen beveger seg fritt rundt omkring på et begrenset område. På et gitt signal (fra f.eks. lærer) skal elevene innta en balansestilling som holdes inntil nytt signal gis. Variasjon; - de skal gjøre en bevegelse som du viser dem

## **18. STÅTROLL**

Utstyr: 0

Formål: Fysisk aktivitet, gøy

Det er en eller flere troll som kan forstene de andre ved å ta på dem. De forstenede kan kun bli befridd ved at en av de "frie" kryper mellom beina på dem.

## **19. KRÅKER OG TRANER**

Utstyr: 0

Formål: Moro, fysisk aktivitet

Definere et område, på størrelse med en volleyballbane. Del gruppen inn i to lag, kråker og traner og still dem opp på rekke med ansiktet mot hverandre midt på banen. Når lederen roper på kråkene skal de jage tranene til enden av området og vice versa. Når en blir tatt, må deltakeren stå stille (eller bli med på det andre laget)

## **20. SLANGESISTEN**

Utstyr: 0

Formål: Moro, lagarbeid

I denne versjonen av sisten skal personene som blir tatt ta hånden til den som har sisten og etter hvert blir det som en lang slange. Jo flere personer som blir tatt jo større blir slangen, de har ikke lov å slippe taket i hverandre. Det er bare de ledige armene på høyre og venstre side som kan fange (ta på / si sisten), men de andre bidrar ved at de hjelper til å ringe inn. Det er mulig å smyge seg mellom personer inne i ringen, så det gjelder å holde tett sammen og ikke slippe hverandres hender. Det anbefales å avgrense området slik at slangen ikke trenger å jage noen gjennom nabolaget.



## **21. ALLE HAR SISTEN**

Utstyr: 0

Formål: moro

Alle har sisten. Alle kan gi sisten til alle. Hvis du blir tatt må du fryse stillingen på stedet. Alle kan befri en frosset person ved å ta "give me five". Det er deltageres valg sammen om de vil ta personer, befri personer eller prøve en kombinasjon av begge deler.

## **22. ANSIKTSKOPIEN**

Utstyr: 0

Formål: Moro

Gruppen står i en sirkel slik at alle kan se hverandre. Start med å gjøre ansiktsøvelser, for å skape en tøysete atmosfære og et trygt sted for å leke. Veileder begynner med å lage et underlig, fordreid, sprøtt ansiktsuttrykk. Når alle ser det, snur veileder seg mot venstre. Personen til venstre skal imitere uttrykket og så snur begge seg mot resten slik at de kan se uttrykket hos begge. Deltagerne i ringen klapper eller heier for å angi hvor vellykket kopien er. Deretter snur den andre personen seg mot venstre og lager et nytt sprøtt uttrykk som den til venstre skal kopiere! Ta hele runden slik at alle får prøve seg.

## **23. RIVE DYR**

Utstyr: Aviser

Formål: Gøy, icebreaker

Alle deltakerne får utlevert en avisside og får til oppgave å rive ut av denne et dyr, f.eks. en elefant, en gris e.l. For å gjøre det vanskeligere, kan det gjøres med bind for øynene.

## **24. SJØ, LUFT, LAND**

Utstyr: 0

Formål: Gøy, icebreaker

Deltakerne sitter i ring. Lederen står inne i ringen. Idet han peker på en av deltakerne, skal denne si navnet på et dyr. Sier lederen "sjø", må deltakeren si navnet på en fisk eller annet sjødyr; sier lederen "luft", må han si navnet på noe som flyr, og "land" et landdyr. Kjør opp tempoet etter hvert.

## **25. DORULLEN**

Utstyr: En dorull med påskrevne oppgaver og musikk

Formål: Gøy, icebreaker

De som skal være med på denne leken setter seg i en ring på gulvet. På forhånd har man skrevet ned, på hvert tærk på en dorull, forskjellige ting som deltakerne skal utføre. Det kan være å synges en sang, fortelle en vits eller hoppe opp og ned ti ganger. Til denne leken trenger man også musikk av et eller annen slag.

Dorullen skal kastes mellom personene i ringen så lenge musikken går, når den stopper skal personen som har rullen utføre det oppdraget som står først. Etter at oppgaven er utført rives tørket (tørkene) av og man fortsetter helt til det er slutt på oppgaver eller på dorullen.

## **26. FINN MYNTEN**

Utstyr: En mynt

Formål: Moro, roe ned gruppen

Gjem en mynt, f.eks. et kronestykke, i lokalet slik at den kan ses når en er i nærheten. Alle deltakerne leter, og etter hvert som de finner den, sitter de ned uten å røre den. En god måte å dempe ned en opprevet stemning på.

## **27. SKULPTØREN**

Utstyr: 0

Formål: Moro, fysisk aktivitet, konsentrasjon

Antall deltakere: Ca. seks

En av deltakerne utpekes til å være skulptør. De andre deltakerne skal være leirklumper som skulptøren skal forme. Skulptøren former hver av deltakerne, slik at de må innta de mest umulige stillinger. Deltakerne må stå helt stille etter at skulptøren har formet dem. Når skulptøren har formet alle deltakerne roper han/hun "Skulptøren går ut" Alle deltakerne kan da befri seg fra sine stillinger. Når skulptøren roper " Skulptøren kommer inn igjen" må deltakerne finne tilbake til sine forvridde stillinger. Hvis noen av deltakerne ler eller ikke klarer å finne tilbake til sin stilling, er han/hun ute av leken. Den som holder ut lengst har vunnet og kan bli neste skulptør.

## **28. TELEGRAM**

Utstyr: 0

Formål: Konsentrasjon, oppmerksomhet

Deltakerne setter seg i en ring på gulvet eller på stoler og holder hverandre i hendene. Hendene skal være synlige. En person skal stå eller sitte inne i ringen. En av de som sitter i ringen sier at han skal sende et telegram til en annen i ringen.

Dette telegrammet blir fraktet ved at han gir et trykk i hånda til sidemann, som igjen skal gi et trykk til neste osv. til mottakeren har fått telegrammet.

Han som er første avsender skal si "sendt" straks etter at han har gitt trykket ifra seg, og siste mottaker skal si "mottatt" når han har fått trykket. De som sender trykket må gjøre det så usynlig som mulig, slik at han/hun som sitter i midten ikke oppdager hvor telegrammet er. Den som blir oppdaget skal inn i ringen.

## **29. SYVSOVEREN**

Utstyr: 0

Formål: Moro

En av deltakere begynner å være "prikkeren". De andre deltakerne i leken legger seg ned på gulvet med hodet ned, slik at de ikke ser. "Prikkeren" går rundt og vekker deltakerne ved å prikke de en gang på ryggen. Deltakere som blir prikket på ryggen reiser seg opp så lydløst som mulig. Til slutt er det bare en av deltakerne som "sover". "Prikkeren" teller da lydløst til tre med tre fingre opp i været slik at alle deltakerne kan se det. Alle roper da syvsover`n. Den personen som blir syvsoveren får være "prikker" neste gang.

## **30. ORDDELING**

Utstyr: 0

Formål: Moro

Deltakerne sitter i en ring. Den som leder leken sier et sammensatt ord f.eks. "flosshatt". Den som sitter ved siden av lederen fortsetter med å si et ord som begynner på den siste stavelsen i ordet som lederen sa, f.eks. hatte-hylle. Nestemann igjen sier f.eks. hylle-meter.

## **31. MUNNRAPP**

Utstyr: To esker, en med bokstavene i alfabetet /- de vanskeligste) og en med ulike kategorier

Formål: Moro

Del forsamlingen i to grupper. Du trenger to esker. I den ene esken legger du lapper med alle bokstavene i alfabetet (bortsett fra de minst brukte). I den andre esken legger du lapper som inneholder ulike kategorier som f.eks. jentenavn, bilmerker, sanger, dyre- og plantearter. Den som leder leken trekker en lapp fra hver av eskene. Han/hun sier først kategorien, og deretter bokstaven. Den av lagene som er først ute til å rope et riktig forslag for poenget. Den som har flest poeng til slutt har vunnet leken.

## **32. HVEM SYNGER FØRST?**

Utstyr: 0

Formål: Moro

Del forsamlingen inn i to grupper. F.eks. jenter og gutter, gamle og unge eller en tilfeldig oppdeling. En person leder leken, og sier enten en bokstav eller første ordet i en sang. Det er om å gjøre for gruppene å starte å synge en sang som begynner på bokstaven som lederen av leken sier, eller starter å synge den sangen som lederen har sagt det første ordet i. Det laget som har flest poeng ved lekens slutt vinner.

### **33. PARSISTEN**

Utstyr: 0

Formål: Fysisk aktivitet, icebreaker

I denne varianten av sisten er det to og to som skal jakte på hverandre. Jeg gir sisten til deg, snur meg rundt og løper bort, du gir sisten til meg og jeg må fange deg, osv. Det er bare en regel; du bare kan bevege deg hæl-tå-hæl, noe som reduserer farten betydelig. Dermed kan store grupper leke dette samtidig.

### **34. JA - NEI KLYNGE**

Utstyr: 0

Formål: Utvide personlig sfære, icebreaker

Alle sitter i ring og en begynner å stille spørsmål "Har du noen gang ...? (vært i Spania, falt av sykkel, farget håret, kysset ei jente, m.m. ) Hvis du kan svare ja på spørsmålet flytter du en stol til høyre og setter deg på den stolen. Hvis du ikke kan svare ja på spørsmålet blir du sittende. Dette innebærer at du kan få noen på fanget, må sitte på en annens fang. Noen ganger kan du få tre-4 personer på fanget. Forhåpentligvis kommer et nytt spørsmål som du kan svare ja på og dermed kan flytte deg og slippe å sitte under en klynge med folk på stolen. Trener bestemmer på forhånd rekkefølgen for hvordan spørsmålene skal stilles, håndsopprekking, stol etter stol, trener peker ut, o.s.v.

## **AVSLUTNINGSAKTIVITETER**

### **1. KJÆRLIGHETSRUNDEN**

Utstyr: 0

Formål: Få en positiv avslutning på en utfordrende samling.

Alle sitter eller står i ring. Leder starter med å si noe positivt til sidemannen.

Deretter fortsetter denne med å si noe positivt til sin sidemann, osv. til alle har sagt noe positivt og fått en positiv tilbakemelding. Som variasjon kan hver enkelt si noe til hele gruppen.

### **2. STORMSKAPEREN**

Utstyr: 0

Formål: Nonverbal kommunikasjon, avslutningsaktivitet

Hele gruppen sitter i ring på stoler eller på gulvet, med hendene fri for ting og føttene godt plantet på gulvet. Si noen innledende ord som kan innvirke på aktiviteten "Noen ganger kan vi føle det som om vi prøver å oppnå det umulige og at det felles arbeidet vårt aldri tar slutt. Akkurat nå har vi muligheten til å gjøre en forandring; vi skal lage en storm.." Instruer gruppen om at de skal gjøre det samme som deg, men bare når du ser på dem, og så skal de fortsette med å gjøre den samme handlingen til det kommer en ny, men den enkelte skal ikke skifte før du har

sett på han/henne. Når det er tid for å starte, se sakte rundt hele sirkelen. Deltakerne må fortsette å gjøre den samme bevegelsen helt til du ser på dem med en ny en.

1. Start med å si "Shhhh.." som en dag med mye vind.
2. Deretter gnir du håndflatene sammen, og viser dette sakte til hele gruppen. Hold på med hver bevegelse så lenge som det tar å komme rundt gruppen.
3. Knips sporadisk med fingrene.
4. Klapp i hendene, ikke rytmisk
5. Klask oppe på beina.
6. Stamp med føttene.
7. Og så gjør du alt i revers!

En kan avslutte med for eksempel dette "Nå vet dere hvordan dere kan lage en storm. La oss gå og gjøre en positiv forandring i verden!" og så avslutter du samlingen.

### **3. FELLESKAPSVEVEN**

Utstyr: Et nøste med garn/hyssing

Formål: Refleksjon, avslutningsaktivitet

Deltagerne danner en sirkel med trener i midten som holder et garnnøste. Start med å kaste nøstet til en deltager, hold fast i tråden når du kaster det. Si noe du setter pris på om personen som du kaster til. Anerkjennelsen kan omhandle noe som nettopp har skjedd eller generelt om personen. Deretter går nøstet videre på tvers av sirkelen til hver enkelt deltager og alle holder fast på en del av tråden når nøstet kastes. Når alle holder fast i garnet og det går på kryss og tvers i sirkelen, bruker veileder en saks for å kutte garnet og sier for eksempel "Når vi nå kutter båndet til leken vi har lekt / aktiviteten vi har avsluttet, etterlater vi en liten bit med tråd til hver enkelt som en påminnelse det fornyede fellesskapet og de nye bekjentskapene vi har gjort ..."

### **4. VELG EN METAFOR**

Utstyr: Små leker, bilder, postkort, lekepenner, kjøleskapsmagneter, forskjellige figurer

Formål: Refleksjon, avslutningsaktivitet

Avslutte med er å plassere fullt av småting midt i rommet. La alle velge seg ut tre ting som de tenker kan representere deres erfaringer fra gruppen. Alle deler med resten av gruppen / forteller hvorfor de har valgt en eller alle tingene. Alle deltagerne får så velge seg ut en ting som de kan beholde som en påminnelse om hva de har sagt.

## **5. SOM BLADER PÅ ET TRE**

Utstyr: Et stort ark / flipoverark, tusjer, papir for å lage blader/løv

Formål: Refleksjon, avslutningsaktivitet

Tegn en bilde av et tre på flipoverarket med røtter, stamme, greiner, blad og frukt eller slik som du vil ha det. Gi hver deltaker et blad klippet ut i papir. Be dem om å skrive på bladet noe som de vil ta med seg fra treningen. Deretter stiller gruppen seg i en sirkel og hver enkelt forteller hva de har skrevet og fester bladet med tape til treet. De kan plassere bladet hvor de vil på bildet, avhengig av hva de tar med seg fra kurset, men det trenger en ikke si på forhånd. Treneren avslutter med å feste sitt blad.

## **GRUPPEINDELINGSIDEER:**

**Farge:** Marker med ulike farger på navneskiltene eller på kursmappa, felles farge gir felles gruppe

**TV /filmfigurer:** lag kort med navnet på filmfigurer fra ulike serier / filmer, trekk kort og la de som hører til samme serie / film danne gruppe. (for eksempel James Bondfilm, Hotell Cæsar, m.m. Må tilpasses målgruppa),

**Lag en kropp:** Lag kort som sier  **fot, arm, hode** og del dem tilfeldig ut - be deltagerne om å lage en kropp med 2 armer, 2 føtter og 1 hode.

**Hver sin pinne:**

Utstyr: En "personlig" pinne til hver av deltakerne

Pinnene skal være like i form og størrelse. Medlemmene lager hver sin pinne på en samling. Denne har personlig preg og fargelegges/settes navn på.

Pinnene legges foran lederen som har bind for øynene. Lederen legger pinnene i to eller flere bunker alt etter antall grupper i neste lek. Når lederen har fordelt pinnene, samles deltagerne i de grupper som er lagt opp. Dette kan være et utgangspunkt for å danne lag til andre leker. Kan også samle inn **navneskilt** og gjøre det på samme måte.

## **IDEER FOR Å STILLE OPP I REKKE:**

Det er mange variasjoner for hvordan man kan utfordre en gruppe til å stille opp. Den grunnleggende ideen er å få gruppen til å stille opp på en rett linje i henhold til bestemte kriterier og ved å legge noen begrensninger på handlingene deres. Her er noen forslag som kan varieres avhengig av gruppen du jobber med og deres behov. Gi konkrete retningslinjer før du starter.

**Still opp etter høyde** - La alle få bind for øynene. Sørg for at de er enige om reglene som for eksempel ingen dytting, bevege seg sakte, stoppe opp når de får beskjed om det, osv. Når de har fått bind for øynene forteller du at de må stille opp etter høyde, med den korteste personen først og den lengste bak

**Still opp etter fødselsdag** - uten å snakke sammen eller lage noen som helst lyder må deltakerne stille opp etter fødselsdag, 1. januar først og 31. desember bakerst.

**Alfabetet:** Dette kan lekes på forskjellige måter.

La alle deltakernes stille seg opp i alfabetisk rekkefølge etter f.eks. forbokstaven i fornavnet, etternavnet, gatenavnet der de bor, osv.

**Annet:** Det kan også stilles opp etter alder, skonummer, hvor du er født (nord til sør), osv.

## **IDEER FOR VALG AV GRUPPELEDERE, SKRIVERE, MM**

Dette kan gjøres på mange måter

- gruppen blir enige seg imellom / spørre etter frivillige
- valg ved håndsopprekking eller skriftlig
- loddtrekning
- den som har lengst hår
- den som har nyeste bil
- den som sist var i utlandet
- den som har noe lilla på seg
- med mer

Bare fantasien setter grenser

## **ANERKJENNELSE / POSITIV TILBAKEMELDING**

**Tilbakemeldingskort:**

Leder i gruppa eller alle gir kort til deltagerne / hverandre med ferdigtrykte positive tilbakemeldinger som:

du forsøkte mest

du overrasket meg mest

du lo mest

du hjalp meg mest

du tok best vare på andre

osv.

Kan lages som enkle kort eller som diplomer.

**Å mime en gave:**

Her kan man gi hverandre de mest kostbare og flotte presangene.

Eks. Her er en motorsykkel (mimer motorsykkel), fordi det er fart og fres i deg. Her er et privatfly (mimer fly) for når du har vært ute og reist blir du i så strålende humør.

Her er ei tømmerhuggerøks (mimer øksebruk) fordi du arbeider så hardt.

## **BRAINTEASERS / OPPGAVER**

### **Å reise på campingtur:**

Start med å si:

*"Vi skal dra på campingtur denne helga. Saken er at vi bare kan ta med oss helt spesielle ting. Det er en slags crazy campingtur".*

Deretter sier du, en ting om gangen:

*" Vi kan ta med en hund, men ikke hundemat .... en elefant, men ikke en undulat ..... et bord, men ikke en lampe....."* la gruppemedlemmene fortsette til alle har forstått.

Løsning: Alt som har fire bein kan reise, ingenting annet.

### **Ville Willy**

Start med å si:

*"Jeg har en tullete venn som heter Ville Willy. Dere skjønner at han bare liker helt spesielle ting, veldig spesielle ting. La meg fortelle dere om han".*

Begynn sakte å liste opp hva han liker:

*"Han liker spaghetti men ikke saus..... Lillestrøm men ikke Oslo .....dukker men ikke biler.....Petter men ikke Per ....."* la gruppemedlemmene prøve seg til alle har forstått.

Løsning: Ville Willy liker ting som har doble konsonanter i navnet.

### **Hikke**

Begynn med:

*"En mann kommer inn i en restaurant og ber om et glass vann. Servitøren tar frem en pistol og skyter over hodet hans. Mannen går smilende ut av restauranten. Hva har skjedd her?"*

Deltagerne kan spørre ja / nei spørsmål. Oppmuntre dem til å jobbe som en gruppe for å finne løsningen.

Løsning: Mannen hadde hikke. Smellet fra pistolen stoppet hikken og han gikk lykkelig ut derifra.



### Krysset eller ukrysset

Hold opp to pinner og fortell gruppen at du vil de skal gjette:

*"Er disse krysset eller ukrysset".*

Når de gjetter gir du tilbakemelding på om de gjetter riktig eller galt

*"Ja de er krysset...Nei de er ikke krysset .... ja de er ukrysset ....., osv". Gi pinnene videre til nestemann og han spør "Krysset eller ukrysset".*

Fortsett runden i sirkelen til alle sier "Å ja, nå forstår jeg det". Kan konkludere med at svaret ikke alltid ligger i den mest åpenbare løsningen.

Løsning: Svaret ligger ikke i pinnene, men i om personen som spør "krysset eller ukrysset" har beina sine krysset eller ukrysset.

### Magiske tellepinner

Hold tre pinner opp i lufta og fortell at dette er tellepinner fra oldtiden . *"Pinnene fungerer slik at når de legges ut på en bestemt måte så vil de stå for et bestemt tall"*

Legg pinnene på bakken / bordet i et mønster.

La deltagerne gjette tallet eller fortell tallet til dem i starten *"dette er 7, ser dere det".*

Løsning: Vis det tallet som pinnemønsteret skal representere med fingrene. Legg hånden eller hendene diskre frem når du spør. Med begge hendene kan du ha tall opp til 10. Fortsett til alle har forstått, kanskje må du vise mer tydelige gester for de siste.

Fra PEACE CURRICULUM, Center for Safe Schools and Communities

### Oppgave 1.

Spm. Ei jente som drev med øvelseskjøring, dro nedover en enveiskjørt gate i feil retning, men hun begikk ikke noe lovbrudd. Hvorfor ikke?

Svar Hun gikk til fots.

### Oppgave 2.

Spm. Hvordan kan du kaste en ball så hardt som mulig og få den til å komme tilbake til deg, selv om du ikke treffer noe, den er ikke festet i noe og ingen andre tar i mot den?

Svar Kast ballen opp i lufta.

### Oppgave 3.

Spm. Mads sto på en side av elva og hunden hans Trixi sto på den andre siden. "Kom Trixi, kom igjen!" ropte Mads. Trixi krysset elva, løp bort til Mads og fikk en

belønning for å ha lystret. Det utrolige var at Trixi ikke ble våt! Hvordan gjorde Trixi det?

Svar Mulige svar. 1) Elva var islagt. 2) Trixi løp over en bro.

#### Oppgave 4.

Spm. Hvor mye jord er det i et hull som er 2 meter dypt og 1 meter i diameter? (NB! du trenger ikke regne for å finne svaret. Bare bruk hodet ditt).

Svar Ingen. Du lager et hull ved å grave ut jorda, så det er tomt.

#### Oppgave 5.

Spm. Et solur sies å være den tidsviseren som har færrest bevegelige deler. Hvilken tidsviser har flest bevegelige deler?

Svar Et timeglass fylt med mange korn, sand.

#### Oppgave 6.

Spm. Legg en mynt i en flaske og lukk flasken med en kork. Hvordan kan du få mynten ut av flasken uten å dra ut korken eller knuse flasken?

Svar Trykk korken inn i flasken og rist mynten ut.