

# LEDARE I RÖRELSE

## RÖRELSEPAUSER & ENERGIZERS

Utvecklingsgrupperna

Skolidrottsförbundet i Skåne



*Forskning visar att rörelsepåuser är grundläggande för att kunna vara delaktig och aktiv under en längre period. Därför uppmanar vi er till att lägga in rörelsepåuser och/eller energizers regelbundet under utvecklingsgruppens träffar för att säkerställa att alla har möjlighet att delta och hålla koncentrationen uppe.*

Detta är ett kompletterande dokument till Ledare i Rörelse Metodmaterial som är ett material skapat för dig som ska starta en utvecklingsgrupp. Metodmaterialet går att använda enskild och tillsammans med Ledare i Rörelse Handledningen.

Detta material är fyllt med extra träffar och förslag på rörelsepåuser och energizers för er som har behov att fylla ut träffarna mer eller inte anser att någon av de ordinarie övningarna passar er verksamhet.

Allt material finner ni på [www.ledareirorelse.se/metodmaterial](http://www.ledareirorelse.se/metodmaterial).

LEDARE I RÖRELSE – Utvecklingsgrupperna

© Skolidrottsförbundet i Skåne 2022

Huvudfinansiär: Allmänna Arvsfonden

Medfinansiär: RF-SISU Skåne, Skolidrottsförbundet



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN



Skåne

## FÖRSLAG PÅ EXTRA ÖVNINGAR

### Alternativ 1: Regler

Dela in deltagarna i små grupper om tre till fyra personer. Dela ut pennor och post-it-lappar. Gruppen diskuterar i cirka tre till fem minuter vilka regler som åhörarna i en grupp bör följa när någon talar. Varje deltagare skriver ner de regler hen tycker är bäst – en regel per lapp, så många lappar man vill.

När gruppen inte kommer på fler förslag fäster varje grupp alla sina lappar på ett blädderblock, tavla eller på ett bord. Nu ska de tillsammans sortera och rangordna sina förslag med viktigast överst och de som är mindre viktiga i fallande ordning. Slutligen ska de diskutera sig fram till och enas om de fem viktigaste reglerna.

Alla smågrupperna redovisar för varandra vad de kommit fram till och skriver upp sin lista på tavlan. Jämför vad som är lika och vad som skiljer listorna åt.

Om ni vill gå vidare sätter varje deltagare en pinne på tre till fem av förslagen till regler. Låt gruppen bestämma antal eller bestäm själv om tiden är kort. UG-ansvarig räknar ihop vilka regler som fått flest röster. Skriv upp de tre till fem regler som fått flest röster på tavlan eller ett papper som sätts upp. Nu har även den stora gruppen enats om de viktigaste reglerna.

Deltagarna skriver ner reglerna på övningsbladet eller i arbetsboken.

UG-ansvarig avslutar med att ställa några frågor:

- Fick du igenom dina förslag?
- Kom andra med förslag som du tyckte var bättre?
- Om du fick kompromissa, är du ändå nöjd?

### Alternativ 3: Samspelet

1. Alla i gruppen sätter sig på varsin stol i en ring.
2. Gruppen skall nu öva på att kommunicera med varandra utan att göra ljud ifrån sig.
3. Låt gruppen ställa sig upp bakom stolarna
4. Sedan ska de lyfta stolen exakt samtidigt och vrida den åt höger exakt samtidigt. Efter att de har vridit stolen skall de sätta sig ner exakt samtidigt. Allt detta skall göras utan att prata eller göra ljud ifrån varandra.
5. Fortsätt tills de snurrat ett helt varv.

*Tips! Om du vill göra övningen svårare så kan du låta gruppen räkna ett antal ljud du gör, t ex klappar och stampar, under tiden de gör övningen.*

#### Alternativ 4: Fyra hörn

1. Läs upp påstående för gruppen. Informera om vilket svar som hör till vilket hörn, och att det fjärde hörnet är öppet för andra tankar och funderingar.
2. Låt deltagarna tänka efter lite innan du ber dem ställa sig i det hörn de tycker passar.
3. Fråga grupperna hur de har tänkt och varför de har valt att ställa sig i just det hörnet.
4. När gruppen har diskuterat klart öppnas det upp för att byta hörn om man ändrat sig efter att man hört vad de andra har sagt.

Påstående:

Du skall hålla i en utbildning och samarbetar med en annan utbildare som du inte känner så väl. Den andra utbildaren skriker på ledarna i er grupp varje gång de gör någonting fel. Vad gör du?

1. Jag pratar med kollegan efter passet och säger att du tycker att det känns svårt att ni har så olika sätt att prata med ledarna.
2. Jag pratar med UG-ansvarig på plats.
3. Jag struntar i det.
4. Övrigt

Ni håller i ett event för Musikhjälpen och har en gemensam aktivitet med ledare från hela regionen. En deltagare väljer att ha huvudet neråt och är inte aktiv i deltagandet

1. Jag säger till hen inför hela gruppen att om hen inte vill vara med så är dörren där. Detta rummet är till för de som vill vara med och vara aktiva.
2. Jag väntar till pausen och väljer att prata med hen.
3. Jag låter det vara, den som vill får lyssna
4. Övrigt

Ni är ute i en skolidrottsförening och en av de ledare som är med i gruppen är engagerad men pratar i mun på andra och slänger ut svaret flera ggr utan att räcka upp handen.

1. Jag väljer att inte göra något åt saken, engagemang ska aldrig begränsas.
2. Påminner hela gruppen om våra förhållningsregler och hur viktigt det är att inte avbryta eller prata rakt ut
3. Jag slutar att fråga i helklass utan ger ut ordet till personer jag tror vill ha ordet
4. Övrigt

Du är ute på ett event med förbundet och skall presentera utvecklingsgruppen för de som är ett år yngre än dig. Flera stycken från en av föreningarna som är där är högljudda och förstör stämningen.

1. Jag fortsätter med det jag skulle göra och säger till UG-ansvarig på plats efteråt.
2. Jag pausar och påminner gruppen om våra förhållningsregler.
3. Jag slutar prata och ber deltagarna komma ut med mig så att jag kan prata med dem i enrum.
4. Övrigt

### **Alternativ 5: Kompetensmingel**

1. Inled övningen med att presentera olika kompetenser, t ex kan du sätta upp kompetenserna på en skärm.
2. Dela sedan ut ett papper, penna och tejp till samtliga deltagare.
3. Deltagarna sätter pappret på ryggen med tejp och alla i gruppen minglar runt med ett papper fasttejp på ryggen.
4. På det pappret får sedan de övriga deltagarna skriva personens främsta kompetenser.

Kompetenser: <http://eldkompetens.se/wp-content/uploads/2018/11/ELD-kompetenslistan.pdf>

### **Alternativ 6: Linjen**

1. En tänkt linje skapas på golvet
2. Be deltagarna att placera sig på linjen utifrån hur mycket de instämmer med det första påståendet: "Träffen uppfyllde mina förväntningar", från 0–100 %.
3. Låt sedan deltagarna stående samtala en minut med de personer som står närmast om varför de valt att ställa sig just där. Låt de deltagare som vill berätta för gruppen om sitt ställningstagande. När samtalet känns klart går ni vidare med nästa påstående. Du hittar påståendena i handledningen.
4. Om någon deltagare vill byta plats efter att ha hört någon annans åsikt så får deltagarna flytta på sig. Det är således fritt fram att ändra åsikt under övningen.

Påstående:

1. Träffen uppfyllde mina förväntningar
2. Jag har lärt mig mycket
3. Stämningen var god
4. Det viktigaste var att möta de andra deltagarna
5. Jag har fått nya idéer
6. Jag utvecklades i mitt ledarskap idag
7. Jag har en idé som jag vill ta med mig in i det blåa året

# FÖRSLAG PÅ RÖRELSEPAUSER & ENERGIZERS

## Alternativ 1:

1. Förbered en mingelbingo-bricka med påståenden som anpassats till just er grupp och tillfälle.
2. Ge varje deltagare varsin bricka.
3. Alla får mingla runt och fråga varandra om påståendena passar in på dem och för varje person som matchar ett påstående skriver man i den personens namn på brickan.
4. Man får inte skriva upp samma person flera gånger. Den som först får alla rutor i en rad ifyllda ropar "BINGO".

*Tips! När en person har fått bingo kan man fortsätta med ytterligare en rad, och om man vill med hela brickan.*

## Alternativ 2:

1. Sätt er i en ring
2. Någon börjar och äger "puls". Alla andra skall hålla sin blick på denna person. Pulsägaren väljer med hjälp av ögonkontakt ut en av de andra i gruppen.
3. Nu skall dessa två med hjälp av ögonkontakt samtidigt klappa i händerna på så sätt överförs pulsen! Nu är det dags för den nya pulsägaren att med allas blickar på sig välja ut näste deltagare för pulsöverföring. Och så fortsätter det tills alla i gruppen varit pulsägare.

## Alternativ 3:

1. Starta gärna med att berätta att ni nu ska få "bragging rights". Det är ok att skryta och lyfta fram det vi är bra på!
2. Dela sedan in deltagarna två och två.
3. Uppdraget är nu att deltagarna i parsamtalen får berätta om sina styrkor, till exempel något de har genomfört i sitt ledarskap som de är stolta över, ge deltagarna ca 10 minuter till detta.
4. De paren som vill ska nu få möjligheten att redovisa inför hela gruppen genom att återberätta det den andra berättat om.

*Övningen ger deltagarna träning att våga prata om sina styrkor och det dem är bra på!*

## Mindre rörelsepauser:

- Gå ett varv runt huset för att få frisk luft
- Gör 15 stycken Jumping Jacks
- High Fivea alla i rummet
- Hoppa fem gånger på din plats
- Spring upp och ner för trapporna

# FÖRSLAG PÅ LÄRA-KÄNNA ÖVNINGAR

## Alternativ 1: Tappa inte tråden

1. Deltagarna ställer sig innanför ringen av stolar, framför var sin stol.
2. Be alla att vara tysta och blunda och tänka på något som känns viktigt eller som de gillar. Det ska vara kort, exempelvis "Alla 16-åringar borde få rösta", "Jag älskar lakrits", "Man borde slippa läxor". Det är bra att upprepa tyst för sig själv. När man är klar öppnar man ögonen.
3. Du startar övningen genom att säga ditt namn och påstående, "Jag heter Charlie och gillar falafel" och sedan kasta nystanet till en deltagare samtidigt som hen håller fast i garnändan. Den som fångar nystanet ska komma ihåg det. Hen säger nu sitt namn och påstående, håller fast i tråden och kastar nystanet vidare. När nystanet kastas kors och tvärs hela laget runt blir det ett fint nät mellan alla.
4. När alla har fått nystanet ska det kastas hela vägen tillbaka samtidigt som man upprepar vad den man kastar tillbaka nystanet till heter och sa. När du får tillbaka nystanet upprepar du vad den som fick nystanet sist sa. Minns man inte frågar man om. Gör gärna om övningen under dagen, det går lättare andra gången.

## Alternativ 2: Hälsningslek

Alla deltagare inklusive ledarna går runt på en begränsad yta. Du som ledare ger instruktioner under tiden. Först ska man bara gå runt och titta de man möter i ögonen. Nästa steg är att man ska stanna och hälsa på den man möter genom att ta i hand och säga sitt namn. Sedan lägger man till att man ska hälsa genom att säga hej och lägga sin hand på axeln på den man möter. Man kan utveckla denna övning med flera hälsningsätt t.ex. hälsa med knäna, göra "high five" eller hälsa som kungen och drottningen.

## Alternativ 3: Namnövingar: "Namnrunda" och "hukaleken"

Gör så här på **namnrundan**: Be deltagarna att ställa sig i en ring. Den deltagare som står till vänster om dig som ledare börjar med att säga sitt namn och någonting som börjar på samma bokstav, t.ex. "Anna – Apelsin". Nästa deltagare som står bredvid börjar då med att säga "Anna – Apelsin" och sedan sitt eget namn, t.ex. "Anna – Apelsin, Hanna – Håslagare". Gå sedan vidare hela rundan där varje ny deltagare börjar med första personen och sedan fyller på med de som har sagt tidigare. Du eller den som står sist i ringen får då säga samtliga personers namn med sak för att bli klar. Denna övning tar ofta ca 1 minut/deltagare men är en bra övning att lära sig varandras namn på. Det är viktigt att man hjälps åt och fyller i om det är någon som har glömt en persons namn eller sak. Känner ni att gruppen är för stor kan ni dela in den i två mindre grupper.

Gör så här på **hukaleken**: Alla står i en cirkel och du som ledare ställer dig i mitten. Du börjar med att peka på en person. Den personen som du pekar på ska nu huka sig. De personer som står på varsin sida om den som hukade sig ska nu snabbt säga varandras namn. Sedan fortsätter du att peka på någon annan deltagare där de bredvid ska huka sig o.s.v. Känner ni att gruppen är för stor kan ni dela in den i två mindre grupper.

## Alternativ 4: Uppmärksam

Övningens syfte: Träna namnen samt träna på att se varandra. Gör så här: Låt alla cirkulera i rummet. Säg "FRYS". Då ska alla stanna och blunda. Fråga efter något som finns i gruppen, ec. blå sockar, och kolla om någon vet vem som har det. Kör sedan vidare.

### **Alternativ 5: Pest eller kolera**

Markera upp två olika platser som ska representera två olika alternativ.

Be deltagarna att ta ställningen till vad de skulle föredra.

“Vad skulle du välja för resten av ditt liv om du var tvungen att.”

- Dricka Cola eller Dricka Fanta
- Bo på Hawaii eller Bo i Sverige
- Äta hamburgare eller äta pizza

Dela upp deltagarna i par. Övningen ska genomföras på samma sätt men paren måste komma överens om vilket alternativ de ska välja. Fortsätt med fler val.

- Gå i shorts eller Gå i termobyxor
- Göra mer läxor eller Ha längre skoldagar

Dela upp deltagarna fyra och fyra. Övningen ska genomföras på samma sätt med gruppen måste komma överens om vilket alternativ de ska välja. Fortsätt med fler val.

- Längre sommarlov eller Längre jullov
- Disco varje fredag eller Sovmorgon varje fredag

### **Alternativ 6: Data**

Alla deltagare står huller om buller. Du som ledare säger ett påstående som gruppen ska rangordna sig efter, t.ex. ställ er i ordning efter ålder, längd på håret, ögonfärg etc. Ni kan också välja att deltagarna ska göra denna övning utan att prata med varandra. Tänk efter noga när du ger gruppen påståenden som de ska rangordna sig efter så att de inte känner sig utsatta av övningen. T.ex. kan längd vara känsligt för den som blir retad för att den är kort eller lång.

### **Alternativ 7: Räkna till 25**

Be deltagarna sätta sig i en ring. Informera deltagarna att de från och med nu inte får prata med varandra. Övningen innebär att alla deltagare tillsammans ska räkna till 25 (eller det antal deltagare ni är). Varje deltagare ska säga en siffra var under övningen. Om två deltagare säger en siffra samtidigt måste de börja om på 1. Bestäm innan ni börjar övningen hur många försök ni tror att ni behöver. Om gruppen inte klarar räkna till 25 kan du låta deltagarna prata ihop sig mellan de olika försöken för att lösa uppgiften. Löser de uppgifter kan du därefter låta gruppen lösa den på ett annat sätt.

### **Alternativ 8: Popcorn**

Alla står i en ring. Någon börjar att gå igenom ringen och säga något om sig själv, ex. “jag gillar popcorn”, “jag har en hund”. Alla som håller med byter också plats i ringen. Sedan kör nästa person. Du som ledare bestämmer när du vill avsluta övningen.

### **Alternativ 9: Knuten**

Be deltagarna att ställa sig i en ring. Nu ska de blunda och sträcka ut sina armar och gå in mot mitten. Där ska deltagarna få tag på två händer och när de har fått det kan de titta men absolut inte släppa taget. Se till att deltagarna inte håller varandra två och två, då undviker ni att det blir en massa “småknutar”. Nu ska gruppen försöka få upp knuten genom att prata med varandra och hitta lösningar. Till slut har de, förhoppningsvis, krånglat sig ur knuten och bildat en ring igen. Känner ni att gruppen är för stor kan ni dela in den i två mindre grupper.