

Mitt i naturen 17-18.9.2009

23. Friluftsliv och teambuilding. Maria Berger

"Isbrytare"

Apan och elefanten – apan och elefanten jagar varandra i ringen. Jämmt antal deltagare

Grisen och formulan – grisen och formulan jagar varandra i ringen. Jämmt antal deltagare

Härma rörelse i ring – gör egen rörelse, härma därefter den som står 3 till höger om dig

Roligt tillsammans!

Vita snören – stava, räkna, teckna i små grupper

Byt plats i ringen – byt plats med den som står mittemot dig i ringen med ögonen fast

Många bollar i luften – bolla med möjligt många föremål i ringen samtidigt

Pinnen – stå på två led med ansiktena mot varandra. Pinnen placeras på allas pekfingerar

Naturfotografen – styr paret i naturen och på "klick" öppnas parets ögon och bilden tas

Naturföremål och 2 pekfinger - den ena leder, den andra följer och blundar

Hej, litar du på mig?

Vågen – parvis, tårna mot varandra, stadigt grepp, luta bakåt o sträck ut armar

Bron – parvis, 1 meter mellan fötterna, handflatorna mot varandra och luta framåt

Sväva på moln – ligg på liggunderlag, resten av gruppen lyfter upp dig, ögonen fast!

Leda över hinderbana – klara av hinderbanan med slutna ögon

Trustrun – stå på två led med händerna framsträckta, spring igenom havet av händer

Trustcircle – stå mitt i ringen, gå/spring tills någon ropar "hep"

Kugghjulet – stå i ring, jämnt antal, varannan lutar framåt, varannan bakåt, finn jämnvikt!

Avslutning

Stå i ring, håll händer och skicka runt en kläm i ringen

Reflektionsstöd: Vad hände? Vad kände? Vad lärde?

Maria Berger, maria.berger@solvalla.fi

www.solvalla.fi

