

## 1. Tæl til tre..

**Formål:** Et fælles grin og skærpet koncentration

**Antal:** 4-1000

- Find sammen to og to og stil jer med front mod hinanden.
- Tæl sammen til tre, således at man skiftes til at sige et tal

*Peter siger: et – Mette siger: to – Peter siger: tre  
Mette siger: et – Peter siger: to – Mette siger: tre...*

- Skift nu et ud med et klap

*Peter gør et klap – Mette siger: to – Peter siger: tre  
Mette gør et klap – Peter siger: to – Mette siger: tre...*

- Skift derefter tre ud med et tramp

*Peter gør et klap – Mette siger: to – Peter tramper i gulvet  
Mette gør et klap – Peter siger: to – Mette tramper i gulvet ...*

- Skift endelig to ud med fx et hestevrinsk

*Peter gør et klap – Mette vrinsker – Peter tramper i gulvet  
Mette gør et klap – Peter vrinsker – Mette tramper i gulvet ...*

Tempoet skal være så højt som muligt.

Hvis legen laves indledningsvist kan den afsluttes således:

Spørg til sidst: Hvad fik det til at lykkes? Skriv kommentarerne ned på en flipover. Lad gerne listen blive lang. Aftal til sidst, at ordene på listen er dagens spilleregler ;-)

## 2. Shakin' Stevens

Formål:

- fysisk aktivitet  
vågne op  
ryste folk sammen

Tid: ca. 5 minutter

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 3 - 100

Beskrivelse:

- rejs jer op, helst i en rundkreds, men det er ikke nødvendigt.

- Først ryster du højre hånd 4 gange, mens du tæller højt. Deltagerne følger efter. Derefter ryster du venstre hånd 4 gange, derefter højre fod og venstre fod og til sidst hele kroppen.

- når I har prøvet det hele igennem en gang, tager I det samme i ét rap, mens I for hvert gennemløb gør runden kortere: 4 ryst med højre hånd, derefter venstre hånd, højre fod, venstre fod og hele kroppen. 3 ryste, 2 ryste og til 1 ryst.

Fif: Sæt gerne tempoet op undervejs, så det slutter med at I springer rundt. Tilføj evt. andre dele, der skal rystes fx. hovedet, øjenlågene, tungen mm.

*Hentet fra: [www.bymosehegn.dk](http://www.bymosehegn.dk)*

### 3. To sandheder og en løgn

Fup eller fakta i en ny variant.

#### Formål:

- Hilse på hinanden.
- Få uformel viden om hinanden.

**Tid:** Ca. 5 - 7 minutter.

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 4-100

#### Vejledning:

- Bed alle deltagerne om at stille sig op ude på gulvet.
- De skal nu gå rundt og hilse på hinanden.
- Hver gang de mødes med en ny, skal de fortælle to sandheder og en løgn om sig selv.
- Den anden skal nu gætte, hvad der er sandt og hvad der falsk.
- Når de har gættet på hinandens går de videre til den næste.
- Lad øvelsen køre i nogle minutter indtil lige før energien falder.

#### Fif:

- Sørg for at deltagerne skynder sig videre og ikke bliver hængende for længe ved hinanden, da det vil tage energien ud af øvelsen.
- For at undgå flaskehals, kan du sige til deltagerne, at de gerne må være mere end to ad gangen, der udveksler sandheder og løgne.

*Hentet fra: [www.bymosehegn.dk](http://www.bymosehegn.dk)*

#### 4. Hvordan var din morgen?

Sød lille hilse-på øvelse, der virker overalt.

##### **Formål:**

- Hilse på hinanden.
- Få uformel viden om hinanden.

**Tid:** Ca. 5 - 7 minutter

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 2-100

##### **Vejledning:**

- Øvelsen egner sig bedst om morgnen kort tid efter, folk er ankommet.
- Alle bliver siddende.
- Vend jer mod hinanden to og to og eventuelt tre sammen, for at få det til at gå op.
- Fortæl om jeres morgen fra I stod op, til I er her nu. Hvordan vågnede du? Hvad spiste du? Hvordan kom du herhen? På denne uskyldige og ikke grænseoverskridende måde får deltagerne en masse at vide om personen ved siden af sig.

##### **Fif:**

- Start eventuelt med at fortælle om din egen morgen. På den måde får deltagerne noget at vide om dig, og de får demonstreret, hvordan de kan fortælle om deres egen morgen.
- Passer det ikke rigtigt ind i programmet, at deltagerne fortæller om deres morgen, så få dem eventuelt til at fortælle om noget andet, f.eks. hvordan ser dit hus ud? Hvad har du i din skrivebordsskuffe?

*Hentet fra: [www.bymosehegn.dk](http://www.bymosehegn.dk)*

## 5. Fælles hop

### Formål:

Finde fælles opmærksomhed  
Grine sammen  
Bevæge sig

**Tid:** ca. 5 minutter

**Krav:** Rigeligt med gulvplads. Alle skal kunne bevæge sig rundt. Egner sig til gruppestørrelse på 4-50 personer.

### Vejledning:

- Stil jer i en rundkreds
- Ryk helt tæt sammen, så I står skulder mod skulder
- Alle lukker øjnene.
- Alle skal nu prøve at time det, så alle hopper samtidig, uden at sige noget.
- Sørg for at ingen styrer.
- Prøv flere gange, indtil I har opnået en fælles opmærksomhed.

Fif: Gå ned i knæ før I hopper, så er det nemmere at time hoppet.

*Hentet fra: [www.bymosehegn.dk](http://www.bymosehegn.dk)*

## 6. Find en spejder

En sjov powerminglinøvelse, som fungerer godt som start på et kursus eller en konference.

### Formål:

- Lære hinanden at kende.
- Tage stilling til hinanden.
- Bevæge sig.

**Tid:** ca. 7-15 minutter

### Krav:

- Rigeligt med gulvplads.
- Alle skal kunne bevæge sig rundt.

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 8-1000

### Vejledning:

- Bed folk sprede sig på gulvet, så I er jævnt fordelt i rummet.
- Sig højt "Stil dig ved én, som du tror har været spejder"
- Når alle har stillet sig, så bed folk fortælle hinanden, om de har gættet rigtig.
- Fortsæt, f.eks. med: "Stil dig hen til én, som du tror har børnebørn". Osv.
- Fortsæt så længe, det er sjovt eller har tid. Men lav minimum 3-4 omgange, så I kommer ordentlig i gang.

### Fif:

- Bed folk om at tage hurtige beslutninger og bevæge sig hurtigt. Det er vigtigere at holde energien end at gætte rigtig.
- Start med at finde nemme ting, som f.eks. en spejder eller en der har været i militæret. Hvis du vil gøre det mere personligt, så gør det gradvist. Men sørg for, at det ikke bliver pinligt for nogle, som f.eks. "stil dig ved én krigsforbryder".
- Efter nogle runder, kan du opfordre deltagerne til selv at råbe bud ud i lokalet.
- Du kan også prøve med: "Stil dig hen til én, som du tror har været/er..."

Avisbud, fritidskunstner, landsholdspiller, boet i udlandet, husejer, hundeejer, taler mere end to sprog, holder avis, ser melodi grand prix, har været i fjernsynet, elsker is, har redet på heste osv osv

*Hentet fra: [www.bymosehegn.dk](http://www.bymosehegn.dk)*

## 7. Shootout

### Formål:

- Grine
- Bevæge sig.

**Tid:** 5 minutter

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 8 - 25

### Vejledning:

- Stil jer i en rundkreds.
- Du stiller dig i midten. Stil dig som om, dine hænder er pistoler. Kig rundt i cirklen med "pistolerne" nede ved hoften klar til at trække. Hurtigt og uden varsel trækker du og skyder mod én i cirklen (sig "bang").
- Den, der skydes på, skal nu bukke sig lynhurtigt, og de to på hver side trækker deres pistol og skyder mod hinanden (de siger "bang"). Hvis personen i midten ikke har nået at dukke sig, inden de to på siden skyder, har hun tabt. Ellers er taberen den af de to på siden, der skyder langsomt.
- Taberen kan enten afløse dig i midten eller udgå af legen.
- Hvis folk udgår, så lav en afsluttende duel mellem de to sidste. De stiller sig med ryggen mod hinanden med deres pistoler klar. Du siger, at de skal gå et skridt, hver gang du siger et tal, og at de først må skyde, når du siger et tal, som er deleligt med 7 (eller et andet tal). Du siger f.eks. "3-32-13-28 (BANG!!)".

### Fif:

- Dramatiske dødsscener øger underholdningsværdien.

*Hentet fra: [www.bymosehegn.dk](http://www.bymosehegn.dk)*

## 8. Svuisj - Spoung

En sjov lille koncentrationsøvelse, som giver energi til en gruppe. Fungerer godt som start på et kursus eller en konference.

### Formål:

- Koncentration
- Gruppefokus
- Opmærksomhed

**Tid:** ca. 5 minutter

### Krav:

- Alle skal kunne stå i en cirkel.

Egner sig bedst til gruppestørrelse: 6-20

### Vejledning:

- Stil jer i en rundkreds, så alle kan se hinanden.
- Lav et pendulsving med armene mod personen til højre for dig og sig "Svuisj". Personen til højre sender beskeden videre til den næste, som sender den videre, indtil den er kommet hele cirklen rundt.
- Send "Svuisj" rundt et par gange, indtil du er sikker på, at alle har forstået det.
- Nu indfører du næste niveau, som er et "Spoung". Et "Spoung" får "Svuisj" til at skifte retning. Et "spoung" laves ved, at du vender dig mod personen, der sender "Svuisj" til dig, skyder maven frem og trækker armene tilbage, mens du højt siger "spoung" (som en bold der bliver sendt tilbage af en ketcher). "Svuisj" skifter nu retning.
- Når I har styr på det, kan I indføre et "Bang". Med et bang kan man sende beskeden tværs over cirklen. Man kan ikke bruge et "Bang" på personer ved siden af én, da man her skal bruge "Svuisj" eller "Spoung". Et "Bang" laves ved, at man sigter med en finger på en person på den anden side af cirklen og siger "bang". Et bang kan kun sendes, når man modtager et "Svuisj" eller "Spoung".
- Fortsæt indtil I ikke gider mere, eller lad folk gå ud efterhånden, som de laver fejl.

### Fif:

- Hvis I er rigtig skrappe, kan I have flere "Svuisjer" kørende på samme tid.
- Indfør nye muligheder, f.eks. et "Zak", som betyder, at beskeden springer en person over.
- Gør legen sværere. F.eks. kan man bytte plads, med den man "Bang´er".

Man kan også dukke sig, når man modtager et "Svuisj" eller "Spoung", hvilket betyder at beskeden ryger videre til personen på den anden side af dig.

*Hentet fra: [www.movingmind.dk](http://www.movingmind.dk)*

## 9. Find en som dig

*Få lidt viden om hinanden ved at finde en som ligner dig.*

### Formål

- Skab fysisk aktivitet
- Hilse på hinanden

### Læringspointer

- Diversitet og mangfoldighed skaber muligheder
- Fokuser på det vi har til fælles, det gør det nemmere at samarbejde.

**Tid:** Ca. 5 minutter.

**Egner sig bedst til gruppestørrelse:** 6 - 100

### Beskrivelse

- Bed deltagerne om at stille sig spredt på gulvet.
- Bed dem så hurtigt som muligt at finde sammen med én som har samme hårfarve som dem selv.
- Bed dem evt. trykke hånd og udveksle navn, når de har fundet en makker.
- Bed dem nu finde en med samme køn, som dem selv.
- Fortsæt med en 4-6 ting som de skal finde, f.eks. øjenfarve, alder, højde, arbejdssted, antal børn osv.
- Du kan også bede deltagerne om selv at komme med forslag til hvilken slags makker de skal finde.
- Hold et højt tempo!

### Fif

- Efter et par gange i par kan du bede dem samles i grupper af tre eller fire med samme egenskab.

*Hentet på: [www.movingminds.dk](http://www.movingminds.dk)*

## 10. Evolutionslegen

**Formål:** At grine og at bevæge sig

**Tid:** ca. 7-10 minutter

**Krav:**

- Rigeligt med gulvplads.
- Alle skal bevæge sig rundt.

**Egner sig bedst til gruppestørrelse:** 6-1000

**Vejledning:**

- Målet for deltagerne er at bevæge sig fra evolutionens første stadie; *Ægget*; gennem *urfuglen* og *dinosaurusen*, for at ende som *superhelt*.
- I første runde går alle rundt på gulvet som *æg*. *Ægget* vises ved at man går med hænderne foldet over hovedet, krummet sammen mens man siger "æg-æg-æg-æg".
- Når et *æg* møder et andet *æg* stopper de op og laver "sten-papir-saks". Vinderen udvikler sig til næste evolutionsstadie, som er *urfuglen*. Taberen forbliver *æg*, men kan fortsætte med at opsøge andre *æg*.
- *Urfuglen* er kendetegnet ved at baske med armene, mens den med en skinger stemme siger "Uurfugl-uurfugl".
- Når *urfuglen* møder et *æg*, sker der ikke noget, men når en *urfugl* møder en anden *urfugl* laver de "sten-papir-saks" igen. Vinderen udvikler sig til *dinosaur*, mens taberen forbliver *urfugl*.
- *Dinosaurusen* er kendetegnet ved, at den ene arm er bøjet bagud og ned, som en hale, mens den anden er bøjet foran og op, som et hoved på en hals. Mens man går rundt på denne måde, siger man "dinosaur-dinosaur".
- Når en *dinosaur* møder en *urfugl* eller et *æg*, sker der ikke noget. Når en *dinosaur* møder en anden *dinosaur*, laver de sten-papir-saks. Vinderen når evolutionens højeste stadie, som er *superhelten*, mens taberen forbliver *dinosaur*.
- Når man bliver *superhelt*, stiller man sig i en rundkreds omkring de øvrige, mens man stiller sig i superhelteposur (f.eks. som supermand med en knyttet næve i vejret foran sig) og højlydt synger eller nynner superhelte temaer.
- Legen er færdig, når der kun er et *æg*, en *urfugl* og en *dinosaur* tilbage og alle andre står som *superhelte*.

**Fif:**

- Sørg for at instruere legen grundigt, inden I går i gang. Få folk til at lave de forskellige figurer, så de bedre kan huske dem, når legen ruller.
- Udvid evt. evolutionsrækkefølgen med flere stadier f.eks. *Neandertaleren* eller *Goplen*.

Hentet på: [www.movingminds.dk](http://www.movingminds.dk)

## Tre til te

I denne vidensdelingsstruktur forlader tre teammedlemmer midlertidigt deres team for at hente viden hjem fra andre teams. Det fjerde teammedlem bliver tilbage og præsenterer for "gæsterne".

## Tre til te

Trin 1: Teammedlem 1 bliver ved sit bord med teamets løsning/produkt og er "vært" for gæsterne.

Trin 2: De tre teammedlemmer i hvert team rejser sig og går hen til hver sin vært.

Trin 3: Værten i hvert team præsenterer sit oprindelige teams arbejde for gæsterne.

Trin 4: Gæsterne takker for præsentationen og vender tilbage til deres oprindelige teams.

Trin 5: Teams tager ordet rundt, hvor den mest interessante pointe fra de andre teams deles.

## Gode grunde til at anvende tre til te:

Det er en hurtig og uformel, men effektiv måde hvorpå man kan dele viden, løsninger eller ideer med andre teams

## Tips:

Tilstræb at hvert teambord får besøg af tre gæster. Indtil der er fyldt op. Kan de, der er mødt frem invitere flere ved at række en hånd i vejret.

Det er en god ide at bruge kommunikativ lytning, med plads til opklarende spørgsmål, så kommunikationen kan lykkes for alle.

De besøgende kan med fordel tage notater, så afrapporteringen i deres eget team bliver så fyldestgørende som muligt.

*Hentet fra: Kagan Spencer og Jette Stenlev, 'Cooperative learning, Alinea 2009*

## Par på tid

I 'Par på tid' får samtlige elever mulighed for at redegøre sammenhængende for deres læring/tænkning på ganske kort tid. Den individuelle ansvarlighed er meget stærk i strukturen.

## Par på tid

Trin 1: Læreren stiller en opgave

Trin 2: Der gives tænketid.

Trin 3: Partner A forklarer, partner B lytter.

Trin 4: Når tiden er gået, giver partner B feedback.

Trin 5: Partnerne bytter roller

## Gode grunde til at anvende 'Par på tid':

- Strukturen træner eleverne i at give sammenhængene redegørelser for deres viden.
- Eleverne presses tænkemæssigt, fordi de ikke er færdige med at tænke og formulere sig omkring stoffet, før deres taletid er udløbet.
- Fordi der skal gives feedback. Lytter partneren intenst og forsøger at analysere det de hører.
- Eleverne trænes i at give feedback på andre argumentation/forklaring/argumentation på en støttende måde.

## Tips:

- Tidsgrænserne er vigtige, til små stofmængder kan fx 1 minut pr. elev være nok. På højere niveauer hvor stofmængden er større og hvor der måske er noter involveret, må tidsgrænserne være tilsvarende større.
- Hjælp evt. eleverne med kriterier for feedback, gerne med eksempler på konkrete formuleringer

*Hentet fra: Kagan Spencer og Jette Stenlev, 'Cooperative learning, Alinea 2009*

## Ordet rundt

Denne struktur er meget simpel, og mange bruger den sikkert allerede. En kan anvendes til alt fra repetition til brainstorming og evaluering.

## Ordet rundt

Trin 1: Læreren giver et emne eller opgave med mange mulige svar  
Trin 2: Efter tur giver teammedlemmerne deres svar.

## God grunde til at anvende 'Ordet rundt':

Strukturen er en enkel måde hvorpå man kan få alle til at bidrage med svar, ideer eller længere indlæg.

### Tips:

Hvis hvert teammedlem har et sammenhængende indlæg, tages blot en enkelt runde. Hvis de derimod sidder med mange ideer eller svar hver, tages et svar ad gangen, og 'Ordet rundt' fortsætter, til alle svar er givet.

Hvis hvert svar kræver forholdsvis lang taletid, fx fordi man bruger strukturen til små præsentationer, kan man evt. sætte en tidsramme, så hvert teammedlem får fx to minutters taletid.

Den indbyrdes afhængighed styrkes, hvis det er tydeligt for eleverne, at de har brug for at lytte, fx fordi de skal give feedback, eller fordi de skal bruge den nye viden bagefter.

*Hentet fra: Kagan Spencer og Jette Stenlev, 'Cooperative learning, Alinea 2009*

## Mix og match

I denne struktur cirkulerer eleverne i klassen og bytter kort med kammeraterne. Hver gang de skal finde deres 'match', må de løse den opgave de står med. Og helst i en fart! Mix og match er en sjov class-builder til både store og små elever.

## Mix og match

Trin 1: Hver deltager får udleveret et kort med fx en oplysning, et spørgsmål eller en opgave. Kortene passer sammen to og to eller fire og fire.

Trin 2: Læreren siger "Mix", og eleverne cirkulerer mellem hinanden, og bytter kort med dem der mødes med undervejs.

Trin 3: Når læreren siger "Match", leder eleven efter den kammerat, der har det kort. Der matcher deres.

Trin 4: Når alle har fundet deres match og tjekket kortene, siger læreren: "Mix" og legen starter igen fra trin 2.

## Gode grunde til at anvende Mix og match

Strukturen er eminent til at aktivere alle elever, også de tilbageholdende, på en sjov måde. Strukturen 'blander' eleverne effektivt, da ingen kan forudse hvem de bliver ført sammen med, når de matcher. Det styrker de sociale bånd i klassen.

### Tips:

Eleverne skal bevæge sig godt rundt i lokalet, så man sikrer sig, at både de selv og kortene kommer vidt omkring. Gør det til en sport for eleverne at finde deres match hurtigst muligt. Tag evt. klassen tid fra runde til runde.

*Hentet fra: Kagan Spencer og Jette Stenlev, 'Cooperative learning, Alinea 2009*