

Skapa ett tillåtande klimat

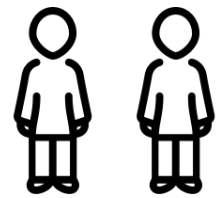


För att skapa nya idéer så är det viktigt att ha ett tillåtande klimat. Ett bra sätt att dra igång ett kreativt pass är att göra några enkla uppstartsövningar som lättar upp stämningen och genererar lite skratt.

Här presenterar vi övningarna "Min andra hälft" och "Bollen".

Min andra hälft

1. Para ihop deltagarna två och två, gärna personer som inte känner varandra så bra.
2. Paret lägger sedan sin arm om den andres axel och blir "en kropp".
3. Lekledaren gör sedan enkla rörelser som paret ska efterhärma, till exempel klappa händer, hoppa eller enkla danssteg.



Bollen

Gruppen ställer sig i en ring. Lekledaren berättar att hen har en boll som behöver komma i rullning mellan deltagarna. Tyvärr kan man inte se bollen eftersom den är osynlig.

Nu ska deltagarna passa den osynliga bollen mellan varandra. Nu är det fritt för varje deltagare att visualisera/gestikulera hur bollen upplevs. Tung, stor, lätt, som en tennisboll, basketboll eller järnkula. Bollen är en bra övning för att låta kroppen visa vad man gör genom demonstration, inte genom att berätta.

