BALLONPUF

MÅLSÆTNING

Eleverne træner at reagere i en situation, hvor der er brug for deres engagement og opmærksomhed. De øver spontanitet og får erfaring med at ”kaste sig ind i kampen.” Eleverne træner på en gang samarbejde, at have det sjovt og have fysisk kontakt. De træner opmærksomhed på flere ting på en gang, samtidig med at de skal hjælpe hinanden. Øvelsen er sjov og opbygger energi.

ANTAL DELTAGERE

Fra 5.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 5-10 minutter. Gulvplads til at alle kan stå i en cirkel med plads uden om cirkelen. To til flere balloner, afhængig af deltagerantal. Ballonerne pustes op.

INSTRUKTION

Trin 1: Alle stiller sig i en cirkel og tager hinanden i hånden. Elevernes opgave er at holde en ballon i luften, som senere kastes ind i cirklen. De må bruge alle kropsdele til at puffe til ballonen, men de må ikke slippe hinandens hænder, og de skal passe på hinanden, så ingen kommer til skade. I nogle grupper er det en god ide at have en regel om ikke at måtte sparke til ballonen. Når en ballon falder til gulvet, må eleverne hjælpe hinanden med at få den op, stadig uden at slippe hinandens hænder. En ballon kastes op i luften inde i cirklen. Når øvelsen går godt, kastes endnu en ballon ind i spillet. Øg langsomt antallet af balloner indtil det bliver for svært at holde alle balloner i luften.

Trin 2: Giv alle elever et nummer ved at tælle 1,2,3 cirklen rundt. Bed alle ”ettere” om at være passive. Alle holder stadig hinanden i hånden og danner en cirkel, men ”etterne” må hverken hjælpe til eller gøre modstand. Opgaven er stadig at holde balloner i luften. Start igen med en eller to balloner og øg antallet, som ved trin 1. Husk eleverne på, at de stadig skal passe på hinanden, idet man let kommer til at hive og vride de, som skal være passive. Skift, så også ”toere” og ”treere” prøver at være passive.

OPSAMLING

Tal med eleverne om, hvordan de løste opgaven. Blev de presset af holde mange balloner i luften og hvordan tacklede eleverne presset. Sammenlign med opgaver i dagligdagen.

SPØRGSMÅL TIL OPSAMLING

* Var det svært, sjovt eller måske stressende?
* Var I gode til at hjælpe og tage hensyn til hinanden, da alle skulle hjælpes ad?
* Var I gode til at hjælpe og tage hensyn til hinanden, da kun nogle skulle være aktive?
* Hvordan var det at være aktiv/passiv?
* Hvordan var det at være sammen med nogle, som var aktive/passive?