FANG EN FINGER

MÅLSÆTNING

Eleverne træner koncentration og timing. Øvelsen er velegnet som kort energizer.

ANTAL DELTAGERE

Fra 3.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

3-5 minutter. Gulvplads så alle kan stå i en cirkel.

INSTRUKTION

Bed eleverne om at stå i en cirkel; der skal være ca. en armslængde mellem dem. Fortæl eleverne, at øvelsen handler om at være vågen og opmærksom. De skal forsøge at fange sidekammeratens finger, samtidig med de prøver at undgå at få fanget deres egen finger.

Eleverne rækker højre arm i vejret med strakt pegefinger, ligesom når man rækker hånden op for at svare på et spørgsmål. Eleverne strækker venstre arm mod sidekammeraten til venstre og holder armen vandret. Håndfladen er vendt op mod loftet som en bakke, der kan stilles et glas vand på. Alle placerer nu højre hånds pegefinger i midten af sidemandens venstre håndflade.

Nu skal der tælles en, to, tre. På tre skal eleverne på samme tid lukke venstre hånd for at fange sidemandens højre pegefinger, og samtidig fjerne sin højre pegefinger fra sidekammeratens venstre hånd for ikke at fanget få sin finger.

Prøv øvelsen et par gange.

OPSAMLING

Gør eleverne opmærksom på, at det kræver koncentration både at nå at fange/undgå selv at blive fanget. Bevidsthed om tempo og samtidighed kan være vigtige parametre for at skabe fællesskab. Ofte fremkalder øvelsen latter. Tal med eleverne om, at latteren er med til at skabe tryghed, åbenhed og fællesskab i en gruppe.

TIPS

Bed alle om at holde højre hånd op, ellers opstår der hurtigt højre-/venstreforvirring.