TRÆSTAMMEN

MÅLSÆTNING

Eleverne træner at opbygge og udvise tillid i en gruppe. De udfordres på evnen til at mærke samhørighed, tryghed og i at tage ansvar for hinanden. Eleverne øver samarbejde og fællesskabsfølelse.

ANTAL DELTAGERE

Fra 7 til 10.

VARIGHED OG FORUDSÆTNINGER

Fra 3 minutter – afhænger af hvor mange elever, der prøver at være i midten.

Ved en større gruppe er det en fordel at dele gruppen i to. Er I for få til to grupper, men for mange til én, så lad eleverne skiftes til at være observatører. Lad observatører fortælle det, de observerer.

INSTRUKTION

Eleverne står skulder ved skulder i en cirkel med en elev i midten. Eleven i midten skal stå med samlede ben, holde fødderne på samme sted, lukke øjnene og gøre sig stiv i hele kroppen akkurat som en træstamme. Er det for udfordrende at lukke øjnene, så kan eleven begynde med åbne øjne. Eleverne i cirklen står med det ene ben bag ved det andet for at have en god balance og flere kræfter til at tage imod og skubbe fra. Eleverne i cirklen løfter hænderne op foran brystkassen, vender håndfladerne mod ”træstammen” og står klar til at tage imod og gribe. ”Træstammen” lader sig falde i roligt tempo til en af siderne eller frem og tilbage. De elever, der står ved siden af hinanden, hjælpes ad med at modtage og forsigtigt skubbe ”træstammen” i en anden retning i cirklen. Der kan godt være tre elever om at tage imod. Det er kun de elever, der er involveret i at tage imod, der skal røre ved ”træstammen”. Eleverne skal tage imod med håndfladerne. Det er ubehageligt for ”træstammen” at mærke fingerspidser. Begynd med en meget lille cirkel, så det føles trygt for alle. Har personen i midten lyst, kan cirklen udvides, så ”træstammen” har mulighed for at opleve større ’fald’.

OPSAMLING

Tal med eleverne om den tillid, som ”træstammen” havde til dem, der dannede cirklen. Og om elevernes egen tillid til, at de magtede opgaven og kunne være med. Bed eleverne huske, hvordan stemningen var undervejs.

TIPS

Hvis personen i midten har svært ved at forstå, at han skal stå med fødderne det samme sted, kan underviser sige, at personen har lim under fødderne.

Frygter ”træstammen” ikke at blive grebet, kan vedkommende altid flytte et ben frem eller tilbage og afbøde et fald.

Er ”træstammen” en kvinde, kan hun krydse armene foran brystet, så hun undgår at blive berørt på brysterne.