

Svuisj - Spaing

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

Formål:

- Koncentration
- Gruffefokus
- 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 "Spoing". Et "Spoing" får "Svuisj" til at skifte retning. Et "spoing" laves ved, at du vender dig mod personen, der sender "Svuisj" til dig, skyder maven frem og trækker armene tilbage, mens du højt siger "spoing" (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 "Spoing". 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 "Spoing".
- 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 "Spoing", hvilket betyder at beskeden ryger videre til personen på den anden side af dig.