



Charader

Tid: 5-8 minuter

- En person väljs ut för att härma ett djur eller en aktivitet.
 - Personen börjar visa.
 - Alla andra deltagare kan ställa frågor eller gissa.
- Personen som visar får bara nicka eller skaka på huvudet.
- Den första som gissar rätt kommer att vara nästa på tur.





”Frys!”

Tid: 3-5 minuter

Be deltagarna gå runt varandra och svänga med armarna, och när du säger ”Frys!” bör de stanna i den position de var i. ”Gå!” sätter igång rörelsen igen. ”Frys!” stoppar den, etc. En liten kort övning som får igång kroppen om man har suttit länge.



Att vara ett djur

Tid: 5-10 minuter

Också en typ av charader där ni härmar rörelsen hos olika djur.
MindSpring-ledaren säger till den som ska visa:

- Panter på jakt.
- Möss söker mat.
- Hunden är ute och går.
- Elefant går efter vatten.
- Giraff söker efter sin sovplats.





Hitta någon som du

- Be deltagarna stå utspridda på golvet.
- Be dem att så snabbt som möjligt hitta en som har samma hårfärg som dem själva.
 - Säg eventuellt åt dem att skaka hand och presentera sig när de har hittat en partner.
 - Be dem nu hitta någon av samma kön som de själva.
- Fortsätt med 4 - 6 personer de behöver hitta, till exempel någon med samma ögonfärg, ålder, längd, skola, antal syskon etc.
- Du kan också be deltagarna att komma med förslag på vilken typ av partner de ska hitta.
 - Håll ett högt tempo!



Stand by kommando

Tid: 3-5 minuter

- Be de unga ställa upp sig på rad enligt olika kommandon, till exempel: i höjdordning, enligt ålder.
- Det första i raden kan sedan komma med ett nytt kommando (för de yngsta är det bättre om ledaren ger kommandon).

Exempel på kommandon:

- Ställ dig enligt födelsedagsmånad, januari står först i raden.
- Stå enligt de antal år du har bott i Finland, längst antal år står först.



Värdesnöret

Tid: 5-10 minuter

Lägg ett långt snöre på golvet



- Placera ett ”+” i ena änden och ett ”-” i andra änden.
- Deltagarna placerar sig enligt vad de tycker om MindSpring-ledarens uttalanden.
- T.ex. ”Choklad smakar bra” (alla som håller helt med står vid +, de som inte håller med står vid - och man kan också ställa sig var som helst däremellan).

• Förslag:

- Regnigt väder är kul!
- Äpplen är vackra!
- Det är kul att spela spel!
 - Musik är jättebra!
- Jag är bra på att teckna!
 - Jag spelar fotboll!
 - Jag är glad idag!



1-2-3

Tid: 5 minuter

- Alla indelas i par.
- De ställer sig framför varandra och ska nu räkna till tre.
- Deltagarna säger siffrorna i tur och ordning. Första personen räknar "ett", andra personen räknar "två", första personen räknar "tre", andra räknar "ett" igen...
- När paret har hittat en rytm ersätter de "ett" med ett ljud och en rörelse (till exempel "hej" och en viftande hand). MindSpring-ledaren kan hitta på ljudet och rörelsen för att göra det lättare för deltagarna, men paret kan också bestämma själva.
- Efter en stund ersätts tvåan också av ett ljud och en rörelse och slutligen också trean.



Prrr och Pukutu

Tid: 3-5 minuter

- Alla ska imitera två fåglar.
 - Den ena heter Prrr och den andra heter Pukutu.
- Ledaren kallar på ”Prrr” och då måste stå på tårna och flaxa med sina armar, som om de håller på att lyfta eller landa.
- När ledaren kallar på ”Pukutu” måste alla stå helt orörliga så att inte en enda fjäder rör sig.



Rygg mot rygg-träning

Tid: 3-5 minuter

- Alla ombeds att hitta en partner som matchar ens egen längd. Två och två sätter deltagarna sig med ryggen mot varandra med armarna ihop i ett armbågsgrepp.
- När deltagarna tillsammans har räknat till tre, ställer de sig upp genom att trycka ryggen mot varandra.
- Sedan sätter de sig ner igen utan att bryta armbågsgreppet.



Stoppdans

Tid: 5 minuter

- MindSpring-ledaren spelar musik som varierar i tempo eller volym.
- Deltagarna dansar/rör sig som de vill med och utan ljud.
- När musiken ändrar karaktär (eller att en ny musiksnutt börjar) måste deltagarna byta till nya rörelser med nya ansiktsuttryck och ljud.

Variation: När musiken tystnar måste alla följa MindSpring-ledarens rörelser. Till exempel: ligga platt på golvet, hoppa grodhopp, rulla som en penna över golvet, vända sig om, stå på ett ben, nå tårna med fingertopparna osv. Valet av rörelser görs på basen av om deltagarna är i behov av mer eller mindre energi.



Kvarnhjul

Tid: 5-8 minuter

- Ledaren visar hur man börjar med att föra höger hand runt i en cirkel på magen.
 - Alla följer samma rörelse.
- När alla är med på rörelsen lägger ledaren till vänster hand, som förs upp och ner längs huvudet, så att de två rörelserna görs samtidigt.
 - Alla imiterar rörelserna.
- För att göra det ännu svårare kan ledaren lägga till knäböj till rörelsen.

Balans



Tid 5-10 minuter

Ledaren instruerar:

- Stå på ett ben.
- Ta tag med höger hand runt höger fotled genom att böja höger knä och föra underbenet uppåt.
 - Sträck upp vänster arm och håll blicken på den.
- För att göra det svårare: Böj dig nu framåt, så att höger fot hamnar bakom dig och vänster hand sträcks framåt.
- Märk hur tyngdpunkten i kroppen ändras när du hela tiden håller balansen.



ZIG ZAG-Cirkel

Tid 3-5 minuter

- Ett jämnt antal personer står i en cirkel. Personerna kanske behöver ha lite utrymme mellan varandra.
- Personerna i cirkeln håller varandras händer och står stadigt på fötterna och svänger sig så att de tittar på ryggen på den som står till höger. Långsamt och kontrollerat lutar varannan i cirkeln sig bakåt, medan varannan lutar sig framåt.
- Alla måste försöka hålla balansen genom att röra sig kontrollerat och hålla fast varandra.

Handbok- MindSpring för unga

