



UNGDOMSSTYRELSEN  
[www.ungdomsstyrelsen.se](http://www.ungdomsstyrelsen.se)



# ICEBREAKERS



## Göteborgs Regionen och GR Utbildning

GR är en samarbetsorganisation för 13 kommuner i Västsverige - tillsammans har medlemskommunerna 900 000 invånare. Förbundets uppgift är att verka för samarbete över kommungränserna och vara ett forum för idé- och erfarenhetsutbyte inom regionen.

GR Utbildning arbetar med utbildningssamverkan, gymnasieintagning, upplevelsebaserat lärande, pedagogiskt centrum och läromedel.

## GR Upplevelsebaserat Lärande

GR Utbildning - Upplevelsebaserat Lärande (GRUL) syftar till att utveckla, utbilda och genomföra verksamhet med den upplevelsebaserade pedagogiken som verktyg och förhållningssätt. GRUL sätter det livslånga lärandet i fokus och vänder sig till alla verksamheter inom utbildningssektorn. Den primära målgruppen är pedagogisk personal inom grundskolans senare år, gymnasieskolan, vuxenutbildning och högskola. GRUL har tre verksamhetsområden; utveckling, utbildning och aktion.

GRUL är marknadsledande inom upplevelsebaserat lärande i Sverige i utbildningssektorn. Med över tio års erfarenhet av upplevelsebaserat lärande, en naturlig närhet till målgruppen och möjligheten att leverera breda helhetslösningar inom området utgör GRUL redan idag ett självklart val för målgruppen. De kvalitativa målen med GR - Upplevelsebaserat Lärande är att:

- utveckla pedagogik för en skola i interaktionssamhället
- bidra till utvecklingen av det livslånga lärandet

För mer information se [www.grul.se](http://www.grul.se)

## Om Ungdomsstyrelsen

Ungdomsstyrelsen är en statlig myndighet som tar fram kunskap om ungas levnadsvillkor. Vi ger stöd till föreningsliv och kommuner samt till internationellt samarbete. Ungdomsstyrelsen har fått regeringens uppdrag att arrangera skolval på landets 7-9- och gymnasieskolor i samband med de allmänna valen 2010. Metodmaterialet i upplevelsebaserat lärande har tagits fram i syfte att inspirera och underlätta för dig som lärare i arbetet inför valet. Materialet distribueras som en del av Valboxen 2010. Fler exemplar av boxen kan beställas på Ungdomsstyrelsens webbplats.

[www.ungdomsstyrelsen.se](http://www.ungdomsstyrelsen.se)

## Copyright

Denna samling av Icebreakers är © Copyright GR Utbildning 2009. Materialet får fritt kopieras och användas i utbildningsverksamhet så länge källa anges.

Sammanställda av:  
Carl Heath  
Anders Pettersson  
Niklas Lindblad  
GR Utbildning © GR Utbildning 2005-2009

Layout:  
Andreas Lathe  
Mikael Cederbom

## Inledning

Detta häfte är en sammanställning över ett antal olika icebreakers som kan användas av lärare eller andra pedagoger i samband med undervisning. Icebreakers är exempelvis bra som uppvärmning inför spelen Det nya landet eller När du får bestämma.

Tanken med denna handbok är att tillhandahålla en samling enkla och användbara icebreakers för olika sammanhang. På nätet och i litteratur finns det en närmast oändlig tillgång, men trots detta upplever vi att det finns ett behov och efterfrågan i skolan av en liten sammanställning. Var dock inte rädda för att leta vidare på egen hand! Samtliga övningar i häftet är sådana som vi själva har erfarenhet av och vet är användbara. Därmed inte sagt att alla fungerar i alla grupper. Här måste du som pedagog använda ditt eget omdöme. Det kan också vara så att du vill anpassa upplägget beroende på vilken

grupp du har. Känn dig fri att göra så! Ingen övning är så perfekt att den inte kan behöva anpassas efter gruppen. Efter två avsnitt som är mer generella så kommer konkreta icebreakers att presenteras.

## Vad är en icebreaker?

Icebreakers är korta och förhållandevis enkla övningar som används före, mellan eller efter en större aktivitet. Det finns många användningsområden för icebreakers. De kan ofta vara bra att använda inför genomförandet av en annan, längre aktivitet.

Icebreakern används då till att flytta fokus för deltagarna från det som har skett tidigare under dagen, så att de är med på vad som sedan ska ske. Att göra en gemensam och enkel övning samlar gruppen och skapar ett gemensamt fokus. Detta kan vara ett bra sätt att samla en grupp som

tidigare inte känner varandra och vissa icebreakers är särskilt lämpade för detta syfte. Icebreakers kan också användas mellan aktiviteter eller under en aktivitet för att ge gruppen lite mer energi och möjlighet att röra på sig. I dessa sammanhang kallas de också ofta för energizers. Då många icebreakers inbegriper att man får röra på sig och använda andra och fler sinnen än man ofta gör i ett föreläsningssammanhang så kan övningarna också användas för att vitalisera en diskussion och öka den kreativa förmågan hos deltagarna. Många icebreakers är hämtade ifrån barnlekar och teaterimprovisationsövningar. Det innebär dock inte att de enbart kan användas för barn och teatergrupper utan de går precis lika bra att använda i klassrum och styrelserum. Det finns en uppsjö av icebreakers och alla har vi våra egna favoriter. Ofta skiljer de sig åt en hel del, både vad gäller utförande och tid, vilket innebär att vissa icebreakers är bättre lämpade i vissa sammanhang.

Några icebreakers har skapats för att, utöver ovan nämnda syften, också ha ytterligare syften. Dessa kommer att framgå i beskrivningarna av dem nedan. Vad ska man tänka på?

## Vad ska man tänka på?

Det finns ett antal saker som kan vara bra att tänka på innan man genomför en icebreaker med en grupp.

- ▶ Alla ska delta. Undvik att göra en icebreaker som flertalet inte vill medverka i. Målsättningen är att hela gruppen ska delta. Det blir sällan bra om det är så att de som genomför icebreakern har åskådare som bara tittar på. Det är bra att fundera över detta redan när du väljer vilka icebreakers du tänker genomföra.
  - ▶ Olustigheter. Undvik att skapa olustigheter i gruppen eller situationer när någon hamnar i en trängd situation eller i ett utanförskap mot sin vilja. Det finns ett antal icebreakers som bygger på tanken att en person har en specifik uppgift eller roll. I dessa kan det vara bra att låta en deltagare som är trygg med situationen börja ha denna uppgift, så att de andra blir mer trygga. I vissa fall kan det vara bra att själv, som ledare för övningen, försätta sig i denna roll och statuera ett gott exempel.
  - ▶ Det ska vara kul. Ett viktigt syfte med alla icebreakers är att det ska vara kul. Det är viktigt att uppmuntra skrattet och glädjen i övningarna. I många övningar kan en deltagare bli utslagen eller få en speciell roll om man "misslyckas". I samtliga dessa övningar är det viktigt att skapa en känsla av att det är ok att göra bort sig, missta sig, staka sig eller vad det kan vara. Uppnår man den känslan, så tenderar den atmosfären att hänga kvar i gruppen även under senare övningar och verksamhet
- man ska genomföra. Detta är en stor styrka med icebreakers, som på så sätt skapar ett gladare, trevligare och mera öppet arbetsklimat i gruppen.
  - ▶ Det ska inte ta för lång tid. Tänk på att hålla icebreakern kort. Det är nästan alltid bra att avsluta övningarna när det är som roligast. Dra inte ut på aktiviteten, för de förlorar sin charm och funktion om det blir trist och långgrandigt.
  - ▶ Följ upp vid behov. I vissa icebreakers kan det finnas behov att följa upp en viss händelse eller situation. Det är viktigt att man inte lämnar övningen med obesvarade frågor eller oklarheter. Uppstår något märkligt, konstigt eller spännande – diskutera detta med deltagarna. Kanske går det att utnyttja även i det fortsatta arbetet!
  - ▶ Utnyttja det fysiska rummet. Tänk på att icebreakers ofta kräver en del utrymme. Bord och bänkar måste flyttas på. Är man i en lokal med fast sittning kan det vara en god idé att hitta en annan lokal för dessa övningar. Genomför inte icebreakers på platser där andra människor passerar förbi, då detta ofta kan ta ner övningens kraft och syfte.
  - ▶ Utgå ifrån gruppens förutsättningar. Genomför bara icebreakers som alla kan delta i efter sin förmåga. Har du en flerspråkig grupp eller en grupp med funktionsnedsatta så kan dessa behöva mer tid på sig för vissa övningar. Andra övningar kan vara direkt svåra att genomföra.

## Räkna till 20

Tid: 5 minuter

Deltagarantal: 10-100 st.

Syfte: Fokuserar och lugnar ner gruppen då alla strävar efter ett gemensamt mål samt skapar en tillåtande stämning med hjälp av applåder.

### Instruktioner:

Be deltagarna att ställa sig i en ring med axlarna mot varandra. Förklara att de ska få vara med om en avancerad matematisk övning (vilket kommer att skapa en del oro och kommentarer i gruppen).

Gå därefter igenom reglerna:

- ▶ Gruppen ska gemensamt räkna till 20 genom att någon person säger "ett", någon annan säger "två" osv. upp till 20.
- ▶ Personer som står bredvid den som sa en siffra får inte säga nästa.
- ▶ Om det blir fel eller om man säger samma siffra samtidigt måste alla applådera och börja om från början.
- ▶ Under tiden man räknar ska de andra vara tysta och titta ned i backen.

### Att tänka på:

Det är väldigt sällan som gruppen kommer att klara av att räkna hela vägen till 20. Istället är tanken att man ska dels skapa ett gemensamt fokus (genom en gemensam uppgift) samt förmedla en tillåtande attityd till att göra fel (genom att applådera när det blir fel). Håll inte på för länge med denna utan låt gruppen försöka 5-6 gånger.

.....

## Associationsövningen

Tid: 10-20 minuter (beroende delvis på deltagarantal)

Deltagarantal: 8-25 st.

Syfte: Detta är en väldigt lugn övning och kan vara bra i grupper som inte riktigt känner varandra.

### Instruktioner:

Varje deltagare får i uppgift att likna sig själva med någonting som man normalt inte kopplar ihop till personer. Det kan vara t.ex. ett landskap, ett land, en musikgrupp, en färg eller liknande. Det handlar inte om att man ska tycka om just den specifika saken eller vara lik till utseendet utan mer att man associerar sig med detta. Efter någon minuts betänketid får alla berätta vad de associerar sig med och motivera varför. T.ex. "Jag associerar mig själv med Lappland för att jag upplever att jag ofta glöms bort."

### Att tänka på:

Denna är en mycket lugn icebreaker som kan vara användbar i grupper där man inte riktigt känner varandra sedan tidigare. När man går igenom ska man låta deltagarna få motivera ordentligt, men inte ställa följdfrågor i onödan. Det är bättre att istället gå vidare till nästa person.

## Rabblaövningen

*Tid:* 10-15 minuter

*Deltagarantal:* 5-25 st.

*Syfte:* Övningen går väldigt fort och används för att få fart på lugna grupper och att skapa en god stämning med hjälp av skratt och applåder. Det ger även alla deltagarna möjlighet att tala inför gruppen vilket ger en tryggare stämning till fortsatta övningar.

### Instruktioner:

Deltagarna ska stå på en lång rad med axlarna vända mot varandra och titta utåt från raden. En person får gå ut framför raden vänd emot den. Personen ska i hög fart rabbla så många ord som möjligt (alla typer av ord). Om man säger saker som "hänger ihop" (t.ex. äpple och päron, som båda är frukter) så får personen ställa sig sist och nästa person får gå fram och börja rabbla ord. När denna säger saker som hänger ihop (eller inte klarar av att rabbla ord) så hamnar den sist och det blir nästa persons tur osv. På detta vis går man igenom hela gruppen 2-3 gånger.

### Att tänka på:

Övningen ger en känsla av utsatthet (man tvingas stå mitt emot andra) samt tvingar till att göra saker snabbt och utan att tänka. Det är viktigt att gemensamt skratta åt de fel som blir för att signalera att det är ok att det blir fel. Det är viktigt att denna övning går snabbt hela tiden. Att det blir fel efter bara några ord gör ingenting och det gäller att nästa person på tur snabbt är på plats och fortsätter rabbla.

.....

## Zipp Zapp Zupp

*Tid:* 10 minuter

*Deltagarantal:* 8-30 st.

*Syfte:* Denna övning används för att fokusera gruppen på ett gemensamt mål.

### Instruktioner:

Placera deltagarna i en cirkel, vända inåt. Ge deltagarna följande instruktioner:

- ▶ En person börjar och har "det". Denna person ska skicka vidare "det" till en annan person, så snabbt som möjligt. Man signalerar med ögonen till den person man vill skicka "det" till.
- ▶ Personen som har "det" kan skicka vidare till vänster genom att säga "ZIPP" till personen till vänster. Då får denna person "det".
- ▶ Personen som har "det" kan skicka vidare till höger genom att säga "ZAPP" till personen till höger.
- ▶ Personen som har "det" kan skicka vidare till någon annan i cirkeln än de som står till vänster eller höger genom att säga "ZUPP" till denna person.
- ▶ Man får inte skicka tillbaka till den person man precis har fått "det" av. Man kan alltså inte "zippa" en "ZIPP", inte "zappa" en ZAPP och inte "zuppa" en ZUPP.
- ▶ Om övningen flyter på bra, och deltagarna har fått en hög hastighet i sitt skickande, så kan man också lägga till en ny regel. Denna innebär att den person som får "det" kan utropa "BOING" och göra en slags vågrörelse med armarna, vilket medför att personen som skickat "zippen", "zappen" eller "zuppen" får tillbaka denna. Man kan självklart inte "boinga" en "BOING".

### Att tänka på:

Det kan vara en bra idé att klargöra reglerna i steg. Man kan exempelvis introducera de olika kommandona en i taget så att deltagarna lär sig detta. Låt en "ZIPP" cirkulera ett varv, innan du introducerar "ZUPP" för gruppen, och så vidare.

## Bipper-bipper-bo

*Tid:* 10-20 min    *Deltagarantal:* 10-25 st.    *Syfte:* Bipperi-bipper-bo används främst till att fokusera gruppen på en gemensam uppgift eftersom det handlar om att inte hamna i mitten. Den genererar även väldigt mycket skratt som ger en bra stämning till fortsatta aktiviteter.

### Instruktioner:

Alla ställer sig i en ring med ansiktena vända inåt. En person är i mitten och har som uppgift att komma ut därifrån genom att lura någon annan i ringen. Om man lyckas lura någon får man byta plats med personen man lurade. Till sin hjälp har personen i mitten ett antal olika "vapen". Första vapnet man har till sitt förfogande är att man ställer sig framför en person och säger "bipper-bipper-bo". Om personen i ringen hinner säga "bo" innan man är klar så har man misslyckats och får gå vidare till en annan person. Efter ett par försök inser man snabbt att personen i mitten aldrig kommer att lyckas ta sig ut (eftersom det är enkelt att säga "bo" för att klara sig). Man får då utrusta personen med ytterligare ett vapen. Detta är att bara säga "bo". Om då personen i ringen säger någonting så har han eller hon åkt dit och får ta platsen i ringen. Efter ett par försök inser man att det även är ganska svårt att klara sig med bara dessa två vapen. Man kan då ge ett tredje vapen för att ta sig ut. Det är att säga "elefant" och sedan börja räkna ned "5, 4, 3, 2, 1, 0". För att klara sig behöver personen i ringen göra en elefant innan personen räknat till 0. En elefant görs av en snabel med båda armarna. Personerna bredvid måste samtidigt bli öron på elefanten, som bildas med båda armarna mot personen som vajar fram och tillbaka. Är inte elefanten helt komplett (inklusive vajande öron) så har personen åkt dit och får ta plats i mitten. Efter detta har man alltså tre vapen till sitt förfogande. En stund senare kan man även införa ett fjärde vapen, en "James Bond". Den fungerar på samma sätt som elefanten fast personen i mitten blir James Bond och ställer sig som en skjutklar James Bond med händerna formade som en pistol. Personerna bredvid James Bond blir bondbrudar som lägger händerna på James Bonds axel, böjer knäna lätt och utropar ett bondbrudsaktigt "hoh". Man har nu utrustat deltagarna med totalt fyra stycken vapen och det gäller att gå runt och ta sig ur ringen. Så fort någon misslyckas så får den ta denna persons plats.

### Att tänka på:

Övningen är lite mer avancerad än många andra, men samtidigt väldigt givande. Deltagarna kommer med största säkerhet att skratta en del samtidigt som den skapar fokus kring en speciell uppgift, eftersom det gäller att undvika att hamna i mitten. Det är bra om ledaren själv är med i övningen och man kan gärna sätta sig själv i mitten i början. Tempot är väldigt viktigt, man ska inte vara för snabb med att introducera alla vapen, men inte heller vänta för länge så att det blir långtråkigt. Man bör även vara vaksam så att ingen person hamnar i mitten för länge, eftersom det kan upplevas som utsatt. Eftersom icebreakern är ganska avancerad så är det en rekommendation att de första gångerna göra det på en "säker grupp", som man känner väl.

.....

## Gruppindelning på 7 sekunder

*Tid:* 5 minuter    *Deltagarantal:* 10-50st    *Syfte:* Få gruppen fokuserad på uppgiften och att dela in deltagarna i små grupper.

### Instruktioner:

Samla alla deltagarna i en ring. Ge de i uppdrag att ställa sig i armkrok med 2 personer innan du har hunnit räkna ner från 7 till 0. Deltagarna ska alltså bilda grupper om 3 personer i varje. När alla har hittat någon att stå armkrok med kan du fråga hur många det är som står med två kompisar. Därefter ber du de att byta till två nya människor som de inte redan har stått med men denna gång på 6 sekunder. Fråga igen hur många det är som står med 2 kompisar. Kör ett varv till där du räknar ifrån 5, och så vidare. Avsluta när det börjar bli en bra blandning i de grupper som blir. Låt de deltagare som i slutändan står med varandra vara i samma grupp i övningen som du ska köra efteråt. Anpassa antalet personer som ska stå i armkrok med varandra efter hur stora grupper som lämpar sig. Till exempel, om du ska ha grupper på 4 personer låt deltagarna stå i armkrok 4 och 4.

### Att tänka på:

Det är inte viktigt att det är jämna sekunder utan låt deltagarna hinna kroka fast med varandra.

## Den mänskliga knuten

Tid: 5 minuter

Deltagarantal: 10-30 st.

*Syfte:* Den mänskliga knuten används främst till att fokusera gruppen på en gemensam uppgift eftersom det handlar om att lösa ut trasslet. Den genererar även en hel del skratt som ger en bra stämning till fortsatta aktiviteter.

### Instruktioner:

Be deltagarna ställa sig i en cirkel, vända inåt. De ska röra sig mot mitten med armarna utsträckta framför sig. När de står i en "klump" i mitten, be dem blunda och ta tag i några andra personers händer. Tala om för dem att de inte får ta tag i båda händerna på en annan person, samt att de inte heller får ta tag i händer till någon person som står precis bredvid sig. När deltagarna gjort detta så kan de öppna ögonen igen. De står nu i en klump och håller kors och tvärs i varandras händer. Ge deltagarna i uppdrag att trassla ur sig ur klumpen. De får inte släppa taget om varandras händer medan de gör detta. När de trasslat ur sig kan ett antal olika formationer uppstå, det kan bli en ring, en åtta, ett par mindre grupper osv. När de har trasslat ur sig ur klumpen så är icebreakern avslutad.

### Att tänka på:

Tänk på att denna övning kräver en hel del fysisk kontakt mellan deltagare.

.....

## Mata Faxen

Tid: 5 minuter

Deltagarantal: 10 - 100

*Syfte:* Den här övningen är bra för att få igång en grupp och att ge en bra stämning då den lockar till skratt som är bra för fortsatta övningar. Den lämpar sig även bra som bensträckare under längre sittningar.

### Instruktioner:

Ställ alla deltagarna i en ring. Eller be dem bara ställa sig upp. Förklara att övningen är skapad för affärsmän under nittioalets Sverige. Övningen är indelad i tre moment, Köp och sälj, resor och att mata faxen.

- ▶ Först tar ni telefonen. Forma händerna som telefoner  
"Köp!": Formar höger hand som en telefon och lägger den mot örat samtidigt som huvudet lutar mot höger  
"Sälj!": Formar vänster hand som en telefon och lägger den mot örat samtidigt som huvudet lutar mot vänster upprepa ett par gånger.
- ▶ Sedan resorna:  
"Stockholm!": Håll armarna rakt ut som flygplansvingar och luta åt vänster  
"Bryssel!": Håll armarna rakt ut som flygplansvingar och luta åt höger  
detta upprepas också par gånger.
- ▶ Och slutligen faxen:  
"Mata faxen!": Böj på knäna och låtsas mata in ett papper i faxen med båda händerna.  
Upprepa två gånger till.

Efter att du visat en gång så kör alla, Köp! Och Sälj! Köp! Och Sälj! Köp! Och Sälj! Stockholm och Bryssel, Stockholm och Bryssel, Stockholm och Bryssel. Mata faxen, mata faxen, mata faxen. Kör den 2-4 gånger, snabbare och snabbare

### Att tänka på:

Det kan vara väldigt bra att köra igenom de olika delarna i övningen först så att alla deltagarna får se de olika rörelserna. Säg hela tiden vad det är du gör, till exempel när du matar faxen säger du "Mata faxen, mata faxen" i samband med rörelserna.

## Jag har aldrig/alla som har

Tid: 5 minuter

Deltagarantal: 12-50 st.

Syfte: "Jag har aldrig" fungerar väldigt bra för att få deltagarna att våga prata inför gruppen. Övningen skapar även mycket rörelse och ofta en hel del skratt vilket ger en gladare stämning.

### Instruktioner:

Placera ut stolar i en ring i lokalen. Det ska vara en stol mindre än antalet deltagare i övningen. En deltagare börjar med att stå i mitten av cirkeln. Målet för personen i mitten är att försöka få en plats på en stol. Personen i mitten får till uppgift att säga en mening som börjar med "Jag har aldrig..." och som avslutas med ett påstående. Om påståendet stämmer för deltagare som sitter på stolarna i cirkeln ska de resa sig upp och byta plats med någon av de andra som också har rest på sig. Den person som har stått i mitten ska försöka ta en av de lediga stolarna. Den som inte hittar en ledig stol får stå i mitten. Det går också bra att i övningen använda en mening som börjar med "Alla som har..." istället vilket i regel är en lite mindre utlämnande mening. Exempel på meningar kan vara "Jag har aldrig varit i Skåne" eller "Alla som har en blå tröja reser sig".

### Att tänka på:

Det kan vara bra att tänka på vilken variant som används, beroende på grupp. "Jag har aldrig" är mer personlig och kan också användas som en "lära känna varandra" övning. Den för dock med sig möjligheten att lämna ut någon i offentligheten, vilket kan vara en nackdel. Tror man att detta kan ske i gruppen kan det vara bra att i stället använda formuleringen "Alla som har..." för att minska risken något.

.....

## Kycklingen

Tid: 5-10 minuter

Deltagarantal: 10-30 st.

Syfte: Denna övning kan vara användbar när man tycker att det är lite tråkigt eller stelt i en grupp och vill få igång gruppen, men bör kanske undvikas i redan flamsiga grupper.

### Instruktioner:

Deltagarna ställer sig i en ring vända inåt. Alla formar två "glasögon" med händerna framför sina ögon och armbågarna riktade nedåt. En person börjar och har "det". "Det" kan skickas vidare ett eller två steg till höger eller till vänster. Man skickar vidare genom att föra höger- eller vänsterhanden (beroende vilket håll man skickar åt) rakt nedåt så att armen blir sträckt. Samtidigt som man gör rörelsen med armen så låter man som ett maskinliknande ljud, "öööööheee". Två stycken rörelser (och två ljud) med högerarmen betyder att man skickar den två steg åt höger. En rörelse (och ljud) med vänsterarmen betyder att man skickar det ett steg åt vänster osv. Den person som får "det" får sedan skicka det vidare till en annan osv. Den person som börjar skratta någon gång under övningen förtrollas till "kyckling". För att byta förtrollningen måste personen skutta ett varv runt ringen kacklande som en kyckling och flaxa med vingarna. När man är tillbaka på sin plats får man fortsätta.

### Att tänka på:

Denna icebreaker skapar en massa skratt och flams, eftersom det i längden är omöjligt att inte skratta. Kycklingar skapar i sin tur mer skratt vilket leder till att det hela urartar efter ett litet tag. Då är det dags att bryta.



## Massage

*Tid:* 5 minuter    *Deltagarantal:* 10-100st    *Syfte:* Fungerar primärt som en energizer när deltagarna börjar bli lite trötta och stela.

### Instruktioner:

Se till så att deltagarna står i en ring med ansiktet inåt.

- ▶ Be deltagarna att vända sig åt vänster.
- ▶ Sträck fram händerna.
- ▶ Lägg händerna på axlarna som du har framför dig.
- ▶ Börja knåda.

Låt de massera den personen som de har framför sig. Efter ungefär en minut ska alla vända sig om för att massera den personen som står på andra sidan.

### Att tänka på:

Den här övningen kräver en del fysiskt kontakt mellan deltagarna.

.....

## Gymnastik

*Tid:* 5 minuter    *Deltagarantal:* 10-100st    *Syfte:* Fungerar primärt som en energizer när deltagarna börjar bli lite trötta och stela.

### Instruktioner:

Be alla deltagare att resa sig upp och härma det du gör. Glöm inte bort att berätta vad du gör så att alla hänger med.

- ▶ Börja med att sträcka båda händerna uppåt och håll kvar där en liten stund
- ▶ Plocka sedan några osynliga äpplen och stoppa de i din osynliga korg
- ▶ Sätt sedan händerna på midjan och böj överkroppen åt vardera sidan, ungefär 5 gånger per sida
- ▶ Håll kvar händerna på midjan och vrid på överkroppen åt vardera sidan ungefär 5 gånger per sida.
- ▶ Jogga på plats i 15 sekunder
- ▶ Skjuta pilbåge, Sträck fram båda armarna och dra bak den osynliga bågsträngen med höger hand och släpp. Byt hand och upprepa några gånger.

### Att tänka på:

Vissa delar kan vara svårt beroende på hur platsen ser ut, anpassa därför och använd bara de moment som fungerar bra. Det finns givetvis fler moment än de som står listade, lägg gärna på fler egna rörelser.

## Raketen

*Tid:* 5 min    *Deltagarantal:* 10-100st    *Syfte:* Övningen samlar gruppen på ett gemensamt mål. Fungerar bra som Energizer.

### Instruktioner:

Detta är i grund och botten en klappövning där deltagarna klappar händerna. Alla börjar med att klappa händerna en gång på sin högra sida med vänster hand överst. Sedan byter alla till att klappa på vänster sida med höger hand överst. Börja långsamt och öka sedan gradvis hastigheten på klappen till dess att det knappt går att öka takten då hoppar alla så högt de kan med händerna uppåt och tjuter som en raket.

### Att tänka på:

Ibland kan det höja effekten om deltagarna stampar med fötterna med varje klapp.

.....

## Blinkleken

*Tid:* 5-10 minuter    *Deltagarantal:* 8-30 st.    *Syfte:* Övningen är väldigt lugn och är bra för att fokusera grupper på ett mål. Fungerar väldigt bra i grupper där deltagarna inte riktigt känner varandra.

### Instruktioner:

Placera deltagarna i en cirkel, vända inåt. Dela ut en hopvikt lapp till varje deltagare. Alla lappar är blanka utom en, som har ett kryss på sig. Uppmana deltagarna att inte avslöja vad det står på deras lapp. Personen som fick krysset är blinkmördaren. Alla deltagare utom blinkmördaren får till uppgift att ta reda på vem blinkmördaren är. Blinkmördaren ska försöka mörda alla andra deltagare, utan att åka fast. Blinkmördaren mördar en annan deltagare genom att titta dem i ögonen och blinka till dem, så att deltagaren uppfattar detta. Om en deltagare får en blink av blinkmördaren ska denna falla ihop död på ett självvalt, dramatiskt sätt. Om någon tror sig veta vem som är blinkmördaren får de gissa. Gissar de rätt så har deltagaren vunnit, gissar deltagaren fel så dör hon.

.....

## Vän och Fiende

*Tid:* 5 minuter    *Deltagarantal:* 10-50st    *Syfte:* Denna övning är väldigt bra för grupper som känner sig lite osäkra. Den fungerar även väldigt bra som energizer när deltagarna börjar bli lite trötta.

### Instruktioner:

Deltagarna ställer sig i en ring vända inåt. Be alla personer att välja ut någon annan bland deltagarna. Säg till deltagarna att de ska hålla sig så långt borta ifrån den person som möjligt. Låt deltagarna få röra sig fritt runt i rummet tills dess att alla börjar stanna till. Be de då att samlas i en ring igen och säg till de att välja ut en andra person. Nu ska deltagarna försöka hålla sig mellan den första och den andra personen som de valt.

### Att tänka på:

Gruppen kommer att röra sig väldigt annorlunda beroende på de två reglerna. I den första delen splittras gruppen upp i varsitt hörn. Vänta inte för länge innan nästa regel läggs in. I den andra delen så kommer hela gruppen att klumpas ihop mitt på golvet. Detta kommer att resultera i en hel del skratt. Avsluta övningen efter att gruppen har fått knuffa lite på varandra.

## Linjen

*Tid:* 5 minuter    *Deltagarantal:* 10-40 st.    *Syfte:* Linjen används främst för att lugna ner och skapa fokus i gruppen genom den gemensamma uppgiften, övningen fungerar väldigt bra i nya grupper.

### Instruktioner:

Deltagarna ges instruktioner att de ska skapa en linje i en viss riktning, som de själva ska stå på någonstans. Deltagarna får sedan till uppgift att placera sig på linjen efter vilket förnamn de har. Först i linjen står den person vars förnamn börjar på "A" och sist står den eventuella person vars förnamn börjar på "Ö". Under övningen får deltagarna inte prata med varandra, eller skriva lappar. De får använda sitt kroppsspråk för att förklara var på linjen de ska vara, och för att hitta sin plats. När alla deltagare tycks ha hittat sin plats på linjen så får personen som står först i linjen berätta vad hon heter, och därefter får övriga i följd göra likadant. Övningen är slut när alla står på rätt plats. Det går att följa upp övningen genom att låta dem placera sig på linje igen, men med en annan sortering. Exempel på sorteringar kan vara efter födelsedag på året, ålder, bostadsort, skostorlek, längd etc.

### Att tänka på:

Tänk igenom vilken sorteringsfunktion du väljer, så att ingen upplever obehag. Det kan vara en mindre bra idé att göra en linje baserat på deltagarnas vikt, till exempel. Även ålder kan ibland vara känsligt. I en grupp som känner varandra kan det bli en relativt trist övning om man använder namn som sortering.

.....

## Stålmannen/Stålkvinnan

*Tid:* 10 minuter    *Deltagarantal:* 10-20st    *Syfte:* Denna icebreaker lämpar sig bra för att få igång lite tystare grupper.

### Instruktioner:

Alla deltagarna börjar som amöbor och går runt i rummet. Deltagarna kan utmana varandra på sten-sax-påse. Den som vinner går upp ett steg i evolutionen och den som förlorar åker ner ett steg. Man får bara tävla mot någon som är i samma steg i evolutionen. Övningen är slut när ingen kan tävla mot någon annan. Evolutionsordningen är:

1. Amöba: man gör simrörelser med armarna och säger "amöba amöba"
2. Fisk: blås upp kinderna och puta med munnen.
3. Orm: håll händerna med handflatorna ihop framför dig och gör en ålande rörelse
4. Gorilla: slå dig för bröstet och låt som en gorilla
5. Stålmannen: flyg iväg som Stålmannen själv! När man väl är superman kan man inte åka ner i evolutionen igen.

### Att tänka på:

Det kan vara svårt för deltagarna att komma ihåg alla stegen, så visa gärna med en gemensam runda ifrån Amöba till Stålmannen.

# UNGDOMSSTYRELSEN

---

är en myndighet som tar fram kunskap om ungas levnadsvillkor.  
Vi ger stöd till föreningsliv och kommuner samt till internationellt samarbete.



**UNGDOMSSTYRELSEN**  
[www.ungdomsstyrelsen.se](http://www.ungdomsstyrelsen.se)



## UNGDOMSSTYRELSEN

Box 17801 • 118 94 Stockholm • tfn 08-566 219 00 • fax 08-566 219 98  
e-post: [info@ungdomsstyrelsen.se](mailto:info@ungdomsstyrelsen.se) • webbplats: [www.ungdomsstyrelsen.se](http://www.ungdomsstyrelsen.se)