



Kræver en smule gulvplads,
men ingen materialer.

Mental bordtennis

Sjovt og nemt indslag. Du skal bruge en smule gulvplads, men ellers er det bare at 'ponge' løs.

1

Få deltagerne op at stå, og inviter dem ud på gulvet. Du kan også lade dem stå mellem stolerækkerne.

2

Bed dem om at gå sammen 2 og 2 og gøre sig klar til en omgang ping pong.

3

Den ene siger "ping", når hun skyder, og den anden siger "pong" - lad dem selv vælge, hvem der er ping og pong.

4

Efter 1 minuts tid kan du introducere et *smash* - det bytter rundt på, hvem der er ping og pong.

5

Spil i 4-5 minutter.

Avanceret udgave

Prøv at bruge nogle trickshots! I kan skyde med ryggen til, med baghånden, og så videre. Jo mere bevægelse, jo bedre.



Her skal du bruge ret meget gulvplads, men ingen materialer.

Sten, saks, papir

I kender den alle sammen, men her er får I hele kroppen i brug, og så foregår det i hold.

1

Tag deltagerne med ud på gulvet og del dem op i 2 hold.

2

Bliv enige om, hvordan I skal bevæge kroppen for at lave sten, saks og papir.

3

F.eks. sten = at sidde på hug, saks = en arm og et ben, og papir = at stå op med hænderne i vejret.

4

Holdkammeraterne skal så vidt muligt lave den samme bevægelse. Flertallet bestemmer.

5

Giv holdene 1 minut til at forberede taktik.

6

Du siger sten, saks, *papir!* - og på *papir* skal alle lave en bevægelse. Du vurderer, hvad hvert hold har valgt.

7

Spil til 3.

Avanceret udgave

Tilføj en 4. mulighed - fx. en stenbiderfisk. Den spiser stenen, men bliver pakket i papir hos fiskehandleren. Det bliver så til sten, saks, papir, stenbider.



Ingen gulvplads eller materialer!

Klap 1-2-3

Alle kan klappe og tælle til 3, men det er en anden sag, når det skal gå hurtigt, og man skal gøre det 2 og 2.

1

Alle skal stå op overfor hinanden 2 og 2.

2

Bed deltagerne om at løfte hænderne op foran hinanden, så de kan klaske deres hænder sammen.

3

På 1 klapper de hinandens højre hånd.

4

På 2 klapper de hinandens venstre hånd.

5

På 3 klapper de begge hænder.

6

Du styrer slagets gang ved at sige 1, 2 og 3.

Avanceret udgave

Prøv med indersiden af fødderne på 1 og 2!



Du skal bruge papir og blyant per deltager. Men ingen gulvplads!

Forfatteren og tegneren

Den kreative energizer, hvor I får nogle virkelig sjove minder med hjem.

1

Del deltagerne op i 2 og 2, og udlever dem et stykke papir og en blyant hver.

2

Bed dem lave en tegning hver. De skal bruge hinanden som bord, og de må ikke kigge på hinandens tegninger.

3

Når de er færdige, skal de vende papiret om. Nu skal de genskabe hinandens tegninger uden at kigge efter.

4

De skal bruge hinanden som bord igen, men denne gang skal 'bordet' fortælle tegneren, hvordan tegningen så ud.

5

Lad dem nyde hinandens kopier, inden de bytter rundt. Det garanterer nogle gode grin.

6

Saml tegningerne ind, eller lad deltagerne tage dem med hjem selv - de er guld værd i frokoststuen!

Avanceret udgave

Den her er allerede meget avanceret, men hvis I har prøvet den mange gange, så prøv et fuldstændig umuligt tema - måske Picassos portrætter?



2 meter reb pr. deltager.
Rigtig meget gulvplads

Bind knude på rebet

Overraskelseseffekten er rigtig god, når alle tror, de skal lave tovtrækning. Du skal bruge ret meget reb, men det kan også være snor eller sejlgarn – bare det er langt nok.

- 1 Læg tovet på gulvet, og bed deltagerne om at tage fat i det med én hånd.
- 2 Når alle har taget fat i rebet, fortæller du dem, at de ikke må slippe det igen.
- 3 Bed dem om at binde en knude på rebet (det er meget sværere, end man skulle tro).
- 4 Nyd forestillingen. Det plejer at vare lidt tid, før folk regner ud, at alle bliver nødt til at samarbejde.

Avanceret udgave:

Bed dem om at binde en knude i hver ende.
Du kan også skifte knuden ud med et råbåndsknob eller en sløjfe.



Ingen materialer!
En smule gulvplads.

Shakin' Stevens

Den hvor alle danser!

1

Bed deltagerne om at rejse sig op.
Nu skal de efterligne dine bevægelser.

2

Ryst din højre hånd 4 gange.
Tæl højt, så deltagerne kan følge med.

3

Ryst så venstre hånd 4 gange. Så højre fod, så venstre fod
og til sidst hele kroppen.

4

Gør det hele igen med 3 gentagelser.

5

Så med 2 gentagelser.

6

Og så med 1 gentagelse til at slutte af.

Avanceret udgave:

Tilføj flere kropsdele til sættet - f.eks. knæ, albuer, lillefingeren eller tungen. Eller prøv med nogle skæve rytmer. F.eks. 2-1-2-1-3 eller 3-2-3-1-2.