

Stikord fra workshop v/Linn Trentel Busch, ErgoPro Træf for fysisk arbejdsmiljø den 17. sep. 2024. Nyborg Strand.

PRÆSENTATIONSØVELSE



Stå i en rundkreds ca. 8 personer. Én begynder med at sige sit navn og laver dernæst en valgfri bevægelse, som herefter bliver denne persons kendetegn. Alle i kredsen lytter til navnet og udfører bevægelsen. Når den næste person har gjort det samme, repeterer han/hun den første persons navn og bevægelse. Alle i kredsen laver alle bevægelserne. Forsæt indtil hele kredsen har været igennem alle navne og bevægelser. Sværhedsgraden kan øges ved, at alle skal tilføje en interesse, et yndlingsdyr, en hemmelighed eller lign. For at gøre øvelsen mere fysisk, kan I aftale følgende regler;

Navn med bogstavet A = alle skal dreje venstre om
Navn med 3 stavelser = alle skal hoppe på hver stavelse
Navn med bogstavet I = alle skal sætte sig ned på numsen
Navn der starter med L = alle skal løbe en tur rundt om kredsen

Find selv på flere/andre regler. Denne energizer kan fint laves, selv om deltagerne kender hinandens navne. Her kan de i stedet sige et land, de gerne vil rejse til, deres fødeby, eller navnet på deres første kæreste.

BEKEND KULØR



Alle står samlet ude på gulvet i en stor blandet gruppe.

- Bed dem nu om hurtigt at bekende kulør ved at flytte sig så hurtigt som muligt til den ene eller anden ende af lokalet/hallen alt efter, hvad de vil svare på spørgsmålene underforstået, hvad kan du bedst tænke dig (man skal vælge side!!) Peg til hhv. den ene eller den anden side, idet du giver valgmulighederne.
Sig f.eks.; Motion inde vs. motion ude, motion med musik vs. motion uden musik, motion alene vs. motion sammen med andre, forudsigelig motion vs. uforudsigelig motion, motion om dagen vs. motion om aftenen, planlagt motion vs. spontan motion, kredsløbstræning vs. styrketræning, konkurrence vs. ingen konkurrence, motion til vands vs. motion til lands, motion i foreningsregi vs. motion i privat regi, høj intensitet vs. moderat intensitet, motion med en form for bold vs. motion uden nogen form for bold, instruktør vs. ingen instruktør, holdsport vs. individuel sport, udstrækning efter motion vs. ingen udstrækning, motion for at forbedre præstation vs. motion for at vedligeholde præstation, motion fordi du skal vs. motion fordi du har lyst, motion med familien vs. motion uden familien, motion med henblik på vægttab vs. motion med henblik på vægtøgning, motion med 3. halvleg vs. motion uden 3. halvleg osv.
- Find på andre emner, som er relevante for din målgruppe. Jo større lokale/område I laver øvelsen på, des mere puls er der i øvelsen. Giv evt. plads til at man godt kan vælge begge sider, men at det kræver, at man speeder ekstra op, så man kan nå at komme tilbage til midten sammen med resten af flokken. Bed deltagerne undervejs bemærke, hvem de deler

side med på de forskellige spørgsmål og evt. bagefter pege på to personer, som de havde mest til fælles med.

Denne energizer er god til at skabe egen refleksion på forskellige temaer. Hurtigt og fysisk kan der findes fælles præferencer blandt deltagerne, og som underviser får du hurtigt et indblik i gruppen.

GRIB UD

Gå sammen 2 og 2.

- Den ene holder en tusch, lukket kuglepen eller pind mellem sine to pegefingre. Den anden skal holde sig parat til at gribe genstanden, inden den lander på gulvet/jorden. Der gives intet signal. Den, som skal gribe, må holde sig klar med hånden over eller på niveau med genstanden, og altså ikke nedenunder. Prøv gerne et par gange.
- Byt med din makker. Nogle vil nå at gribe tuschen, og andre vil ikke. Tal lidt om, at tuschen/pinden symboliserer en opgave, hvor der kan ske uforudsete ændringer. Når du står overfor sådan en opgave, skal du skærpe din opmærksomhed, gå helt tæt på, tro på, at du kan, og blive ved med at forfølge opgaven.
- Overført til øvelsen skal man stille sig tættere på tuschen og holde sig klar. Man skal ikke forvente at gribe den, før den er helt nede ved jorden. Hvis man står tæt på, kan langt de fleste nå at gribe den lige inden, den rammer jorden.

NAVNEBOLDE

Stå ca. 8-12 i en rundkreds med god plads omkring.

- Kast en bold i en bestemt farve f.eks. blå. Når den blå bold kastes til en vilkårlig person, skal man nævne sit eget navn.
- Lidt efter indsættes en ny farve bold f.eks. grå. Hver gang den kastes til en vilkårlig person, skal man sige navnet på den, som modtager bolden. Indsæt lidt efter en tredje farve bold f.eks. rød og her skal man sige navnet til den, det skal modtage bolden, som den næste person. Lad alle farver bolde blive kastet rundt på en gang så alle udfordres. (Hvis gruppen kender hinandens fornavne for godt, kan man anvende hinandens efternavne, kælenavne eller valgfrie navne) Denne energizer er særlig god i nye grupper, hvor alle hurtigt og effektivt skal lære hinandens navne at kende, og hvor isen lige skal brydes i gruppen.

PARATHED

Gå sammen 2 og 2 og stå overfor hinanden.

- Kast en bold/ærtepose eller anden blød genstand til hinanden.
- Nu skal den ene stå med ryggen til. Man må først vende sig rundt, når man hører sit navn. Den anden skal sige navnet på sin makker, idet bolden kastes. Tilføj evt. venstre eller højre før navnet, som afgør, om man skal dreje venstre eller højre om.
- Gør øvelsen sværere ved, at man også skal sige hinandens efternavne. Når det er et efternavn, som er kommandoen, skal retningerne være modsat, så HØJRE betyder venstre rundt, og VENSTRE betyder højre rundt.

Denne energizer kræver høj opmærksom og god koordination. Samtidig er det en god relationsøvelse, som giver alle god energi og smil på læben. Sværhedsgraden kan justeres i valget af bold, tid inden der kastes samt afstanden mellem deltagerne.

DANISH CLAPPING GAMES

Gå sammen 2 og 2. Stå overfor hinanden med begge hænder på dine egne lår.

- Vælg nu mellem følgende 3 positioner: **Begge hænder til venstre**, **begge hænder oppe** eller **begge hænder til højre**.
- Find en rytme, hvor I følges ad. Imellem hver position klapper alle på egne lår. Forsøg af lave forskellige positioner. Hver gang I kommer til at spejle hinandens position, skal I give high five med begge hænder, før I må fortsætte.
- Sæt tempoet op. I stedet for at give high fives, kan I også aftale, at alle drejer hurtigt rundt om sig selv hver gang armenes placering er spejlet.
Denne energizer er let, sjov og skaber hurtig god energi. Øvelsen kan derfor fint fungere som et lille bevægelsesindslag i en ellers stillesiddende undervisning.

OP OG UD OG NED

Stå med god plads omkring dig. Deltagerne skal først lære to øvelser.

- Øvelse 1 består af at føre begge arme skiftevis op og ned i en jævn rytme. Gentag denne et par gange.
- Øvelse 2 er næsten magen til, men her skal armene også ud til siderne imellem, at de er oppe og nede. Gentag også denne øvelse et par gange.
- Prøv herefter, at den ene arm laver øvelse 1, imens at den anden arm, laver øvelse 2. Begynd langsomt og øg roligt tempoet. Skift bevægelse imellem de to arme, hvilket kræver ekstra høj kropsbevidsthed.

Denne energizer er svær men sjov og velegnet til at give deltagerne en kort, men opmærksomhedskrævende aktiv pause i forbindelse med stillesiddende undervisning/arbejde.

FYSISK EVALUERING

Del lokalet op i 3 områder. Nu nævnes forskellige udsagn, og deltagerne skal udtrykke deres grad af enighed ved at stille sig i det område, der passer til deres synspunkt.

- Sig f.eks.; "I hvilken grad har dagen levet op til dine forventninger?"
(i høj grad = stå i højre side, **nogenlunde = stå i midten**, i mindre grad = stå i venstre side)

Fortsæt f.eks. med "I hvor stor udstrækning er du tilfreds til din egen indsats?" "Hvor godt synes du om forplejningen?" "I hvilken grad kan du bruge dagens indhold?" Osv.
Find selv på emner, der er relevante at spørge til og slut gerne med en spas-sætning f.eks. "Jeg skal se X-factor på fredag!" eller "Jeg trænger til en kold øl!"

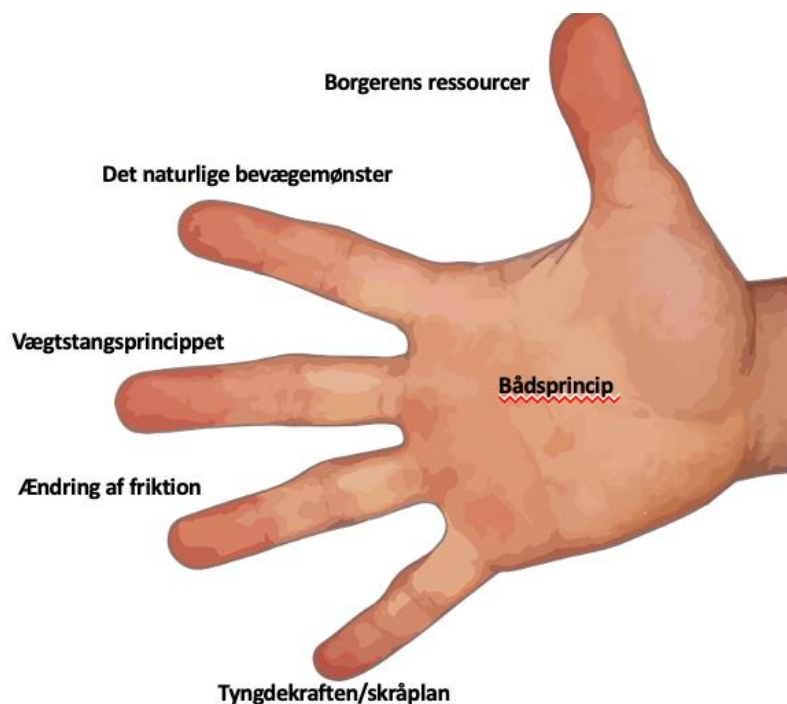
Denne energizer erstatter den traditionelle mundtlige evaluering, som nogle gange bliver tung og forudsigelig.

ERGO | PRO

Arbejds miljø og Intelligent sundheds fremme

Inddrag evt. deltagerne ved at bede dem finde på et evalueringsspørgsmål, der kan svares med 3 svar. Metoden sikrer, at du som underviser får input fra samtlige deltagere, uden at

det tager enormt lang tid og uden en masse gentagelser. Variér evt. øvelsen til at lave en usynlig og trinløs evaluering-linje gennem hele lokalet med de to yderpunkter i hver sin ende. Lad deltagerne stille sig på en række efter, hvad de synes om det pågældende udsagn. Her skal deltagerne debattere udsagnene indbyrdes.



God fornøjelse

Mvh Linn Trentel Busch

42721322 - linn@ergopro.dk