

---

# Leker og sosiale øvelser for ungdomstrinnet

Notert ned av M. Kraft

---

## Erteposer på kryss og tvers:

- en fin koordinasjons- og konsentrasjonsøvelse -

1. Alle står på ring.
  2. En gul ertepose sendes i tilfeldig mønster fra den ene til den andre, men man må huske hvem man sender til og det er ikke lov til å sende til noen som allerede har fått den.
  3. Når alle mottatt og sendt erteposen, og den siste som får den har sendt den tilbake til den første som sendte, fortsetter man å sende til den samme personen, slik at erteposen går i samme mønster.
  4. Læreren, eller den første som begynte å sende erteposen, fortsetter etter hvert å sende flere gule erteposer samme vei, slik at det er mange gule erteposer som beveger seg på ringen samtidig (send alltid til samme person).
  5. Etter en stund sendes en *rød* ertepose i motsatt retning, samtidig som alle de gule erteposene fortsetter i sitt mønster!
- 

## Packman:

1. Lag en labyrint på gulvet med feks kobberstaver, klær, erteposer etc.
2. Elevene beveger seg rundt i labyrinten som vann. Har de først begynt i én retning så må de fullføre denne retningen. Det er altså ikke lov å plutselig bytte retning, rygge eller snu.
3. Etter en liten stund slippes Packman inn i labyrinten og det er om å gjøre å ikke møte ham. Gjør man det er man ute av labyrinten. Det er om og gjøre å være igjen som den siste i labyrinten i tillegg til Packman.
4. Er labyrinten veldig stor og det er vanskelig å fange eleven går det fint an å sette inn en Packman til slik at det er to som «fanger».

En artig variant: Før vi begynner leken lukker alle øynene sine og læreren går rundt og prikker én av elevene på ryggen. Denne eleven skal være Packman, men det vet ikke de andre. Alle begynner å gå i labyrinten og nå skal Packman blunke til de han møter for å slå de ut av spillet. De som blir blunket til av Packman må late som de ikke har fått noe blunk i ca 10 sekunder før de faller «død» om (helst utenfor labyrinten), dette for å ikke røpe til de andre hvem som er Packman.

---

## Båttur:

1. Lag en båt på gulvet med ca fem trestaver slik at alle i klassen får plass til å stå i båten.
2. Nå dikter du (eller en elev) en historie som etter hvert inneholder for eksempel disse ordene: sol, regn, tornado og jordskjelv. Når elevene hører ordet:
  - «SOL» skal de hoppe ombord i båten
  - «REGN» = de skal gjemme seg under tak helt inntil veggen
  - «TORNADO» = de skal holde seg godt fast i en annen elev
  - «JORDSKJELV» = de må legge seg ned på gulvet med hendene over hodet.
3. Etter hvert av ordene over som blir sakt er det om å gjøre å komme seg til riktig plass eller å gjøre riktig bevegelse først. Den siste som gjør det ordet forteller setter seg som publikum og venter på neste fortelling/runde. Er det noen som trækker på stakkene i båten må de være vaktmester og først reparere båten og så stå over en runde (fortelling). Den som er igjen til sist vinner.

Variant: Historien kan byttes ut med musikalske temaer istedenfor de ulike ordene. Elevene danser og beveger seg fritt i rommet til improvisert musikk, men når de musikalske temaene plutselig dukker opp gjør de det musikken betyr.

---

## Brennende baller:

1. Alle står på ring og det deles ut to baller på vær sin kant av ringen.
  2. Musikken spiller og ballen sendes rundt på ringen, fra den ene til den andre. Ballene går kun i én retning.
  3. Den som har ballen når musikken stopper må gi fra seg ballen til nærmeste nabo og sette seg i midten av ringen.
  4. Det er om å gjøre å ikke få ballen når musikken stopper og å være igjen helt til sist!
- 

## Rød og Grønn:

1. Elevene deles inn i to lag, én gruppe er RØD og den andre GRØNN. Rommet deles også inn med en strek på midten slik at RØD hører hjemme på den ene siden og GRØNN på den andre.
  2. Læreren, eller en av elevene, dikter en historie der det plutselig puttes inn ordet «RØD» eller «GRØNN».
  3. Når elevene hører «fargen sin» skal de prøve å ta de fra det andre laget. Veggen som er på lagets side er «FRITT» og kommer de dit kan de ikke tas. Når for eksempel ordet «RØD» har blitt sakt løper alle på det røde laget og prøver å ta en av de grønne, mens de grønne prøver å løpe til veggen for å være «fri». Om den grønne blir tatt forvandles den til rød, og kjemper videre sammen med det røde laget.
  4. Det er om å gjøre å ikke bli tatt. Når historien er ferdig er det laget med flest personer som har vunnet.
-

## Mordgåte:

1. En elev velges som dommer (evt. er læreren dommer). Fire elever velges som politiagenter (agent 001, 002, 003 og 004) og går ut på gangen.
  2. Bland de sm er igjen i rommet velges det i fellesskap ut et yrke, et sted, et mordvåpen og en handling, og hvem som skal vise handlingen.
  3. Når handlingen er på plass slippes agent 001 inn i rommet. Agenten får beskjed om å følge nøye med på det som skjer og personen fra salen viser handlingen. Ingen ord, kun bevegelse.
  4. Når agent 001 har sett handlingen slippes agent 002 inn i salen og agent 001 skal gjenta det han/hun så for agent 002.
  5. Deretter slippes agent 003 inn i rommet og agent 002 skal gjenta handlingen for 003.
  6. Til slutt slippes agent 004 inn i salen og skal se handlingen vist av agent 003. Agenten skal nå forklare det han/hun har sett for dommeren og de andre. Dommeren stiller også spørsmål til de andre agentene og ser om de kanskje har en annen oppfatning av det de har sett. Deretter nøstes det hele opp. Når agentene mener de har funnet løsningen, forteller den første som viste handlingen hvordan alt *egentlig* var.
- 

## Hvem fører?:

1. Elevene stiller seg på to rekker med like mange personer på hver side. Den ene rekken står med lukkede øyne mot veggen.
2. Nå skal den andre gruppen velge seg ut én person som de skal føre forsiktig rundt i rommet ved å holde på skuldrene til den «blinde». Det skal ikke lages en eneste lyd. Slippes taket på skuldrene betyr det at den blinde må stå helt stille.
3. Når alle har fått beveget seg en stund i rommet ber læreren alle førerne om å føre de blinde forsiktig tilbake på plassene sine. Deretter stiller førerne seg også tilbake på rekken.
4. De blinde åpner øynene sine og snur seg rundt. Nå skal de gjette hvem det var som førte dem. En etter én blir spurt i tur langs rekken. Svarer de riktig må både føreren og den som var «blind» sette seg ned. De som svarer feil må stå til alle har blitt spurt og læreren spør de «blinde» en runde til. Alle får tre sjangser til å gjette riktig.
5. Så bytter gruppene roller.

Denne øvelsen er fin å bruke musikk til. La pianisten fortelle med musikken når elevene skal begynne å bevege seg, når de skal vende tilbake med de «blinde», og når de «blinde» skal snu seg rundt og begynne å gjette.

---

## Firkantball:

1. Det elevene i grupper på fire som danner en firkant med én elev på hvert hjørne.
  2. Nå skal ballen kastes i én retning og elevene bevege seg i den andre retningen. Den som kaster ballen står stille, mens de andre beveger seg.
- 

## Bevegelses-øvelse i grupper:

1. Del klassen inn i grupper på tre og tre.
  2. Hver gruppe får et ord som de skal lage et bevegelsesmønster til i gruppen.  
Forslag til ord: omsorg, livskraft, vilje, mot, kraft, følsom, energifyllt etc.
  3. Gruppene jobber selvstendig i noen minutter til de finner et bevegelsesmønster de kan gjenta. Deretter viser de ulike gruppene det de har laget for hverandre.
  4. Neste steg er at vi setter sammen gruppene slik at alle gjør sine koreografier samtidig som en enhet. Er det mange treer-grupper kan man for eksempel sette sammen tre og tre grupper, slik at elevene bytter på å være publikum og aktiv.
- 

## Snakkende hånddukker:

1. Gå sammen to og to og form den ene hånden som en hånddukke.
2. Nå skal disse to hendene føre en samtale sammen uten at det sies eller lages en eneste lyd.

Dette kan være en fin øvelse i å ufarliggjøre det å lage bevegelser med kroppen og å utforske finmotorikken i fingrene sine. Også ansikts-mimikken er ubevisst med på det som skjer.

---

## Stokkdans:

Denne øvelsen er fin å gjøre etter øvelsen «Snakkende hånddukker».

1. Gå sammen to og to og lag en samtale med stokkene som til slutt blir en koreografi. Tenk at du er i ett med staven.
  2. Prøv å sett sammen flere av stokk-koreografiene. Bytt på slik at alle får ære aktive og alle får være publikum. Det er veldig mye fint som både kan oppleves og forstås på en annen måte når man får mulighet til å se former og koreografier utenfra som publikum.
-

## Støtte-øvelsen:

1. Gå sammen to og to. Den ene står ca to meter ovenfor den andre med ryggen til.
  2. Nå skal den som står bak komme nærmere og nærmere den foran. Når personen har kommet helt frem legges hendene forsiktig på skulderen et par sekunder, slipper og går tilbake. Gjenta øvelsen, gjerne med ulike avstander.
  3. Bytt roller.
  4. Nå skal den som står foran gå forsiktig bakover mot personen bak (baklengs uten å se). Personen som står bak er klar til å ta imot med forsiktige håndflater. Stå i et par sekunder, og gå tilbake på plass. Gjenta øvelsen, gjerne med ulike avstander.
  5. Bytt roller.
- 

## Sosial skulptur:

1. Elevene deles i to grupper. Den første gruppen danner en ring i midten, den andre danner en ring rundt den første gruppen.
  2. Nå får den innerste gruppen et ord (som holdes hemmelig for den andre gruppen) som for eksempel: «krig», «fotballkamp», «dyrehage», «butikk-kø», «sykehus», «snekkerverksted», «eurytmi-time» etc. I løpet av ca tre minutter skal de lage en statisk form av dette ordet. Dette skal skje i fellesskap, men det er ikke lov til å snakke, og ikke lov til å si hva andre skal gjøre. Her må eleven heller prøve å inspirere hverandre med sine egne bevegelser. Etter ca tre minutter «fryses» gruppe én.
  3. Gruppe to går nå én runde rundt den innerste sirkelen og ser på alle de forskjellige bevegelsene fra de ulike vinklene på sirkelen. Etter de har gått én runde rundt, studerer de bevegelsen til personen som står nærmest i den innerste sirkelen og bytter plass med han/hun. Den statiske bevegelsen og ansiktsuttrykket skal være så lik som mulig.
  4. Nå går gruppe én, som nå er i den ytterste sirkelen, én runde rundt og får se hele formasjonen som de lagde sammen fra ulike vinkler. Når den ytterste sirkelen har kommet tilbake får elevene i den innerste sirkelen prøve å gjett hva ordet var.
  5. Så er det den andre gruppen sin tur å få et ord.
-

## Navnestress:

1. Elevene sitter på stoler i en tett sirkel, én elev står i midten med en sammenrullet avis.
  2. Læreren sier ett av elevenes navn, for eksempel: «Mia». Den i midten skal nå prøve å slå «Mia» på en av knærne før hun klarer å si et av de andre navnene til elevene som sitter på sirkelen. Rekker hun det, må personen prøve å slå denne eleven i stedet for «Mia». Klarer eleven i midten å treffe «Mia» før hun/han rekker å si et annet navn må de bytte plass.
  3. Men, når den som sto i midten skal sette seg ned på stolen til «Mia» må hun/han huske å si et annet navn før han/hun setter seg ned på stolen, for så snart han/hun har satt seg ned får «Mia» lov til å slå tilbake. Glemmes dette og «Mia» rekker å slå tilbake, får «Mia» plassen sin tilbake og den andre må begynner i midten igjen.
- 

## Sosial musikalsk skulptur:

1. Klassen deles i to grupper. Den ene danner en ytre ring og den andre litt innenfor.
  2. Den innerste ringen får en musikk som de nå, én etter én skal skape en bevegelsesformasjon til. Det eneste de må passe på er at hver enkel person på en eller annen måte berører en av de andre som står i den stivnede posisjonen.
  3. Når alle i den innerste sirkelen har «frosset», beveger den ytterste sirkelen seg langsomt én runde rundt skulpturen og får sett den fra alle vinkler.
  4. Så er det den andre gruppen sin tur å lage en felles skulptur, gjerne til et helt nytt musikalsk uttrykk.
- 

## Leirklump og skulptør: -Sindsstemningenes ytterpunkt-

1. Gå sammen to og to. En av personene får en sindsstemning som de skal skape med hele kroppen. Mén det dere gjør. Kjenn at det virkelig spenner seg i alle muskler, sener og ledd i kroppen. Forslag til ord: sinne, lykke, håpløshet, engasjert, frenetisk, glad, trist, optimistisk, skamfull, stolt, nølende, sjenert, ivrig,
2. Nå skal den andre, uten ord kun med berøring, løse opp bevegelsene slik at kroppen viser det motsatte av følelsen vedkommende først hadde. For eksempel fra håpløshet til engasjert, skamfull til stolt, trist til glad osv.

Variant: Istedenfor at den ene berører den andre når den endrer bevegelsene, kan de som skal endre vise med sin egen kropp hva han/hun ønsker å endre på. Da må den som har bevegelsen følge godt med på de ordløse korreksjonene å tilpasse muskel for muskel til det blir slik den andre ønsker.

---

## Stein, saks, papir:

1. Elevene går rundt i rommet til musikk. Når musikken stopper finner elevene den nærmeste personen og konkurrerer i «Stein, saks, papir» til én av de vinner.
  2. Den som har tapt stiller seg bak vinneren med hendene på skuldrene og går bak vinneren for å vinne neste «kamp» sammen.
  3. Slik fortsetter leken og rekkene blir lengre og lengre etter hvert som «kampene» utføres.
  4. Til slutt er det bare *to* rekker igjen, og den som vinner den siste kampen leder alle sammen på en lang seiersrunde rundt i rommet til seiersmusikk.
-