

# Morsom poseringer

## REGLER

1. Del gruppen inn i minimum to lag og tildel 3 jurymedlemmer som sikrer at deltakere følgerregler, og kan velge vinnerlaget.
2. Sett på dansemusikk. I løpet av spillet vil spillerne danse samtidig som de bestemmer seg for hvilken poseringde vil ta som en gruppe. Når leder sier "Morsom posering!" vil spillerne lukke øynene og stå i den avtalte stillingen (alle medlemmer av gruppen må innta samme stilling).
3. Etter hver runde bestemmer juryen seg for hvilket lag som får poenget, ved å ta hensyn til de myke ferdighetene som ble brukt og hvor kreativ og morsom poseringen var.
4. Når et poeng har blitt gitt ut, starten en ny runde.
5. Det er 5 runder i spillet, det laget med mest poeng vinner.

## REFLEKSJON

1. Hvilke ferdigheter synes du var nyttige i dette spillet?
2. Hva gjorde at lag A / Lag B vant
3. Hva gjorde laget for å sikre at alle forstod reglene?



# Krysse elva

## REGLER

1. Del deltakerne inn i to lag og 2 juryer som skal kontrollere reglene.
2. Lagene vil stå i 2 linjer, det ene laget vil stå vendt mot det andre i en avstand på ca. 15 meter.
3. Deltakere må holde hendermed laget gjennom hele spillet.
4. Målet med spillet er å komme seg fra den ene siden av elven (linjen) til den andre (linje) ved å kunstå på springbrettet (laget med ark).
5. Laget som fullfører først får 1 poeng.
6. Det blir 3 runder i spillet. Laget med flest poeng vinner. Hvis ingen av lagene klarer å krysse "elva" innen 3 minutter – avsluttes spillet og i løpet av refleksjonsdelen diskuterer laget hva som fikk dem til ikke å klare å krysse "elven". Juryen vil overvåke og kontrollere spillets regler- til eksempel, hvis grupper holdehender og hvis alle bare står på arket. Hvis en av gruppene bryter reglene, går de tilbake til startlinjen.

## REFLEKSJON

1. La du merke til rollefordelingen i gruppen din? Hva var rollene?
2. Hvordan disponerte dere tiden deres effektivt?
3. Hva påvirket sannsynligheten for seier/tap?



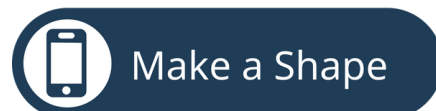
# Lag en form

## REGLER

1. Dele opp deltakere inn i lag med 5-7 mennesker.
2. Tegn en form (geometrisk form, bokstav osv.) på et stykke papir/tavle som er godt synlig for alle deltakerne.
3. Gi en signal for å starte spillet.
4. Deltakerne må lage en form ved bruk av egne kroppar. De kan stå, leggeseg på bakken, sitte, etc. Hele gruppa må være med i å lage formen.
5. Det laget som fullfører først vinner.
6. Gjenta øvelsen 3 ganger med forskjellige former i løpet av hver runde.

## REFLEKSJON

1. Brukte laget noe strategi?
2. La du merke til en fordeling av rollene i din gruppe? Kanskje noen var en leder?
3. Hadde du noen konflikter i laget ditt - hvis ja, hvordan ble de løst?



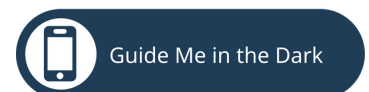
# Led meg i mørket

## REGLER

1. Del deltakerne inn i grupper på 4-5 og velg deretter 2 jurymedlemmer, som skal sørge for at reglene følges.
2. Hvert lag må velge en koordinator.
3. Alle deltakere, unntatt ledere og jurymedlemmer, må ha bind for øynene.
4. Plasser hindringene på plass og gjem deretter gjenstandene i spillområdet.
5. Koordinatorens oppgave er å guide teammedlemmene til å overvinne hindringer og plukke opp skjulte gjenstander (f.eks. godteri) ved hjelp av kun verbale kommunikasjonsevner.
6. Laget som samler mest godteri får 1 poeng. 7. Det blir totalt 3 runder i spillet. Laget med flest poeng vinner.

## REFLEKSJON

1. Hvilke ferdigheter syntes du var nyttig i dette spillet?
2. Hvordan taklet lederne seg under oppgaven, brukte de noen strategi?
3. Hvilke kommunikasjonsproblemer kan spillerne ha stått overfor?



# Rygg mot rygg

## REGLER

1. Skriv et ord eller en setning på ett ark. Ta så dette ordet eller uttrykket skrevet på ark og klipp det opp i biter. (Eksempelvis, ordet du skrev ned er nå bare enkelt-bokstaver i stedetfor et helt skrevet ord.) Ta nå disse oppskårne bokstavene og del dem opp for hvert lag. Du kan også merke nummeret til hvert lag på et sett med papir, slik at de vet hvilke kort de skal samle.
2. Dele opp de deltakere inn i lag med to.
3. Spillerne vil stå med ryggen til hverandre og holde hender. Det skal bemerkes at spillere ikke har lov til å skille seg.
4. Spred nå bokstavkortene ut på et valgt spillrom, f.eks under bordene, stolene osv.
5. Oppgaven til spillerne er å finne kortene med lagnummeret deres på og deretter gjette ordet eller setningen fra bokstavene de har samlet.
6. Laget som samler alle kortene først og gjetter det skjulte ordet eller frasen vinner.

## REFLEKSJON

1. Var det en leder i din gruppe?
2. Hvilke myke ferdigheter kan utvikles gjennom dette spillet?
3. Hvordan var kommunikasjon i ditt lag?



# Aktiv sirkel

## REGLER

1. Be deltakere stå i en sirkel.
2. Still et spørsmål til gruppen - (For eksempel: Nevn en myk ferdighet som du ønsker å utvikle?)
3. Velg nå en øvelse og vis alle hvordan de skal gjøre denne øvelsen (for eksempel: hoppeknekter, knebøy osv.).
4. Velge en person fra sirkelen som vil start spillet.
5. Spillere svarer på spørsmålet samtidig som driver med øvelsen.
6. Runden avsluttes når alle har svart på spørsmålet, så kan du spørre ett nytt spørsmål + gi en annen øvelse.

## REFLEKSJON

1. Hvordan kan myke ferdigheter eventuelt forbedres i løpet av dette spillet?
2. Var det vanskelig å kombinere fysisk aktivitet samtidig som man svarer på ett spørsmål?
3. Tror du har kommunisert med din gruppegjennom dette spill? Hvorfor?



# Ubåter

## REGLER

1. Dele opp deltakere i lag med 3-4 personer og velg deretter 2 jury medlemmer som skal sørge for at reglene følges.
2. Hvert lag vil danne en ubåt ved å stå i en linje og plassere hendene på skuldrene til personen foran dem.
3. Alle deltakere får bind for øynene, bortsett fra den siste personen i hver linje som skal styre ubåten.
4. Kontroll av ubåten gjøres ved å banke hverandre på skulderen til den første personen i linjen mottar kommandoen, som de så må følge.
5. Ingen banking betyr at ubåten kjører framover. En trykk på skulderen betyr en liten venstre- eller høyresving (to trykk på en skulder = skarp sving). To trykk på begge skuldrene betyr at en torpedo skytes ut.
6. Å lansere en torpedo betyr at den første personen i køen løsner fra laget og beveger seg fremover med konstant hastighet til den berører eller passerer den andre ubåten.
7. En ubåt kan unngå et torpedoangrep ved å dykke. Dykking betyr at den første personen i køen gjør et knebøy rett før man blir truffet av torpedoen, og deretter står opp. Signalen for å dykke er å dra fingeren over ryggen på personen foran deg.
8. Når en torpedotreff en annen ubåt, går den første personen fra ubåten bort fra spillefeltet, og spillet fortsetter.
9. Laget som blir på spillefeltet lengst vinner.

## REFLEKSJON

1. Vil du helst være den som gjøre beslutninger eller følger reglene og hvorfor?
2. Var det utfordrende å tilpasse seg det andre lagets handlinger raskt?
3. Hvilke kommunikasjonsproblemer kan spillerne ha møtt på?



# Vent- litt

## REGLER

1. Dele opp deltakere inn i 2 lag og en dirigent.
2. Marker startstreken 7-10 meter fra dirigenten og sett boksen med ballonger foran dirigenten.
3. Dirigenten vil vise oppfunne trekk til lagene, som spillerne må etterligne. Dirigenten endrer bevegelsene med hver ny rund, som da er dans, hopp eller andre imaginære bevegelser.
4. På signal fra dirigenten vil lederne for hver gruppe løpe for å hente en ballong, mens de imiterer hans/hennes bevegelser. Når ledere når kurven med ballonger, tar de en av ballongene og sirkler rundt kurven, før de går tilbake til startstreken.
5. Ledere vil sette ballongen mellom seg selv og personen bak dem. Spillere, (bortsett fra ledere som tar ballonger fra kurven), er ikketillatt å ta på ballongene med hendene unntatt når de setter disse ballongene mellom dem eller tar dem opp - hvis eller når en ballong faller.
6. Så dekker en leder med et annet lagmedlem hele banen igjen og gjentar alt til hele laget har ballonger mellom seg.
7. Spillerne skal passe på at ballongene mellom dem ikke faller på bakken. Hvis en ballong faller, må spillerne stoppe og forsiktig plukke opp ballongen sin, slik at resten av ballongene mellom dem ikke faller.
8. Laget som kommer først med alle ballongene og stiller opp med dem ved startstreken vinner

## REFLEKSJON

1. Hva fikk lag 1/ Lag 2 til å vinne?
2. Tror du at gjennom dette spillet kan du utvikle samarbeid-ferdigheter?  
Hvorfor?
3. Hva var det mest utfordrende med dette spillet?





# Tårnet i Hanoi

## REGLER

1. Dele opp deltakere inn i lag med 4-6 personer.
2. Utpek en person fra hvert lag til å være "konkurranseskoordinator". - Hensikten med denne personen er å sikre at motstanderlaget spiller rettferdig og bryter ikke reglene.
3. Hvert lags oppgave er å flytte boksene fra posisjon 1 til posisjon 3 så raskt som mulig, med mulighet for å bruke posisjon 2 (som en overgang).
4. Boksen med det største tallet kan aldri være på toppen av boksen med det mindre tallet.
5. For å bevege en eske, må personen løpe fra startlinjen til boksene og deretter «high-five» de andre deltakerne når de kommer tilbake.
6. Bare en eske kan flyttes per løp.
7. Laget som beveger eskene raskest vinner.
8. Laget bestemmer seg for om samme person løper hver gang eller om løperne endres.

## REFLEKSJON

1. Hvilke ferdigheter tror du var nyttige i spillet?
2. Hva fikk Lag 1 /Lag 2 til å vinne?
3. La du merke til en fordeling av rollene i din gruppe? Kan være noen var en leder?



# Slange

## REGLER

1. Spørre en frivillig om å være slangen.
2. Alle andre deltakere gis en ball.
3. Når tilretteleggeren gir signalet, begynner deltakerne å drible ballen og prøver å unngå å bli merket av slangen.
4. Hvis en deltaker er merket av slangen, må de gi ballen til side og bli med slangen.
5. Jo mer merker slangen får, jo lengre blir den.
6. Alle sammen i slangen kan merke.
7. Spillet fortsetter til slangen har tagget alle deltakerne, eller til det ikke er flere deltakere igjen å tagge.

## REFLEKSJON

1. Spørre de frivillig om deres erfaring som en leder og hvordan det føltes å være frivillig.
2. Diskuter med deltakerne hvordan de utvekslet ideer og jobbet sammen som et lag samtidig som de spiller slangetspillet. Også, spør hvordan de løste konflikter som oppsto fra forskjellige ideer om å merke andre mens de opptrådte som slangen.
3. Forklare betydning av de "være ett lag"-regelen i koordinering og teamarbeid.



# Blind Fotball

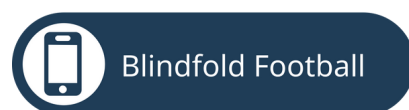
## REGLER

1. Dele opp de deltakere inn i to lag, og hvert lag deler inn i par.
2. Ett medlem av hvert par har bind for øynene.
3. Spillet starter når dommer sparker ballen.
4. Bare de med bind for øynene kan sparke ballen; de uten bind kan bare gi muntlige veiledninger.
5. Par kan ikke med hensikt ta på hverandre, men normalspillkontakt er tillatt så lenge den ikke brukes til å dirigere en deltaker med bind for øynene.
6. Det er ingen keeper.

Poengsum: Hver vellykketsparke tjener 1 punkt til laget. Laget med flest poeng på slutten av spillet vinner.

## REFLEKSJON

1. De med bind for øynene, hvordan klarte du å holde deg rolig i en så vanskelig situasjon?
2. De uten bind for øynene, hvorfor og hvordan tolererte du deltakerens feil med bind for øynene?
3. Hvordan har bind for øynene hjulpet med å sympatisere med folk som er blinde?
4. Hva slags innsats gjorde du for å tilpasse deg til de situasjonene du var i som en deltaker med bind for øynene eller seende?



# Para Volley

## REGLER

1. To lag er dannet fra seks personer.
2. Hvert lag er bestående av 2 fysiske funksjonshemmet spillere.
3. To linjer består av en felt område.
4. Spillerens hofteområde bør alltid være i kontakt med de gulv.
5. De nødvendig felt størrelse er 10x5, og nettet bør være nær bakken.
6. Spillere skal kaste ballen til det motsatte området.
7. Laget som mister ballen på gulvet, på det motsatte lagets sitt område, får 1 poeng.
8. Laget som scorer 10 poeng er ansett som å vinne settet. Lagene kan spille 3-5 sett.

## REFLEKSJON

1. Hvordan bisto dine lytteferdigheter deg med å forstå og stole på lagkameratene dine for å vinne spillet?
2. Hvordan vanskelig var det for deg å tilpasse til regelen om konstant kontakt av underkroppen med bakken?
3. Hvordan fikk det deg til å føle som om du var fysisk funksjonshemmet samtidig som du spilte spillet?



# Teppe-ball

## REGLER

1. Lag fire-personers lag.
2. Montere en nett mellom to lag.
3. Spillere holderen ende av teppet.
4. Spillerne prøver å slå ballenover nettet i det motsette lagets område ved å sprette den på teppet.
5. Et poeng er tildelt hvis det motsatte laget mislykkes i å fange ballen, eller kaster det utenfor grensene.

## REFLEKSJON

1. Hvordan påvirket handlingene dine følelsene til de andre i ditt lag? Kan du gi et eksempel?
2. Hva motiverte deg til å oppholde deg fleksibelt over lange stevner under kampen?
3. Hvilken innsats gjorde du for å lytte til og implementere tilbakemeldingene fra lagkameratene dine i løpet av spillet? Kan du gi et eksempel?



# Slede-racing

## REGLER

1. Definere lag av 3 spillere hver
2. Prøve å nå målet raskere ved å bruke et håndkle som slede.
3. Lag de samme hinderløypene for hver gruppe.
4. De deltagerne som bli båret må holde en plast tallerken med 4 ping-pong baller.
5. Lag som når de målet raskest med alle ping-pong ballene vinner.
6. Det er 3-4 runder.

## REFLEKSJON

1. Lagde dere en strategimed laget før spillet?
2. Hva er forskjell mellomå spille med en strategi, og å prøve å komme i mål så fort som mulig?
3. Er det verdt det å ha små diskusjoner mellom spillene for å forbedre deres strategi?



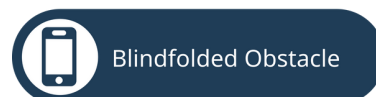
# Hinderløype med bind for øynene

## REGLER

1. Sett opp en hinderløype på et utvalgt område.
2. Ideen er at en person har bind for øynene og den andre må lede dem gjennom kurset.
3. I løpet av spillet kan du ikke ta av bindet for øynene.
4. Hvert spiller starter deltager med 5 poeng.
5. Hver gang deltagerne treffer en hindring eller går av løypa, mister personen ett poeng.
6. Hvis laget når 0 poeng må deltagerne start på nytt.

## REFLEKSJON

1. Hvilkeferdigheter synes du var nyttig i spillet?
2. Diskutere dere enstrategi før spillet?
3. Hvordan viktig var kommunikasjonsevner i laget ditt?
4. Hva var de hovedutfordringer for å nå målet deres?



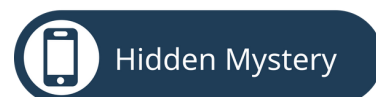
# Skjult Mysterium

## REGLER

1. Lag en struktur ut av lego eller bygningsblokker, deretter gjem den fra innsyn, under en boks, presenning eller et laken.
2. Hvert lag velger en person som leder.
3. Lederen av hvert lag kommer til boksen og har ti sekunder å se på og huske den opprinnelige skjulte strukturen.
4. Lederne får 25 sekundertil beskrive til deres lagkamerater hvordan de skal bygge den.
5. Lagkameratene vil få ett minutt, eller lengre hvis det er komplisert, å gjenskape den opprinnelige strukturen.
6. Strukturen som ligner mest originalen vinner spillet.

## REFLEKSJON

1. Hvilke ferdigheter synes var mest nyttig i spillet?
2. Diskuterte dere en strategi før spillet?
3. Fikk laget til å kommunisere riktig under spillet?





# Ess på Races

## REGLER

1. Definere lag på 4 til 6 spillere hver.
2. Det er 3 runder, hver av dem krever ulike ferdigheter fra spillerne da de skal fullføre dem ved å holde med 3 forskjellige gjenstander:
3. Første runde er å løpe med en Fotball. Bli ferdig løpet og la ballen falle.
4. Runde 2 er et løp med en ballong, som ikke kan falle eller sprenges.
5. Siste runde er et løp med en tennis ball. Den krever bra lagarbeid og mye presisjon.
6. Hvis noen av de gjenstandene faller i bakken må spillere gå tilbake til deres utgangsposisjon.

## REFLEKSJON

1. Var resultatene avhengig av presisjon eller tid mest?
2. Jobbet laget bra under press?
3. Hvilke ferdigheter synes dere var nyttig under spillet?



# Pro-Pictionary

## REGLER

1. Profesjonell pictionary er et spill hvor deltakerne skal gjette yrker gitt gjennom noen visuelle hint om de ferdighetene som det er behov for til det yrket. Hint kan gis gjennom etterligning eller skrevet på papir.
2. Dele opp i grupper med to deltakere.
3. Plukke opp ett spillkort som var snudde opp ned.
4. Ett element styres av hvert lagmedlem, hvor da en er ansvarlig for å utrykke yrket, og den andre ansvarlig for å gjette yrket.
5. Det førstelaget til å gjetteriktig ett yrke får 1 poeng.
6. Gjenta spillet, og bytt roller, til ett lag får 5 poeng.

## REFLEKSJON

1. Var det vanskelig å fokusere eller konsentrere seg om etterligning med alle personene rundt? Diskuter viktigheten av konsentrasjon.
2. Jobbet laget bra under press?
3. Hvilke ferdigheter synes du var viktig i spillet?



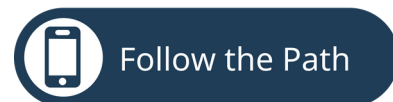
# Følg Stien

## REGLER

1. «Følg stien» ber deltakere å se et forhåndsdefinert sti på et papir og reprodusere dette på ett felt ved hjelp av en snor eller tau.
2. Deltakerne er delt inn i lag hvor en lagleder kan se løsningen på papiret i 30 sekunder og deretter gi instruksjoner til laget om hvordan de skal lage stien ved å gå på bakken.
3. Lederen som gir instruksjoner, kan ikke forlate stien mens de andre deltakerne plasserer en snor/tau på bakken mens de følger stien ledere deres har instruert.
4. Stien som er mest lik den originalen på papiret vinner.

## REFLEKSJON

1. Hvilke ferdigheter syntes du var viktig i spillet?
2. Diskuterte dere strategi før spillet?
3. Fikk laget til å kommunisere riktig under spillet?



# Ta en posisjon

## REGLER

1. Dele opp deltakere i minimum 2 lag (Minst 4 personer i ett lag).
2. Gi gruppene en oppgave de må fullføre innen 30 sekunder etter det blåses i fløyta. Når lagene hører fløyta, må de danne en linje basert på en spesifikk kategori, slik som fødselsdato, antall kjæledyr, eller en hvilken som helst annen kreativ kategori du kan komme på.
3. Når en ett lag avsluttes deres oppgave - må de løfte hånda.
4. Ett poeng scoret av det laget som fullfører oppgaven riktig først.
5. Antall runder bør være justert opp for den tiden du har som leder, men det bør være minimum 3 runder.
6. Deltakernes kommunikasjon bør være begrenset til ikke- verbal kommunikasjon.

## REFLEKSJON

1. Hva ferdigheter synes du var nyttig i spillet?
2. Hva fikk Lag 1 /Lag 2 til å vinne?
3. Hvilke kommunikasjonsutfordringer kan det være spillere har møtt på?