

Teambuilding

Innehåll:

Det finns tre olika typer av teambuildingövningar:

Bryt isen

- Oväntad information
- Ballongtramp
- Äta kolasnören
- Ordning i ledet
- Det stora trasslet
- Kom ihåg- leken

Samarbeta

- Ballongtramp
- Ordning i ledet
- Dvärg, jätte, trollkarl
- Amazonas
- Flygplanskraschen

Höj tempot

- Simon says
- Mänsklig pyramid
- Den fantastiska dansen
- Swish, swosh, boing
- Hela havet stormar

Instruktioner

Bryt isen

- Oväntad information

Material: En liten, mjuk boll

Instruktioner: Ställ er i en ring. Du håller i bollen och börjar med att berätta något om dig själv. Det du berättar ska vara oväntad information för resten av deltagarna. Exempelvis kanske du har träffat en speciell kändis, har en ovanlig allergi eller så är du svensk mästare i frisbee-golf. När du yttrat din oväntade information kastar du bollen vidare till valfri person i ringen som då får säga något oväntat om sig själv. Fortsätt till dess att alla i ringen fått bollen en gång.

- Ballongtramp

Material: Snöre, sax, ballonger (1 eller 2 per person)

Instruktioner: Det finns två varianter av denna lek. Antingen tävlar alla deltagare mot varandra, eller så tävlar de i lag. Alla deltagare blåser upp ballongen/ ballongerna de ska använda och knyter fast dessa på utsidan längst ner på benet. Använder ni två ballonger knyter ni en på varje ben. Markera sedan ut ett område som deltagarna får röra sig på. Området ska vara ungefär 5x5 meter om ni är 15 deltagare. Är ni fler så ökar ni området. Nu är deltagarnas uppgift att trampa sönder de andra deltagarnas ballonger. När ens ballonger är söndertrampade åker personen ut. Springer någon utanför det markerade området åker denne också ut. Väljer ni att leka leken i lag så får deltagarna inom laget hjälpas åt och skydda varandra. Den deltagare som är kvar till sist har vunnit. Leker ni i lag har det lag vars deltagare är sist kvar vunnit.

Viktigt: Har någon deltagare högklackade skor är det en god idé att ta av dessa innan leken börjar.

- Äta kolasnören

Material: Kolasnören

Instruktioner: Denna lek finns i två varianter. Antingen så tävlar alla deltagare mot varandra eller så tävlar de i lag. Ge alla deltagare varsitt kolasnöre. De får sedan lägga händerna på ryggen, och stoppa ena änden av kolasnöret i munnen. Uppgiften är att äta upp sitt kolasnöre snabbast, genom att enbart använda munnen. Leker ni leken i lag får en i laget äta åt gången. När den första är klar börjar den andra osv. Det lag som snabbast blir klara har vunnit. Inom laget får deltagarna hjälpas åt att äta varandras snören, men då utan att använda händer. Kanske kan någon som är klar med sitt snöre hjälpa den som kommer efter genom att lägga sig på golvet och äta från den andra änden?

- Ordning i ledet

Instruktioner: Deltagarna ska utan att prata med varandra nu rada upp sig i rätt ordning utefter de kriterier som du som lekledare säger. Leks leken i samband med en årsmötesutbildning kan du exempelvis be dem att ställa sig i ordning efter vilken elevkår som hade flest deltagare på sitt årsmöte förra året. Bestäm att de som hade flest ska stå till höger/vänster och de som hade minst antal deltagare på andra sidan raden. Det gäller att du själv sitter på facit och faktiskt vet vilken ordning deltagarna ska stå i, så att du kan rätta till ledet efteråt när de tror att de står i ordning.

Andra exempel på kriterier:

- Högst/lägst antal medlemmar
- Högst/lägst antal bokstäver i organisationsnamnet
- Närmast/kortast avstånd från platsen ni befinner er på till respektive skola
- Äldst/youngst ordförande
- Har mest/minst stökigt i sitt elevkårsrum

- Det stora trasslet

Instruktioner: Ställ alla deltagare i en ring. Alla ska sedan blunda och sträcka ut händerna för att ta tag i två av händerna i hopen. När alla sedan får titta ska de tillsammans försöka trassla ut arm-trasslet till en stor eller flera små ringar.

- Kom ihåg- leken

Material: Eventuellt en liten, mjuk boll

Instruktioner: Se "Oväntad information". Kom ihåg – leken bygger på denna lek, men innefattar ytterligare ett steg. Personen som får bollen kastad till sig måste komma ihåg namn plus oväntad information om alla personer som dittills haft bollen. Går också att leka med enbart namn osv. Då behövs nödvändigtvis ingen boll, då man bara kan gå i tur och ordning runt i ringen.

Samarbeta

- Ballongtramp

Material: Snöre, sax, ballonger (1 eller 2 per person)

Instruktioner: Det finns två varianter av denna lek. Antingen tävlar alla deltagare mot varandra, eller så tävlar de i lag. Används leken i samarbets syfte – lek den i lag. Alla deltagare blåser upp ballongen/ ballongerna de ska använda och knyter fast dessa på utsidan längst ner på benet. Använder ni två ballonger knyter ni en på varje ben. Markera sedan ut ett område som deltagarna får röra sig på. Området ska vara ungefär 5x5 meter om ni är 15 deltagare. Är ni fler så ökar ni området. Nu är deltagarnas uppgift att trampa sönder de andra deltagarnas ballonger. När ens ballonger är söndertrampade åker personen ut. Springer någon utanför det markerade området åker denne också ut. Väljer ni att leka leken i lag så får deltagarna

inom laget hjälpas åt och skydda varandra. Den deltagare som är kvar till sist har vunnit. Leker ni i lag har det lag vars deltagare är sist kvar vunnit.

Viktigt: Har någon deltagare högklackade skor är det en god idé att ta av dessa innan leken börjar.

- **Ordning i ledet**

Instruktioner: Deltagarna ska utan att prata med varandra nu rada upp sig i rätt ordning utefter de kriterier som du som lekledare säger. Leks leken i samband med en årsmötesutbildning kan du exempelvis be dem att ställa sig i ordning efter vilken elevkår som hade flest deltagare på sitt årsmöte förra året. Bestäm att de som hade flest ska stå till höger/vänster och de som hade minst antal deltagare på andra sidan raden. Det gäller att du själv sitter på facit och faktiskt vet vilken ordning deltagarna ska stå i, så att du kan rätta till ledet efteråt när de tror att de står i ordning.

Andra exempel på kriterier:

- Högst/lägst antal medlemmar
- Högst/lägst antal bokstäver i organisationsnamnet
- Närmast/kortast avstånd från platsen ni befinner er på till respektive skola
- Äldst/youngst ordförande
- Har mest/minst stökigt i sitt elevkårsrum

- **Dvärg, jätte, trollkarl**

Instruktioner: Dela upp deltagarna i lag om ca 3-5 personer i varje. Alternativt låt dem tävla elevkårsvis om flera medlemsorganisationer är på plats. Två lag kan tävla mot varandra åt gången, så denna lek bör byggas upp som en turnering. Är ni 4 lag möter de två vinnande lagen från de första matcherna varandra i final osv.

Dvärg, jätte, trollkarl är sten, sax, påse fast som rollspel. Trollkarlarna förtrollar jättarna, jättarna krossar dvärgarna och dvärgarna är små och smidiga och kan springa runt trollkarlarna.

De båda lagen samlas på varsitt håll för att bestämma vilken figur de vill vara. Sedan ställer lagen sig med ca 3 meters mellanrum och tittar på varandra. När lekledaren säger "dvärg, jätte, trollkarl" ska lagmedlemmarna föreställa den figur de valt.

- Dvärg: Lagmedlemmarna sätter sig på huk med armarna böjda framför sig. Eventuellt viskar de "haa"
- Jätte: Lagmedlemmarna står på tå och har händerna upp mot taket med fingrarna krökta. Eventuellt viskar de "wroah"
- Trollkarl: Lagmedlemmarna böjer sig något framåt och låtsas att de viftar med en trollstav i ena handen. Eventuellt viskar de "simsalabim"

Det lag vars figur vinner omgången tar sig vidare i turneringen.

Viktigt: Håll matcherna korta och ha inte allt för många lag. En kan annars tänka sig att matcher kan spelas på flera "planer" samtidigt.

- Amazonas

Material: En liten boll eller annat litet föremål

Instruktioner: Dela upp deltagarna i två lag. Markera ut en "flod" mellan dem som i början är ca 50 cm bred. Lagen ska nu transportera bollen över floden till det andra laget utan att kasta den, och utan att låta den nudda floden. För varje gång bollen tar sig över floden ökar du som lekledare bredden på floden. Här tvingas lagen att vara mycket kreativa.

Tips: Det gäller att båda lagen hjälps åt, de tävlar alltså inte mot varandra. Kanske kan de bygga någon form av mänsklig bro över floden?

- Flygplanskraschen

Material: En utskrivna lista på följande saker:

- Flytvästar
- Ficklampa med batterier
- Spegel
- Walkie talkie
- Kompass
- Karta över området
- Vattenrenings-tabletter
- Tändstickor
- En låda med militär utrustning
- Set med tre lysraketer

Instruktioner: Är ni fler än 8 deltagare bör ni dela upp deltagarna i två grupper. Måla upp scenariot att deltagarna sitter på ett flygplan som är på väg att kraschlanda. De får bara ta med sig tre saker från planet. Låt deltagarna tyst var för sig i ca 3 minuter fundera på vilka tre saker från listan de personligen skulle vilja ta med. När 3 minuter har gått ber du dem att diskutera i gruppen och komma fram till ett gemensamt svar. Ge dem ca 7 minuter till att göra detta. Efter 7 minuter ber du dem redovisa sitt resultat samt hur de kom fram till det. Behövde de rösta? Tyckte alla lika? Hur fattar en grupp egentligen tuffa beslut?

Höj tempot

- Simon says

Instruktioner: Någon frivillig deltagare blir Simon och får stå framför gruppen. Denne bestämmer nu vad de andra deltagarna ska göra. När Simon säger: "Simon says sitt ner" ska alla deltagare sätta sig ner. Säger Simon enbart "sitt ner" så ska deltagarna inte göra någonting. Skulle någon ändå sätta sig ner åker denne person ut. Sist kvar vinner. Leken ska hålla ett högt tempo.

- Mänsklig pyramid

Instruktioner: Be deltagarna bygga en mänsklig pyramid!

- Den fantastiska dansen

Material: Följande film på en projektorduk. <https://www.youtube.com/watch?v=Zklgux06Yrg>

Instruktioner: Sätt på filmen och be deltagarna hänga på dansen!

- Swish, swosh, boing

Instruktioner: Denna lek blir bäst om ni är ca 10 deltagare eller fler. Be deltagarna ställa sig i en ring med ganska stort avstånd till varandra. Nu får den som börjar välja mellan tre rörelser; swish, swosh eller boing.

- Swish: Armarna pendlar till höger och deltagaren säger "swish". Turen skickas vidare till personen till höger i ringen.
- Swosh: Armarna pendlar åt valfritt gemensamt håll och deltagaren säger "swosh". Turen skickas vidare till den person som armarna pekar mot.
- Boing: Armarna förs upp i försvarsposition framför bröstet och deltagaren säger "boing". Turen skickas tillbaka till personen som hade den innan.

Gör en deltagare fel, alternativt missar att göra en rörelse när det är ens tur, åker denne ut och får kliva ur ringen. Ringen minskar då och resterande personer fortsätter leka till dess att bara tre är kvar. Dessa tre är vinnare. Leken ska hålla ett högt tempo.

- Hela havet stormar

Material: Stolar (En färre än antalet deltagare) samt musik

Instruktioner: Ställ stolarna i två rader så att ryggar tar i varandra. Är det ett udda antal stolar ställer du en på valfri vågrät kant av raderna. Deltagarna ska nu gå i ring runt stolarna samtidigt som du som lekledare spelar musik. När musiken tystnar ska deltagarna skynda sig att sätta sig på varsin stol. En deltagare kommer inte att få plats, och denna åker ut. Då tas också ytterligare en stol bort. Sist kvar när bara en stol står kvar har vunnit.

Lycka till med er teambuilding!