

Metodebeskrivelse: Innsjekkøvelse – telle til 10

En enkel og morsom innsjekkøvelse/ice breaker, som kan brukes med barn, ungdom og voksne. For eksempel i begynnelsen av en trening/øving, på fellestur, et ungdomsmøte eller annet.

Vi gjør noe sammen, vi må samarbeide, vi ler sammen!

Beskrivelse:

1. En leder øvelsen
2. Alle deltakere (inkl. leder) står i en sirkel med ryggen inn mot sirkelen, slik at vi ikke ser hverandre
3. Målet er at vi skal klare å telle til ti, der kun én og én sier ett tall, å unngå at flere sier samme tall samtidig
4. Lederen begynner med å si 1, før man fortsetter opp til 10
5. Dersom noen sier et tall samtidig, må man begynne på nytt
6. Gjenta øvelsen helt til man har klart å telle til 10