

Metodebeskrivelse: På kobling av hjernen

En enkel og morsom innsjekksøvelse, som kan brukes med barn, ungdom og voksne. For eksempel i begynnelsen av en trening/øving, på tur, et møte eller annet.

Vi gjør noe sammen

Vi ler sammen

Beskrivelse:

1. En leder øvelsen.
2. Alle deltakere (inkl. Leder) står i en sirkel.
3. Alle deltakere holder høyre og venstre hånd opp
4. Høyre hånd peker med håndflaten ned
5. Venstre hånd peker pekefingeren opp i lufta
6. Høyre håndflate ligger dermed rett over pekefinger til personen ved siden av
7. Leder teller høyt til 3, og på 3 er det om å gjøre å gripe etter naboens pekefinger, samtidig som man trekker ned sin egen pekefinger for å unngå at pekefinger blir tatt av nabo
8. Gjør dette et par ganger, før man ber deltakerne om å gjøre det samme med motsatt hånd, for å koble på begge hjernehalvdeler.