

### Alla ska kunna vara med

Samtidigt som övningarna ska ge lagom utmaning får de inte vara så svåra att några kan få problem med att delta. Att alla ska kunna vara med är en förutsättning, ett mål, men det kan ibland vara svårt att leva upp till det. För att klara målet är de flesta övningar konstruerade så att var och en kan delta efter sin förmåga. Dessutom finns det olika sätt att utföra en övning på – olika svårighetsnivåer – beroende på gruppens sammansättning. En del övningar ger också gruppmedlemmarna möjlighet att välja mellan olika roller; om en person av någon anledning inte vill utföra en roll kanske det kan fungera med någon av de andra rollerna. Läs mer nedan om detta att välja olika roller.

### Alla behövs för att gruppen ska kunna lösa uppgiften

De flesta av övningarna är konstruerade efter principen att alla behövs. Alla måste helt enkelt delta aktivt för att gruppen ska kunna lösa uppgiften på ett bra sätt.

### Övningarna ska kunna genomföras på olika utmaningsnivåer

Många av övningarna kan som sagt göras på olika svårighetsnivåer, eller utmaningsnivåer, som är det begrepp som kommer att användas i denna bok. Gruppen kan börja med att göra övningen på en lättare nivå, och när det går bra, göra den på en svårare nivå. Flera av övningarna kan göras med allt från femåringar till elitidrottsmän – det är samma övning i grunden men den utförs på olika utmaningsnivåer.

### Deltagarna ska kunna pröva olika roller

I flera av övningarna kan deltagarna välja mellan olika roller, vilket kan vara en förutsättning för att vissa ska kunna delta, till exempel en person som inte känner sig bekväm med närkontakt. Ett exempel: i övningen Lejonet (se s. 144) är en person lejon, en annan lejonets fånge och en tredje fångens kompis. Den som då inte känner sig bekväm med den närkontakt det innebär att vara lejon eller lejonets fånge, kan då ändå delta aktivt genom att ta på sig rollen att vara fångens kompis, som hjälper fången att frigöra sig från lejonet.

I de övningar där gruppmedlemmarna kan ha olika roller, framgår detta tydligt i beskrivningen av övningen. Uppmana och uppmuntra dem att pröva de olika rollerna genom att säga: "Gör övningen två–tre gånger och pröva gärna olika roller. Sedan kan ni prata om hur det kändes att göra de olika rollerna – vilken var

roligast respektive svårast?" På så sätt lockar du dem till att vara aktiva och våga testa något som de kanske är lite nervösa inför. Undvik i det längsta att ställa en deltagare utanför leken genom att bara ge dem en frisedel, exempelvis genom att säga: "Om du inte vill behöver du inte pröva att vara lejonets fånge." Förmedla i stället att alla behövs, och peppa den som tvekar att pröva någon av rollerna.

### Övningarna ska kunna användas för olika ändamål

Alla övningar har det övergripande syftet att öka förmågan att interagera med varandra och att växa som individer, men de kan ändå ha olika användningsområden. En del övningar betonar kamp-momentet, att pröva sina krafter – kamp på skoj. Andra övningar betonar kreativitet – det finns inte en given lösning utan flera, gruppen kan klura ut flera. Några av övningarna lyfter fram tävlingsmomentet, men bara på ett sådant sätt att gruppen tävlar mot sig själv och inte mot andra grupper. Andra övningar lyfter fram ledarens roll vilket medför en form av ledarträning. Många av övningarna kan användas som uppvärmning inför en fysträning eller ingå i ett fysträningsspass. Du kan läsa mer om detta på sidan 30.

### Grupperna tävlar aldrig mot varandra

Om du är tränare för ett lag eller en grupp som består av 15–20 personer och du har planerat att göra en övning där varje grupp ska bestå av 4–5 personer, blir det alltså flera grupper som gör exakt samma övning. Att då uppmana grupperna att tävla mot varandra, till exempel säga åt dem att göra övningen så snabbt som möjligt, är direkt kontraproduktivt. Övningarna i den här boken är inte konstruerade för tävling grupp-mot-grupp! Ett lag som spelar mot varandra i små grupper för att träna matchsituationer är ett naturligt inslag i träningen, men här handlar det om något helt annat.

Hemligheten med att få även den mest tävlingsinriktade att gilla den här typen av övningar är att presentera övningen på en tillräckligt hög utmaningsnivå, utan att det för den skull måste innebära tävling. Om du har att göra med en grupp som är väldigt tävlingsinriktad kan du dock låta dem tävla mot sig själva. Dela då inte upp gruppen i mindre grupper utan låt hela gruppen (dvs. 15–20 personer) tävla mot sig själv. Gruppen gör då exempelvis övningen på tid och får sedan göra ytterligare några försök att förbättra sin tid. Vissa av övningarna är direkt anpassade till det.