

## 5. Betongklumpen

Ålder: 9 år+  
Antal deltagare: 2+  
Gruppstorlek: 2



### Plusfaktorer

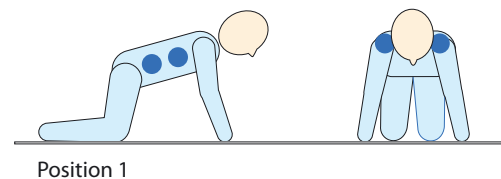
- + Positiv kroppskontakt
- + Fysisk övning: styrka

### Uppgift

Deltagarna går ihop två och två. Den ena ställer sig på alla fyra och låtsas vara en "betongklump". Den andra försöker förflytta, trycka, betongklumpen på fyra olika sätt. När uppgift 1–4 är avklarad byter paret roller. Övningen upprepas några gånger, varje gång med nya par.

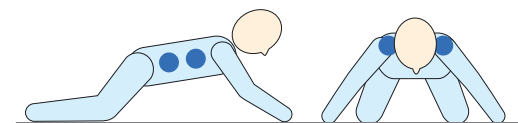
### Uppgift 1–4

1. Betongklumpen ställer sig i position 1. Kamraten trycker med händerna mot sidan av bröstkorgen på den som agerar betongklump och försöker få hen att släppa markkontakten med hand och fot på ena sidan, alternativt få hen att förflytta sig cirka en meter. Betongklumpen spjärnar emot så mycket hen kan. De blå punkterna markerar var kamraten får trycka.
2. Betongklumpen står kvar i position 1. Kamraten trycker mot axlarna på den som agerar betongklump och försöker få betongklumpen att förflytta sig cirka en meter bakåt. Betongklumpen spjärnar emot så mycket hen kan. De blå punkterna markerar var kamraten får trycka.



Position 1

3. Som uppgift 1 men betongklumpen står i position 2.
4. Som uppgift 2 men betongklumpen står i position 2.



Position 2

### Diskutera

Vilken position var stabilast? Varför?

### Att tänka på

I den här övningen bör paret vara ungefär lika stora.

### Variant

#### Mental kraft

Efter att paret gjort övningen en gång och bytt uppgifter, kan du be paret göra uppgiften på nytt, men denna gång ska den som agerar betongklump tänka sig att hen sitter fast i marken med en kätting och fokusera stenhårt på kättingen.

### Diskutera

Blev det någon skillnad?  
Vad beror skillnaden på?