

# KOPPLA IHOP

## KOPPLA IHOP

### Samarbetsövning

# Samarbetsövning



*Ett exempel på kort*

## Förberedelser:

- Skriv ut korten. Laminera dem gärna. Då håller de längre och kan användas om igen. Klipp ut dem och lägg de **röda** respektive de **gröna** i var sin ask.
- Dela in eleverna i 2 lag. Storleken på lagen kan variera. Om det är många elever i varje lag, kan man behöva skriva ut fler kort.

Man kan också välja att göra övningen med alla elever i en grupp, utan att "tävla" mot något annat lag. Om övningen görs vid upprepade tillfällen kan utmaningen vara att bli bättre och bättre vid varje tillfälle.

- Välj en lagledare vars uppgift är att läsa upp och delar ut korten till laget. Det är viktigt att lagledaren kan uppmuntra varje deltagare att våga försöka. Ju bättre sammanhållning desto bättre resultat.

## Regler:

Övningen går ut på att samla så många poäng som möjligt. Poäng fås genom att korten sätts fast mellan olika kroppsdelar (så som korten beskriver). Dessutom måste varje kort fästas mellan olika personer i laget. Man kan alltså inte ta ett kort och "sätta fast" det på sig själv.

När laget tappar ett kort, är spelet över. Då räknar man alla poäng som man har fått ihop.

Lagledaren tar ett kort och läser upp det för gröna laget och frågar vilka elever som kan klara av att sätta fast det. Gröna laget sätter fast kortet och sedan är det dags för nästa kort.

Lagledaren läser upp nästa kort ... o s v...

Det är viktigt att ingen tvingas till något. Men ofta får man positiv feedback av de andra i sitt lag när man är med gör sitt bästa.

## Vad tränar vi:

Den här övningen går ut på att få varje person att känna sig viktig i gruppen. Att vi alla är viktiga för varandra. Att vi tillsammans kan hjälpas åt. Och när vi hjälper varandra får vi ett mycket bättre resultat. Alla behövs!

\* Samarbete

\* Social kompetens

\* Koncentration

\* Kroppskännedom

**HAND**  
mot  
**RYGG**

**1 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**HAND**  
mot  
**MIDJA**

**1 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**HAND**  
mot  
**HAND**

**1 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**HÖFT**  
mot  
**HÖFT**

**1 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**RUMPA**  
mot  
**RUMPA**

**1 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**AXEL**  
mot  
**AXEL**

**2 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**HAND**  
mot  
**RYGG**

**1 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**HAND**  
mot  
**MIDJA**

**1 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**HAND**  
mot  
**HAND**

**1 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**HÖFT**  
mot  
**HÖFT**

**1 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**RUMPA**  
mot  
**RUMPA**

**1 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**AXEL**  
mot  
**AXEL**

**2 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**PANNA**  
mot  
**PANNA**

**2 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**PANNA**  
mot  
**ÖRA**

**2 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**ÖRA**  
mot  
**AXEL**

**2 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**KNÄ**  
mot  
**KNÄ**

**3 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**KIND**  
mot  
**AXEL**

**3 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**KIND**  
mot  
**KIND**

**3 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**PANNA**  
mot  
**PANNA**

**2 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**PANNA**  
mot  
**ÖRA**

**2 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**ÖRA**  
mot  
**AXEL**

**2 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**KNÄ**  
mot  
**KNÄ**

**3 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**KIND**  
mot  
**AXEL**

**3 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**KIND**  
mot  
**KIND**

**3 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**ÖRA**  
mot  
**ÖRA**

**3 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**VAD**  
mot  
**VAD**

**3 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**PANNA**  
mot  
**AXEL**

**3 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**KNÄ**  
mot  
**RUMPA**

**4 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**KNÄ**  
mot  
**VAD**

**4 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**AXEL**  
mot  
**RUMPA**

**4 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**ÖRA**  
mot  
**ÖRA**

**3 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**VAD**  
mot  
**VAD**

**3 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**PANNA**  
mot  
**AXEL**

**3 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**KNÄ**  
mot  
**RUMPA**

**4 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**KNÄ**  
mot  
**VAD**

**4 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**AXEL**  
mot  
**RUMPA**

**4 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**FOT**  
mot  
**VAD**

**5 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**MUN**  
mot  
**MUN**

**5 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**VAD**  
mot  
**MAGE**

**5 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**FRIKORT**

**Får sättas där det är enklast.**

**4 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**FRIKORT**

**Får sättas där det är enklast.**

**4 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**FRIKORT**

**Får sättas där det är enklast.**

**4 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*



**FOT**  
mot  
**VAD**

**5 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**MUN**  
mot  
**MUN**

**5 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**VAD**  
mot  
**MAGE**

**5 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**FRIKORT**

Får sättas där det är enklast.

**4 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**FRIKORT**

Får sättas där det är enklast.

**4 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*

**FRIKORT**

Får sättas där det är enklast.

**4 poäng**

*Koppla ihop - Samarbetsövning*