



Medfinansieret af Erasmus + -
programmet for Den Europæiske
Union

Villages on Move Baltic



KAUNO
KOLEGIJA
University of
Applied Sciences



XAMK
South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

ESLI
Etelä-Savon Liikuntary
Southern Savo Sports Federation



MODRIKU
LÄÄNE-VIRU
RAKENDUSKÕRGKOO



University College
Denmark

SPIB OG TIL KREATIVE WORKSHOPS LEGE OG ØVELSER

Forfattere:



Adam Jaroslaw Lis
Henrik Steen Krogh



Laura Baumann
Donatas Misiūnas
Vaida Borkertienė
Milda Gintilienė
Viktorija Piščalkienė
Lijana Navickienė



Marita Mattila
Lassi Pöyry



Petra Muraus



Anita Selicka
Zane Seredina



Helen Kool
Jaana Siik

Figurer er skabt af Elina Kuisma

Designet af Kestutis Obelenis

Tryk af UAB „Vitae Litera“
Savanorių pr. 137, LT-44146 Kaunas
www.tuka.lt | info@tuka.lt

Indholdsfortegnelse

INDLEDNING	5
HVAD ER EN "KREATIV WORKSHOP?"	6
MÅLRETNING	7
SÅDAN LAVES EN WORKSHOP!	7
GODE RÅD	8
ØVELSER.....	9
1. PRÆSENER PLANEN OG BRYD ISEN	9
2. IDÉGENERERING	10
3. IDÉUDVIKLING	10
4. PROTOTYPE	11
5. OMGRUPPERING OG PRÆSENTATION AF IDEERNE	11
6. IDEENS FREMTID	11
EKSEMPELARK TIL IDÉGENERERING	12
"VILLAGES ON MOVE BALTIC" BEGIVENHEDSLEGE OG ØVELSER	16
DANMARK	16
LEG/SPIL: STORMLY	16
LEG/SPIL: HUKOMMELSE	16
LEG/SPIL: SKYD EN KOP	17
LITAUEN	17
LEG/SPIL: FISKER	17
LEG/SPIL: JÆGERE	18
LEG/SPIL: ULV	18
LEG/SPIL: PINDEKAST	19
LEG/SPIL: FISKERI	19
LEG/SPIL: PAPIRLØB	19
LEG/SPIL: KAST BOLDEN	20
LEG/SPIL: DUER	20
LEG/SPIL: FANG ABEN	21
LEG/SPIL: TAG PLADSEN	21
LEG/SPIL: KOM GENNEM MIG	21
LEG/SPIL: FJER	22
LEG/SPIL: ALTERNATIV BASKETBALL.....	22
LEG/SPIL: STOLEDANS	22
LEG/SPIL: PLUS EN	23
LEG/SPIL: MÅ IKKE FORSTYRRES.....	23
LEG/SPIL: BANANSTAFET	23

LEG/SPIL: DRAGELØB.....	24
LETLAND.....	24
LEG/SPIL: BLIND VOLLEYBALL.....	24
LEG/SPIL: MENNSKEFLETNING	25
LEG/SPIL: HALMBALLE PÅ BAKKEN	25
LEG/SPIL: KLUDDERMUTTER	25
LEG/SPIL: LØB I REGNEN.....	26
LEG/SPIL: TO MAND FREM FOR EN ENKE.....	26
LEG/SPIL: FIND DEN RIGTIGE TALRÆKKE	27
LEG/SPIL: STEN, HOP NU!	27
LEG/SPIL: DE FROSNE	27
LEG/SPIL: HØJERE END JORDEN.....	28
FINLAND.....	28
LEG/SPIL: POKEMON GO UDEN TELEFON.....	28
LEG/SPIL: AFFALDSLØB.....	29
LEG/SPIL: MOTIONSBINGO.....	29
LEG/SPIL: BORDMÅL.....	30
LEG/SPIL: FØLG LEDEREN	30
LEG/SPIL: KÆPHESTELØB.....	30
LEG/SPIL: LAV SNESKULPTURER	31
ESTLAND.....	32
LEG/SPIL: LAGENFODBOLD.....	32
LEG/SPIL: BALLONDANS	33
LEG/SPIL: FARVEDE ARK	33
LEG/SPIL: EN NAT I ZOO	33
LEG/SPIL: KASSI KUJU	34
LEG/SPIL: MÆLKEBØTTEKRANS TIL EN KÆMPE	34
LEG/SPIL: ÆGGELØB.....	34
KILDEHENVISNINGER.....	35

Indledning

Denne bog er den første, som vi kender til, hvor du finder mange interessante lege fra forskellige lande: Litauen, Letland, Estland, Finland og Danmark. Alle disse lege blev "testet" under det internationale projekt "Villages on move, Baltic".

Det er ikke nyt, at fysisk aktivitet har positiv indflydelse på fysisk og psykisk sundhed. Desværre er den fysiske aktivitet faldende i alle aldersgrupper. Normalt er der adskillige almindelige grunde til, hvorfor fysisk aktivitet er faldende: "Sport bliver en rutine, "Der er ikke noget udstyr til at lave øvelser", "Det er kedeligt og ikke interessant" og andre ...

Formålet med denne bog var at dele interessante lege fra forskellige lande, som kan bruges til at øge den fysiske aktivitet blandt personer med forskellige alder, social status, religion og fysiske tilstand. Denne bog er velegnet til alle, der ønsker at tilføje variation til fysisk aktivitet.

Alle lege i denne bog anbefales og passer til familier, fordi lege involverer alle familiemedlemmer.

Disse lege kan også bruges som teambuilding-lege eller "isbrydere" i en gruppe.

Vi er sikre på, at denne bog også kan være interessant for professionelle sportstrænere samt til personer, der elsker fysisk aktivitet.

Denne bog kan være det første skridt til at øge din, din families eller dit fællesskabs fysiske aktivitet.

Vi garanterer også, at det vil være sjovt og interessant at lege disse lege!

Denne bog forklarer også, hvad en kreativ workshop er, og hvordan du kan bruge den. Den giver dig ideer til, hvordan man samarbejder i gruppen om at skabe sine egne lege og være fysisk aktiv.

Der er inkluderet "Eksempelark til ideudvikling" i denne bog.

Du kan finde flere ideer på vores projektwebsted:
<http://www.villagesonmove.com/>

Her finder du et kort over begivenheder, lege og øvelser.

TAK TIL

Tak til alle dem, der deltog i vores internationale projekt "Villages on move Baltic". Særlig tak til medarbejdere og eksperter fra landdistrikter, kommuner og flygtningecentre.



Hvad er en "kreativ workshop?"

Det første skridt i forberedelsen af en kreativ workshop, er at forstå hvad det er.

Workshop kan defineres som en periode med diskussion eller praktisk arbejde om et bestemt emne, hvor en gruppe mennesker deler deres viden eller erfaring.

Kreativitet kan derimod beskrives som en mental egenskab, der gør det muligt for en person at tænke ud af boksen, hvilket resulterer i innovative eller forskellige tilgange til en bestemt opgave.

Kombination af disse to udtryk giver mulighed for at skabe en frisk tanke om en ide. Den kan bruges i mange forskellige situationer, for eksempel:

- Når et projekt "sidder fast" i en fase
- Når "normale" eller "sædvanlige" metoder ikke virker, og standardløsningerne har fejlet
- Når der findes en ny mulighed for at gøre tingene anderledes-

At bringe folk sammen for at fokusere på at tænke anderledes om et specifikt problem kan hjælpe med til at opnå nye gennembrud eller i det mindste forstå elementerne i spørgsmålet mere detaljeret. En kreativ workshop er et værktøj, som kan bruges til at muliggøre denne proces med samarbejdende innovation.

Desuden skelnes en kreativ workshop fra andre workshops på sit fokus på at give et støttende miljø for deltagerne til at dele nye og innovative ideer åbent.

Afholdelsen af en vellykket kreativ workshop kræver omtanke og planlægning. En dårligt ledet workshop kan være en skuffende oplevelse for alle involverede.

Tilrettelæggeren skal være sikker på at have de rigtige mennesker i rummet, og at de har den plads og støtte, de behøver for at kunne tænke legende og opfindsomt om potentielt alvorlige emner.

Målretning

Som nævnt vil afholdelsen af en workshop for et forkert publikum give det modsatte resultat end det tiltænkte. Derfor skal første skridt i planlægningen være omhyggelig med at vælge målgruppe.

Kreative workshops kan implementeres for grupper af børn, voksne eller ældre. I dette tilfælde er det vigtigt at huske på nogle begrænsninger, som forskellige grupper kan støde på.

Desuden kan forskellige grupper skabe forskellige løsninger på grund af deres synspunkt og erfaring.

Øvelserne nævnt i denne vejledning er primært udarbejdet til børn i grundskolealderen på grund af deres høje kreativitet og lethed ved at skabe ideer.



Sådan laves en workshop!

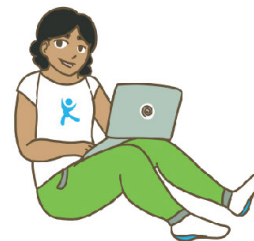
En workshop kan have anderledes mål, målrette forskellige mennesker eller afholdes på forskellige steder, men alle workshops har et par ting til fælles:

- De er intime og interaktive — ingen kan skjule sig i baggrunden som de kan ved almindelig undervisning
- De sætter scenen for læring, vækst og forholdsopbygning
- Når det gøres rigtigt, skabes der engagerende oplevelser og momentum for enkeltpersoner, virksomheder og lokalsamfund

Det første skridt i planlægningen af en kreativ workshop er at vælge et emne. Emnet eller problemet, du vil løse, kan være så bredt som du vil have det, eller det kan være så indskrænket, som du vil have det. Uanset hvad du vælger, skal du blot sørge for, at du ved, hvilken slags resultat du forventer i sidste ende.

Det næste er at vælge et samlingssted. Målet med en kreativ workshop er at skabe et skifte og forandring i måden folk tænker på, så det kan være en god idé at tage dem ud af deres omgivelser under de ideskabende øvelser. Når stedet skal vælges, skal du huske på, at:

- Komfort er afgørende: gå efter så meget plads som muligt og et behageligt sted at sidde.
- Overvej at et andet sted end det sædvanlige og væk fra hverdagens miljø til en anden del af skolen/kontoret, et offentligt rum som en park eller et universitetsområde.



- Vælg ikke et sted, hvor I vil blive hæmmet af uventede tidsbegrænsninger, herunder vejr eller andre afbrydelser.

Det tredje trin er at forberede tidsrammen. Det er meget vigtigt at holde styr på tidsplanen. Tiden vil sandsynligvis være begrænset, så du skal være sikker på at du bliver færdig til tiden. Det er en god ide at tilføje yderligere 30 minutter, hvis noget tager længere tid end forventet.



Gode råd

I forbindelse med en kreativ workshop er etablering af grupper på fire eller fem personer ideelt. Hvis det er muligt, skal der inddrages nogle provokerende outsiders til at udfordre teamets konventionelle tankegang. At se et problem fra et andet perspektiv kan skabe en anden løsning. Matematikere går måske en vej, mens kunstnere på den anden side kan følge modsatte spor. Sammen kan de skabe noget uventet.

Det er en god ide at have en facilitator. Facilitatoren bør være ekstern til gruppen. Denne kan bruge forskellige teknikker til at styre processen. Lederen eller læreren er ofte et dårligt valg til denne rolle, da de ikke kan stoppe sig selv fra at forme indholdet eller påtvinge deres ideer. Facilitatoren skal være opmærksom på, om gruppens energiniveau er på samme niveau. Det betyder, at hvis en gruppe arbejder, arbejder alle, så der kan ikke være en person, der holder pause eller spiller på telefonen. Hvis facilitatoren ser at nogen bliver træt, skal han give alle en kort pause.

Under hele processen er der ikke plads til at være fordømmende. Ingen har lov til at kritisere eller endda diskutere en ide. Alle ideer tæller, uanset hvor dumme de er. Dette kan gøres på post-it, laptops eller flipovere, men ingen skyldiggørelse eller kommentarer får lov til at bremse idéprocessen. Især facilitatoren bør være opmærksom på dette og reagere, hvis han bemærker situationen på denne måde.

Workshop-deltagere bør være opmærksomme på, at de ikke behøver at tænke ind i boksen. Vilde ideer er nyttige, fordi de udfordrer grænser og fremprovokerer andre friske ideer. Det er nemmere at tæmme en vild idé end at injicere noget radikalt i en ligegyldig idé.

De skal forsøge at se problem fra forskellige perspektiver, ikke kun fra deres egen side. Under diskussionen af deres ideer skal de være opmærksomme på, hvordan det vil påvirke alle slags mennesker, ikke kun bestemte grupper.

Øvelser

1. PRÆSENTER PLANEN OG BRYD ISEN

Hvis den kreative workshop skal lykkes, skal alle deltagere forstå formålet med den. Sørg for, at de ved, hvad de skal gøre og hjælp personerne med at fokusere på deres øvelser.

Næste trin er at skabe grupper. Hvis der er personer med forskellig baggrund/færdigheder eller evner, så prøv at blande dem så meget som muligt. Det vil give dem mulighed for at kombinere deres ideer og skabe nye løsninger.

Hvis personerne i grupperne ikke kender hinanden, eller de aldrig har arbejdet med hinanden før, er det nødvendigt at lave en øvelse, der bryder isen. Det vil være fantastisk, så brug omkring 10 minutter på nogle øvelser af denne type. De vil give deltagerne mulighed for at lære hinanden at kende tilstrækkeligt til, at de kan tale mere frit.

Ét ord

Hvordan vil du beskrive dig selv med ét ord? Alle vælger ét, og så bliver de omtalt med dette navn under hele mødet. Det er mere end en fjollet måde at starte mødet på; det hjælper alle med at lære hinanden lidt bedre at kende.

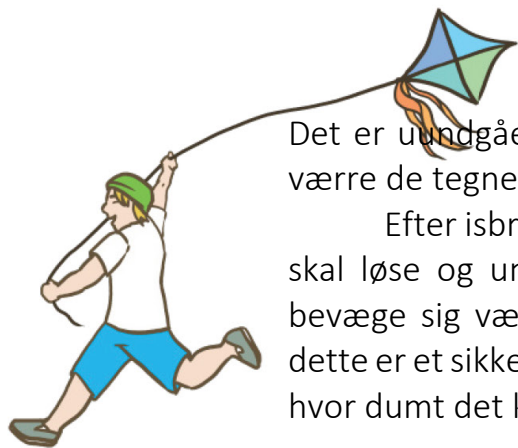
Den øde ø

Historien begynder med: "Hvis du var strandet på en øde ø, hvad ville du så tage med dig?" Hvert gruppemedlem skal vælge tre ting. Det kunne være bøger, musik, mad osv. Igennem en fjollet isbryder, men en god måde at lære dit team bedre at kende.

Det elegante lig

Dette er en leg, der blev skabt af surrealisterne, hvor du deler et stykke papir i tre, og så skal det samme antal mennesker tegne henholdsvis hoved, torso og ben, uden at se, hvad den forrige person tegnede.





Det er uundgåeligt at den endelige tegning bliver hyldende morsom. Jo værre de tegner, jo sjovere bliver resultatet.

Efter isbryderne er det tid til at skitsere det problem, som gruppen skal løse og understrege betydningen af at tænke opfindsomt for at bevæge sig væk fra den nuværende position. Deltagerne skal vide, at dette er et sikkert miljø til at dele ideer, og at intet er for langt ude, uanset hvor dumt det kan virke.

2. IDEGENERERING

Sæt folk sammen i grupper for at definere de fokusområder, de vil udforske. Tænk over, hvordan du vil bede grupperne om at registrere deres ideer; for eksempel ved hjælp af flipover eller notessedler. Mens grupperne arbejder, skal du gå rundt og lytte til de slags ideer, der genereres. Vær ikke bange for at omdirigere grupper, der er på vej væk fra emnet. En god definition af et fokusområde skal være kort og koncis.

Under første øvelse skal hvert gruppemedlem udtænke mindst ti ideer på fem minutter til, hvordan man løser problemet. Det er meget, men efter at have skrevet disse de mest oplagte eller mest rimelige, vil folk begynde at tænke på dumme ideer, som kan bidrage til at skabe en løsning.

Næste trin er at samle alle ideer, som gruppen skabte og drøfte dem. Nogle af dem kan være meget ens, andre helt forskellige. I løbet af denne øvelse, skal gruppen oprette fire kategorier og placere deres ideer i disse.

Nu skal hvert gruppemedlem forvandle de ti ideer, som han/hun bedst kan lide, til et billede/tegning. Her skal de bruge hele deres fantasi! Jo mere intelligent ideen/tegningen er, desto bedre. Når de er færdige, skal de placere alt på whiteboardet og drøfte ligheder og forskelle mellem dem.

Tid til sidste øvelse inden næste trin. Hvert medlem af gruppen vil blive tildelt en anden rolle. De skal forestille sig, at de er en anden. Foreslå løsninger ud fra en anden persons perspektiv. Forestil dig, hvordan han ville se problemet. (præsident, videnskabsmand, bager osv.). Hvert gruppemedlem skal beskrive fordele og ulemper ved hver idé. Hvis der er for mange ideer, der skal drøftes, eller der ikke er nok tid, kan gruppen fokusere på de fem mest interessante ideer. I sidste ende skal de vælge de tre til fem bedste ideer.

3. IDEUDVIKLING

Her bringer grupperne deres ideer sammen. Fokusområderne kunne komme tydeligt frem, eller du skal muligvis identificere tre eller fire brede temaer fra forskellige ideer. I så fald kan du fastgøre de nævnte overskrifter rundt om i lokalet og bede hver gruppe om at sætte deres noter under hver overskrift.

Hvis du har bedt grupperne om at indhente ideer på en flipover, skal du knytte disse sammen.

Nu kan grupperne "stjæle" fra hinanden. Det vil give dem mulighed for at genoverveje deres ideer, eller måske vil nogle grupper blive inspireret til at fortsætte med nogle kombinerede ideer.

Det næste skridt er at identificere relationer: De skal forsøge at finde forhold mellem dine ideer, inden for de grupper (temaer) I har lavet. Prøv at flette dem sammen til en. Prøv derefter at diskutere, hvad der er dukket op.

4. PROTOTYPE

Fortsæt med at arbejde i de samme grupper, bed deltagerne om at tænke kreativt på fokusområderne. Mind personerne om, at dette handler om at generere ideer frem for at skabe fuldt definerede løsninger.

En kreativ workshop er et godt forum til både at indsamle og dele forskellige interessenters oplevelser. Derfor er det afgørende, at der er tid og plads til, at folk kan dele deres tanker, og det er også nødvendigt, at andre lytter. Vær ikke bange for at bruge din rolle som facilitator til at sikre, at alle spiller en tilsvarende rolle i aktiviteten.

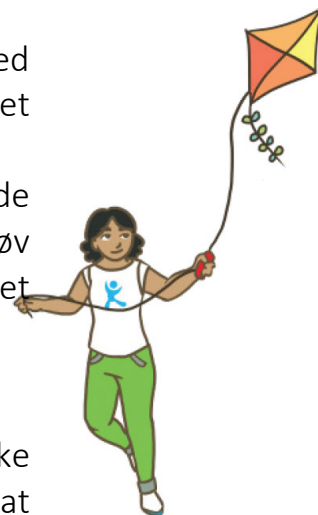
Hver gruppe inden for deres arbejdsområde skal præsentere deres ide og prototype. Det behøver ikke at være en plakat; det kan være kort video, tegneserier, en skulptur eller anden type håndværk. Målet er at præsentere essensen af deres ide så godt som muligt. Start på figur Slut på figur.

5. OMGRUPPERING OG PRÆSENTATION AF IDEERNE

Når tiden til forberedelsen af prototypen er gået, skal grupperne samles igen og en gruppe bedes om at præsentere deres bedste ide. Det er vigtigt, at hele gruppen skal præsentere deres ide. På denne måde vil de vise, hvor meget arbejde de har lagt i at skabe den, og det sikrer, at de præsenterer alle aspekter af ideen. Tjek med hver gruppe, at alle er tilfreds med, at deres repræsentant dækkede alle de vigtige punkter, der blev rejst.

6. IDEENS FREMTID

Når deltagerne er samlet i en gruppe, skal de beslutte, hvordan de bedst kan komme videre med de udarbejdede ideer. Deltagerne skal opmuntres til at bevæge sig ud over deres originale output og kritisk overveje fordelene ved hver ide.





Eksempelark til idégenerering

IDEENS NAVN: _____

1. Introduktion: Fortæl teamet/medlemmerne, hvad formålet med denne øvelse er. Dette kan enten være, at din klub eller organisation har til hensigt at udføre flere aktiviteter. I stedet for de gamle ideer, har denne øvelse til formål at skabe nye og innovative tilgange til at opnå nye ideer.

Find et problem/udfordring, der er interessant for en gruppe at løse. Det kan være flere problemer/udfordringer, og hver gruppe udpeges eller vælges til et problem/udfordring.

2. Hvordan

- Når grupperne er oprettet, skal der startes med en isbryderøvelse for at opmuntre folk til at sige deres mening og have en positiv tankegang. Et eksempel på en isbryder kunne være Øde Ø-legen.
- Efter isbryderen skal man gå videre med øvelsen. Brug 30-60 minutter på at skabe en god ide.
- Som en afslutning skal du skrive ideen i dette dokument.

3. Brainstorm-øvelse til indendørs aktiviteter for ældre: Tag en stak notessedler. Hvert gruppemedlem skal skrive to ting, der kan bruges til indendørs aktiviteter (kort, ballon, bord, stol osv.). Når alle medlemmer af gruppen har gjort dette, skal I forsøge at kombinere nogle af sedlerne med hinanden og skabe en aktivitet ud fra disse. Skab om muligt gerne flere aktiviteter. Skriv disse aktiviteter på en notessedel.

Som en del af øvelsen skal I huske at involvere nogle af brugerne af disse aktiviteter. De kan bidrage med nogle gode ideer til øvelserne. Når aktiviteten er skrevet ned, skal I sørge for at huske ideen, bare parkere den, så I kan arbejde videre på en ny ide.

4. Do's

- Tilskynd hinandens ideer.
- Spørg hinanden, hvad der kan gøres for at forbedre ideen.
- Forsøg at føre ideerne ud på et skørt plan og lad dem udfolde sig.

4. Dont's

- Brug ikke ordet 'nej'.
- Læg ikke for mange begrænsninger på processen.
- Forsøg ikke at sige "det er en dårlig ide".
- Sig ikke "det er ikke muligt".

5. Ideen (skriv din) ide i dette felt):

IDEENS NAVN: _____

1. Introduktion: Fortæl teamet/medlemmerne, hvad formålet med denne øvelse er. Dette kan enten være, at din klub eller organisation har til hensigt at udføre flere aktiviteter. I stedet for de gamle ideer, har denne øvelse til formål at skabe nye og innovative tilgange til at opnå nye ideer. Find et problem/udfordring, der er interessant for en gruppe at løse. Det kan være flere problemer/udfordringer, og hver gruppe udpeges eller vælges til et problem/udfordring.



2. Hvordan

- Når grupperne er oprettet, skal der startes med en isbryderøvelse for at opmuntre folk til at sige deres mening og have en positiv tankegang. Et eksempel på en isbryder kunne være Øde Ø-legen.
- Efter isbryderen skal man gå videre med øvelsen. Brug 30-60 minutter på at skabe en god ide.
- Som en afslutning skal du skrive ideen i dette dokument.

3. Brainstorm-øvelse

Dette er en fantastisk og sjov øvelse for små grupper. Bed gruppemedlemmerne om at forestille sig, hvordan de ville løse et givet problem, hvis deres team blev ledet af en berømt karakter, hvadenten denne er fiktiv eller ægte. Hvordan ville Batman, Iron Man eller Donald Trump lede deres virksomheder i den virtuelle virkelighed? Hvad ville Steve Jobs gøre for at forbedre jeres seneste kommunikationspakke? Hvordan ville Julius Cesar få jeres kernebudskaber igennem til milleniumgenerationen? Du kan enten vælge en person, du mener personificerer de rigtige kvaliteter til jobbet for at hjælpe med at udvikle din ide, eller nogen i den modsatte ende af denne skala, for at afsøge mindre konventionelle ideer.

Drøft og undersøg ideer. Prøv at vælge den mest egnede ide.

4. Do's

- Tilskynd hinandens ideer.
- Spørg hinanden, hvad der kan gøres for at forbedre ideen.
- Forsøg at føre ideerne ud på et skørt plan og lad dem udfolde sig.

4. Dont's

- Brug ikke ordet 'nej'.
- Læg ikke for mange begrænsninger på processen.
- Forsøg ikke at sige "det er en dårlig ide".
- Sig ikke "det er ikke muligt".

5. Ideen (skriv din) ide i dette felt):

IDEENS NAVN: _____



1. Introduktion: Fortæl teamet/medlemmerne, hvad formålet med denne øvelse er. Dette kan enten være, at din klub eller organisation har til hensigt at udføre flere aktiviteter. I stedet for de gamle ideer, har denne øvelse til formål at skabe nye og innovative tilgange til at opnå nye ideer. Find et problem/udfordring, der er interessant for en gruppe at løse. Det kan være flere problemer/udfordringer, og hver gruppe udpeges eller vælges til et problem/udfordring.

2. Hvordan

- Når grupperne er oprettet, skal der startes med en isbryderøvelse for at opmuntre folk til at sige deres mening og have en positiv tankegang. Et eksempel på en isbryder kunne være Øde Ø-legen.
- Efter isbryderen skal man gå videre med øvelsen. Brug 30-60 minutter på at skabe en god ide.
- Som en afslutning skal du skrive ideen i dette dokument.

3. Brainstorm-øvelse til udendørs aktiviteter: Tag en stak notessedler. Hvert gruppemedlem skriver to ting, der kan bruges til udendørs aktiviteter (kugle, støvler, pinde, reb osv.). Når alle medlemmer af gruppen har gjort dette, skal I kombinere nogle af sedlerne med hinanden og oprette en aktivitet ud fra disse. Skab om muligt gerne flere aktiviteter. Skriv disse aktiviteter på en notessedel. (bold + pind + reb = rebpindebold: en aktivitet hvor pinden og rebet bruges til at slå en bold fra sted A til B og derefter udfordre hinanden til hvem der kan gøre det hurtigst). Når aktiviteten er skrevet ned, skal I sørge for at huske ideen, bare parkere den, så I kan arbejde videre på en ny ide.

4. Do's

- Tilskynd hinandens ideer.
- Spørg hinanden, hvad der kan gøres for at forbedre ideen.
- Forsøg at føre ideerne ud på et skørt plan og lad dem udfolde sig.

4. Dont's

- Brug ikke ordet 'nej'.
- Læg ikke for mange begrænsninger på processen.
- Forsøg ikke at sige "det er en dårlig ide".
- Sig ikke "det er ikke muligt".

5. Ideen (skriv din) ide i dette felt):

IDEENS NAVN: _____



1. Introduktion: Fortæl teamet/medlemmerne, hvad formålet med denne øvelse er. Dette kan enten være, at din klub eller organisation har til hensigt at udføre flere aktiviteter. I stedet for de gamle ideer, har denne øvelse til formål at skabe nye og innovative tilgange til at opnå nye ideer. Find et problem/udfordring, der er interessant for en gruppe at løse. Det kan være flere problemer/udfordringer, og hver gruppe udpeges eller vælges til et problem/udfordring.

2. Hvordan

- Når grupperne er oprettet, skal der startes med en isbryderøvelse for at opmuntre folk til at sige deres mening og have en positiv tankegang. Et eksempel på en isbryder kunne være Øde Ø-legen.
- Efter isbryderen skal man gå videre med øvelsen. Brug 30-60 minutter på at skabe en god ide.
- Som en afslutning skal du skrive ideen i dette dokument.

3. Brainstorm-øvelse:

Begynd med at bede deltagerne om at lukke øjnene og udtænke om de mest uopnåelige, ekstreme og upraktiske løsninger, de kan komme i tanke om til et givet problem. Bed dem at tegne dem på notessedler. Lav en liste over så mange ønsker som muligt, der er relateret til den pågældende opgave.

Næste trin er at vælge ønsker, overveje og drøfte ideerne i detaljer med det formål at udløse nye, men mere realistiske begreber, der skal forfølges. Hvad gør dem så umulige? Hvordan kan ideen nedskaleres? Hvilke funktioner af dette ønske kunne integreres i denne anden tilgang? Vælg en ide, der kan være den mest egnede til problemet.

4. Do's

- Tilskynd hinandens ideer.
- Spørg hinanden, hvad der kan gøres for at forbedre ideen.
- Forsøg at føre ideerne ud på et skørt plan og lad dem udfolde sig.

4. Dont's

- Brug ikke ordet 'nej'.
- Læg ikke for mange begrænsninger på processen.
- Forsøg ikke at sige "det er en dårlig ide".
- Sig ikke "det er ikke muligt".

5. Ideen (skriv din) ide i dette felt):

"Villages on Move Baltic" begivenhedslege og øvelser

DANMARK

LEG/SPIL: STORMLY

Redskaber: en bold, ris

Deltagerantal: ubegrænset

Dette spil blev implementeret første gang tunder VOMB-turneen. Den blev udtænkt som en udendørs øvelse, men kan også leges indendørs med nogle tilpasninger. I dette spil skal spillerne kaste bolden med ris gennem et af hullerne.



LEG/SPIL: HUKOMMELSE

Redskaber: billeder

Deltagerantal: mere end fire spillere

To hold skal på samme tid forsøge at finde det samme par billeder så hurtigt som muligt. Bland de ti par kan f.eks. UCL- og VOMB-logoet indgå. Der gives point på baggrund af antallet af træk, som holdet var nødt til at bruge på at afsløre alle billederne.



LEG/SPIL: SKYD EN KOP

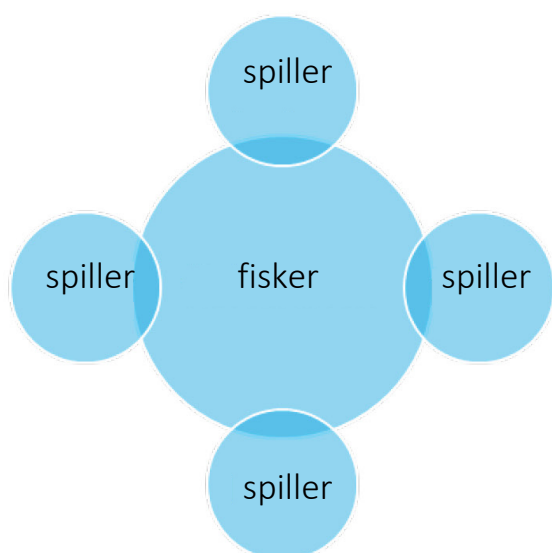
Redskaber: En vandpistol eller Nerf-gevær, en kop, en snor

Deltagerantal: mere end to

Spillerne skal skubbe koppen med vandstrålen. Koppen fastgøres på en snor mellem to objekter. Målet er at skubbe koppen til enden ved at bruge så lidt vand som muligt. Legen er beregnet til at foregå udendørs, men til indendørs brug kan vandpistolerne udskiftes med Nerf-geværer, der skyder med skumpile.



LITAUEN



LEG/SPIL: FISKER

Redskaber: en fiskestang, et reb, en pose og en bold

Deltagerantal: mere end fire

Dette spil er for alle.

Alle spillere stiller sig i en cirkel. Fiskeren står i midten af cirklen med en fiskestang i hænderne. Et reb er fastgjort til fiskestangen, og en pose med en bold indeni for enden af rebet. Fiskeren begynder at dreje rundt, og posen flyver så den kun lige akkurat rører ved jorden.

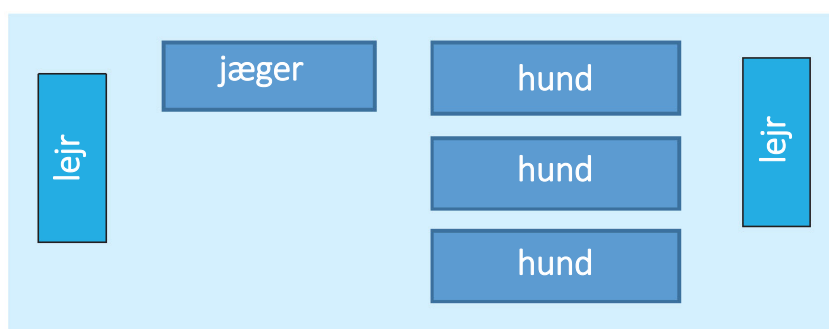
Spillerne skal hoppe over posen. Spillerne, der ikke når at hoppe over posen, skal forlade cirklen. Vinderen er den sidste person, der er tilbage.

LEG/SPIL: JÆGERE

Redskaber: en plads

Deltagerantal: Mere end 6

Legen er egnet for børn i alle aldersgrupper. Deltagerne opdeles i "jægere", "jagthunde" og "harer". Der er en "lejr" i hver ende pladsen. Harerne forsøger at løbe fra deres lejr til en anden. Jægerne og hundene jagter harerne. Hvis en hund fanger en hare, holder den fast i den, indtil jægeren når frem og rører ved den. Deltageren, der ikke fanges, bliver jæger og de sidste tre fanget før ham, bliver hunde.

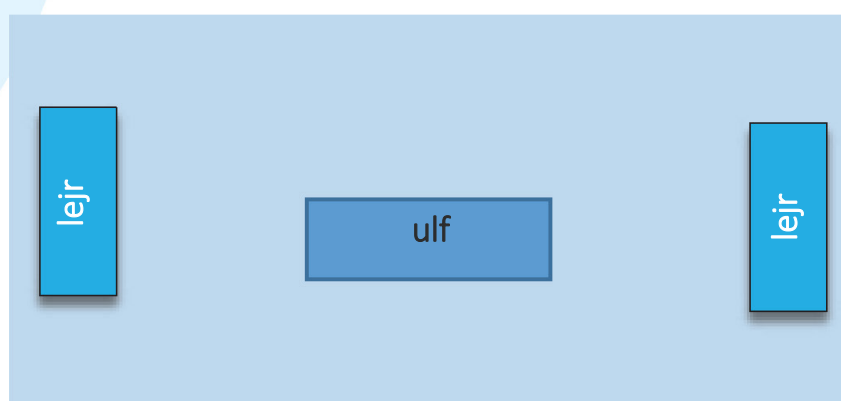


LEG/SPIL: ULV

Redskaber: En smal plads/areal

Deltagerantal: Mere end 6

Legen er egnet for børn i alle aldersgrupper. Pladsen til legen skal være et aflangt og smalt område. Deltagerne står i den ene ende, og "ulven" står i midten af området og råber: "Hvem er bange for den store stygge ulv?" Alle svarer: "Ingen!" og løber forbi ham til den anden side. Ulven forsøger at røre ved løberne. Hvis det lykkedes ulven, bliver den berørte person ulvens assistent, og de skal fange de andre sammen. Den sidste tilbageværende deltager bliver ulven.

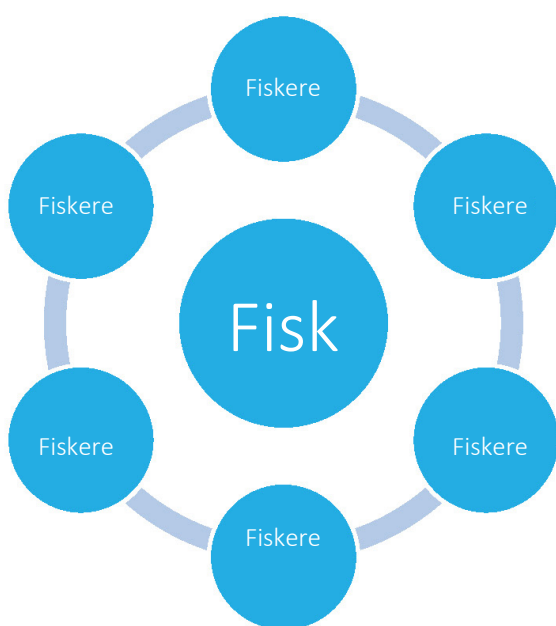
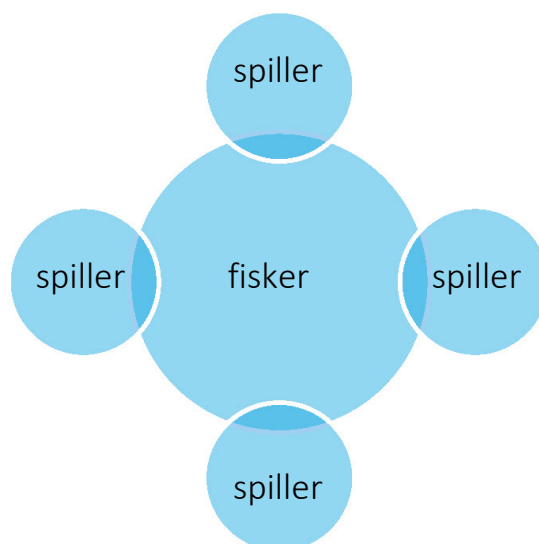


LEG/SPIL: PINDEKAST

Redskaber: En bold, tre pinde

Deltagerantal: Mere end 6

De tre pinde placeres midt på stedet. Vagten stiller sig i nærheden af dem. Spillerne står 6 meter rundt om vagten. De kaster en bold til hinanden og prøver at få mulighed for at ramme de opretstående pinde. Vagten skal forsvare pindene og skubbe bolden væk. Spilleren, der har været i stand til at forsvare pindene i længst tid, vinder.



LEG/SPIL: FISKERI

Redskaber: En stor plads/areal

Deltagerantal: 15-45 spillere.

Deltagerne vælger en stor plads ("fiskedammen"). Deltagerne deles op i to lige store grupper: fisk og fiskere. Fiskerne stiller sig på en række og holder hinanden i hænderne, så de danner et "fiskenet". Fiskerne begynder at fange fisk ved at danne en cirkel. De fangede fisk fjernes fra pladsen og legen fortsætter. Under legen er det ikke tilladt at fange fisk uden at holde i hænder. Hvis fiskenettet går i stykker, skal det repareres. Når fiskerne har fanget alle fiskene, bytter spillerne rumdt, så fiskene bliver fiskere, og fiskerne fisk.

LEG/SPIL: PAPIRLØB

Redskaber: to ark papir eller pap

Deltagerantal: mindst 6 spillere

Denne leg leges i et rum eller udendørs. Deltagerne får udleveret to ark papir. En deltager træder op på et ark. Det andet ark placeres overfor.



Derefter tager spilleren et skrift over på det andet ark og sætter det første overfor osv. Den hurtigste løber vinder. Spillet kan spilles med to hold. Den første, der gennemfører opgaven, sender arkene til en anden ventende deltager. Afstanden fra start til mål kan være ca. 10 meter.

LEG/SPIL: KAST BOLDEN

Redskaber: En bold

Deltagerantal: Mere end 5 spillere

Spillet kan spilles udendørs eller i et større rum. Spillerne danner en cirkel. I midten står en spiller med en bold. Spilleren med bolden råber tre gange: "Grib, grib, grib". Når spilleren har sagt ordet for tredje gang, kaster han bolden op og råber navnet på den valgte spiller. Denne person skal fange bolden og resten løbe så langt væk fra cirklen som muligt. Spilleren råber stop, når han/hun fanger bolden. Alle spillere skal stoppe og må ikke bevæge sig. Spilleren med bolden tager fem skridt mod den valgte spiller og prøver at ramme ham/hende med bolden. Hvis han rammer, skifter spillerne plads og prøver igen.



LEG/SPIL: DUER

Redskaber: En plads/areal

Deltagerantal: Mere end 5 spillere

Der tegnes en cirkel som kaldes en duerede. Deltagerne vælger en landmand og en høg. Resten bliver duer. Når landmanden giver sin tilladelse, forlader duerne reden og begynder at gå rundt. Når landmanden råber:

"Alle duer kom hjem, høgen kommer!", skal deltagerne forsøge at komme tilbage til reden, og høgen skal forsøge at fange dem. Deltagerne, der fanges, bliver til høge og legen fortsætter. Legen kan leges på lavt vand.

LEG/SPIL: FANG ABEN

Redskaber: En plads/areal

Deltagerantal: Mindst tre personer

Dette er en simpel fangeleg, hvor fangeren blot skal gentage løberens bevægelser. Så hvis løberen for eksempel begynder at hoppe på et ben, skal fangeren gøre det samme. Løberen skal bruge sine bevægelser til at undslippe fangeren.

LEG/SPIL: TAG PLADSEN

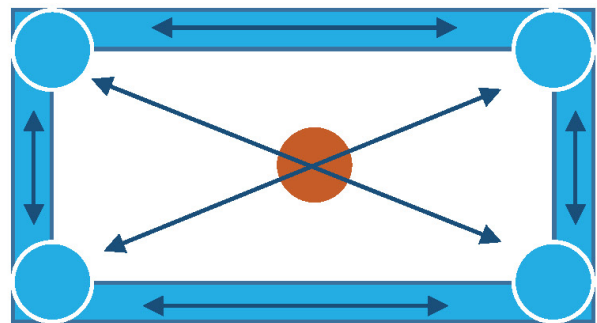
Redskaber: En firkant

Deltagerantal: 5 deltagere.

Fire deltagere stiller sig på hjørnerne af en firkant. Den femte deltager stiller sig i midten.

Deltagerne, der står på hjørnerne skal skifte plads ofte.

Deltagerne kan skifte plads på langs og på tværs. Deltageren i midten skal prøve at erobre et ledigt hjørne. Hvis det lykkedes ham/hende, skal deltageren uden et hjørne stille sig ind på midten.



LEG/SPIL: KOM GENNEM MIG

Redskaber: bold

Deltagerantal: Mere end 10

To hold står over for hinanden. Den sidste person går fremad med bolden. Så stiller han sig i den samme position som sine venner og ruller bolden mod mållinjen. Holdet, der når målet først, vinder.

LEG/SPIL: FJER

Redskaber: To fjer

Deltagerantal: Mere end 2

Stil jer på en linje og kast en fjer, så langt I kan. Vinderen er den person, som kaster fjerens længst. Det er en meget sjov leg.



LEG/SPIL: ALTERNATIV BASKETBALL

Redskaber: Bold og kurv

Deltagerantal: Mere end 2

Stil dig bukket foran kurven, så du ser på den gennem dine ben. Vinderen er den person, der rammer kurven flest gange på fem forsøg.

LEG/SPIL: STOLEDANS

Redskaber: Stole (en mindre end antallet af deltagere), musik (ikke nødvendigt)

Deltagerantal: Mere end 5

Stolene stilles op i en cirkel (med ryggen vendt ind mod cirklen). Deltagerne står rundt om cirklen.

Når musikken starter, begynder alle at bevæge sig med uret med dansetrin. Når moderatoren stopper musikken, skal alle deltagerne sætte sig på en stol (én person på hver stol). Da der er en stol færre end antallet af deltagere, ender en af personerne med at stå op, og han/hun er således ude af legen. Når alle har rejst sig op igen, tages en stol ud, og næste runde begynder. Legen fortsætter, indtil der kun er én person tilbage, og han/hun vinder legen.

Legen kan gennemføres med andre slags bevægelser, for eksempel kan moderatoren bede alle om at bevæge sig rundt i cirklen, mens de hopper på ét ben.



LEG/SPIL: PLUS EN

Redskaber: INTET UDSTYR

Deltagerantal: Mere end 5

Alle deltagerne står i en cirkel. Den første deltager viser en bevægelse, derefter skal deltageren til højre gentage den og vise en anden bevægelse (som den første deltager gentager sammen med den anden deltager). Derefter skal den tredje deltager gentage begge bevægelser og tilføje sin egen (den første og anden deltager gentager bevægelserne sammen med den tredje deltager). Legen fortsætter på denne måde, indtil den når den første deltager igen, hvor han/hun skal gentage hele sekvensen (sammen med alle deltagerne). Note: jo mere komplicerede bevægelserne er, desto sværere og mere interessant bliver legen.

LEG/SPIL: MÅ IKKE FORSTYRRES

Redskaber: INTET UDSTYR

Deltagerantal: ubegrænset

Alle deltagere står i cirklen og skal en efter en tælle til 20. Man kan sige tallet to eller flere gange, men ikke lige efter hinanden. Hvis to deltagere siger tallet på samme tid, skal de tælle forfra. Man kan ikke tælle en efter en som man står i cirklen, der skal tælles fra forskellige sider.

LEG/SPIL: BANANSTAFET

Redskaber: Banan

Deltagerantal: 6-10 personer

Deltagerne lægger sig ned på græsset - hoved til tå - i en lige linje, med den enkelte persons tæer ca. 60 cm fra den næste holdkammerats hoved. Når spillet begynder, skal de første personer på linjen gribe fat om bananen med sine fødder og føre den over deres hoveder til den næste persons fødder. Den næste person modtager bananen med fødderne og skal føre den videre, indtil den er kommet gennem hele holdet. Personen, der taber bananen skal skrælle den med tæerne og spise den.



LEG/SPIL: DRAGELØB

Redskaber: en drage

Deltagerantal: 2 eller flere

Deltagerne skal løbe om kap og forsøge at få den mest farverige drage med den længste hale til vejrs.

Dragelegen er en sjov aktivitet, samt meget god terapi for behandling af hals- og nakkesmerter. Så husk at medbringe dragen, uanset hvor du holder weekend.



LETLAND

LEG/SPIL: BLIND VOLLEYBALL

Redskaber: uigennemsigtigt ark, stof eller andet materiale, en volleyba

Deltagere: Som i traditionel volleyball. To hold.

Spilles som traditionel volleyball. Den eneste forskel er at nettet dækkes med uigennemsigtigt materiale langs hele længden.

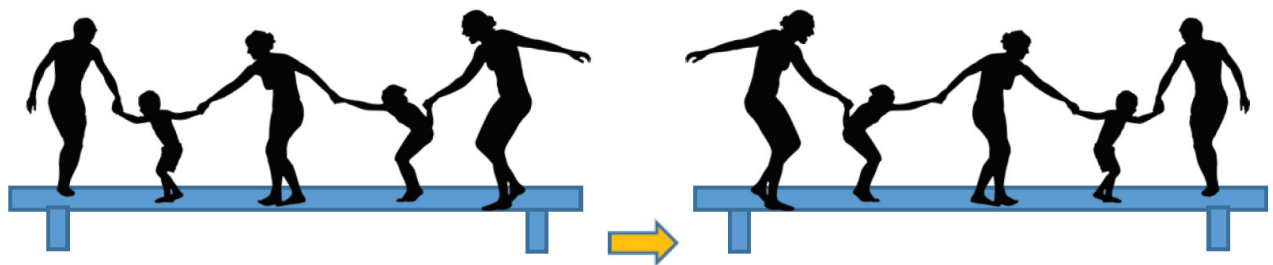


LEG/SPIL: MENNSKEFLETNING

Redskaber: træstamme eller anden smal genstand

Deltagerantal: mindst 4, men det afhænger af længden på stammen eller den anden smalle genstand.

Mindst fire personer står ved siden af hinanden på stammen eller den anden smalle genstand, der er højere end jordniveau. Opgaven er at skifte plads i den omvendte rækkefølge uden at træde ned fra stammen, og uden at røre jorden, for eksempel fra 1, 2, 3, 4, 5 til 5, 4, 3, 2, 1, så den der var på højre side i begyndelsen er til venstre til sidst. For at gøre det lettere kan der tildeles sekvenstal til personerne.



LEG/SPIL: HALMBALLE PÅ BAKKEN

Redskaber: halmballe

Deltagere: to eller flere hold, 3-5 personer på hvert hold.

Holdet skal rulle ballen op af bakken og derefter rulle den ned igen. Når de har passeret mållinjen, skal hele holdet sætte sig på halmballen. Det hurtigste hold vinder.

LEG/SPIL: KLUDDERMUTTER

Redskaber: Ingen

Deltagere: Mere end 5

En af deltagerne er Kluddermutter. I begyndelsen skal han/hun gå væk, så han ikke kan se, hvad der sker næste gang. Imens skal de andre deltagere stille sig i en cirkel og holde i hånd.



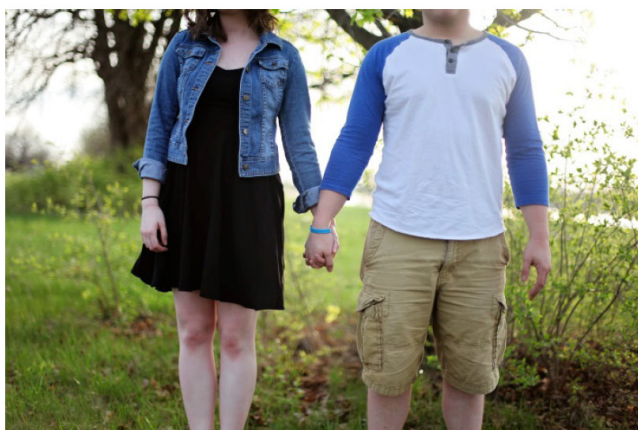
Opgaven er at blive sammenfiltret med hinanden uden at give slip. Nå deltagerne er klar, skal de råbe Kluddermutter!, Kluddermutter! Deltageren, som er Kluddermutter, skal komme og vikle deltagerne ud. Dette skal også gøres på en måde, så deltagerne ikke giver slip.

LEG/SPIL: LØB I REGNEN

Redskaber: langærmet tøj og bukser

Deltagere: Mindst to personer

Deltagerne løber i regnen iført langærmet tøj og bukser. Vinderen er deltageren som har det tørreste tøj ved målstregen (målt ud fra området hvor tøjet er tørt). Kan bruges som sidste del af en konkurrence, hvis det regner.



LEG/SPIL: TO MAND FREM FOR EN ENKE

Redskaber: Ingen

Deltagere: så mange som muligt

Jo flere deltagere, desto sjovere er legen. Alle står parvist en og en. Den eneste, som ikke har en partner, er Enken, som står foran rækken og råber "To mand fremfor en enke...løb!"

Det sidste par løber rundt om køen på hver sin side og mødes foran, hvor de skal holde i hånd. Hvis et af parrene fanges af Enken, mens de løber, bliver den som ikke har en partner nu Enken. Det nye par stiller sig forrest i køen.

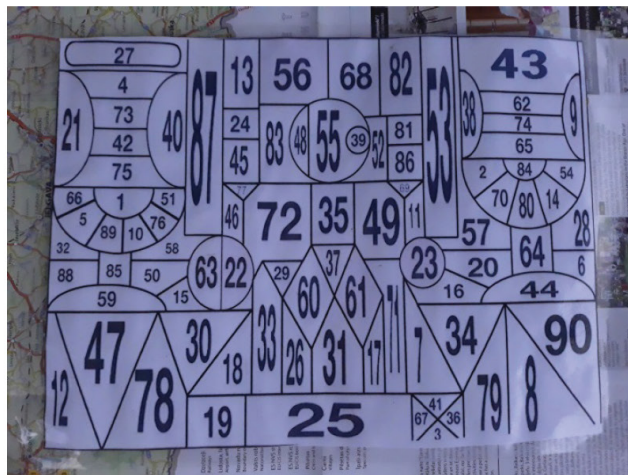
Denne leg udvikler koordineringsevnen, lærer dig at løb hurtigt og samarbejde, reagere hurtigt på forandringer i situationen.

LEG/SPIL: FIND DEN RIGTIGE TALRÆKKE

Redskaber: En plade med tallene fra 1 til 90 (eller mindre) i forskellige størrelser og former.

Deltager: individuelt eller i hold

Hvert holdmedlem får et stykke papir med tallene fra 1 - 90. Tallene fordeles vilkårligt over papiret og i forskellige former og størrelser. Målet er at finde alle tallene i stigende rækkefølge og sige dem højt.



LEG/SPIL: STEN, HOP NU!

Redskaber: En lille sten som man kan skjule i hænderne

Deltagere: Mindst 4

Kræver mindst fire spillere. Alle sidder tæt på hinanden. Spillederen har en sten skjult i sine hænder. Han går langs alle spillerne og lægger stenen i hånden hos en af spillerne, mens han imiterer denne handling hos de andre. Derefter

råber spillederen: "Akmentin, lec laukā! (Sten, hop nu!) Personen, der holder stenen, skal forsøge at hoppe. De andre skal forsøge at stoppe personen, der holder stenen. Dette spil udvikler evnene til at observere og måle andre reaktioner og reagere hurtigt.

LEG/SPIL: DE FROSNE

Redskaber: Ingen

Deltagere: Mindst tre personer

En af deltagerne agerer fangeren, og dem han/hun rører, bliver "frosne" og må ikke bevæge sig. Resten af deltagerne kan "optø" de frosne ved at røre ved dem.



Fangeren skal forsøge at fryse så mange deltagere som muligt og holde øje med de frosne, så dem der er blevet fanget forbliver frosne. Legen slutter når alle er frosne.



LEG/SPIL: HØJERE END JORDEN

Redskaber: Ingen

Deltagere: Mindst tre personer

En af deltagerne er fangeren, og resten af deltagerne skal forsøge at løbe væk fra ham, men de har nogle sikre zoner, hvor fangeren ikke kan røre dem. Og det er de steder, der er højere end jorden, for eksempel

trappetrin, klatresten, stole, borde osv.

Når fangeren fanger en person, der ikke har nået en sikker zone, bliver vedkommende den nye fanger.

FINLAND

LEG/SPIL: POKEMON GO UDEN TELEFON

Redskaber: papir, farveblyanter

Deltagerantal: ubegrænset

Pokemon GO uden telefon er en ide udviklet under idékonkurrence med børn fra eftermiddagsklubben i Mikkeli, Finland. Tanken er at involvere børn, der allerede i processen med at forberede aktiviteten ved at vælge 10 forskellige pokemoner. Disse laves derefter på en kreativ måde (kreativt legeaspekt) Instruktøren skjuler disse pokemoner alt efter om der leges indendørs og udendørs og skal at forberede forskellige sportsopgaver for hvert pitstop med Pokemon. Børnene skal derefter forsøge at gennemføre hele banen og samle alle pokemoner for at få et klistermærke. Hvis du arbejder med samme gruppe børn flere gang, kan du tilføje nye pokemoner og sportsopgaver næste gang. Børnene nød virkelig denne leg!



LEG/SPIL: AFFALDSLØB

Redskaber: affaldssække, plasthandsker

Deltagerantal: ubegrænset

Denne aktivitet kan udføres med børn, unge, voksne og ældre. Vi kan samle gruppen og udlevere affaldssække og plasthandsker. Gruppen kan inddeles i hold. Gruppen kan sammen vælge om gruppemedlemmerne skal løbe eller gå. De vælger også ruten sammen. Mens de følger ruten, skal de indsamle affald under aktiviteten. Personen eller holdet, der indsamler mest affald, kan vinde en præmie. Det er meget vigtigt at være fysisk aktiv, mens man tager sig af planeten. Denne aktivitet er blevet taget godt imod af vores deltagere. Den er også meget motiverende for personer, da den tilføjer ekstra værdi til aktiviteten i stedet for blot at løbe eller gå.



LEG/SPIL: MOTIONSBINGO

Redskaber: papirer påtrykt forskellige ting

Deltagerantal: ubegrænset

I denne aktivitet fra vores idekonkurrence, går vi en tur. Det er ideelt for indvandrere eller flygtninge under integrationsforløbet - men det kan selvfølgelig også gøres med børn eller grupper, der lærer nye sprog.

Vi skal forberede et papir med billeder af de genstande eller ting, vi kan komme til at se på turen. Gruppen går derefter en tur (30 - 60 min.), hvor de skal finde de ting eller genstande fra papir og skrive navnet på dem på det sprog, de er ved at lære.

LEG/SPIL: BORDMÅL

Redskaber: To bløde bolde

Deltagerantal: ubegrænset

Ældre sidder om bordet med en stor blød bold i midten. De skiftes til at kaste en anden blød bold efter den store bløde bold i midten. Når de rammer den, skal de fortælle noget om sig selv, som de vil dele med andre.

Det er ikke kun en fysisk leg, men også en hjernetræner. Ældre har tendens til at glemme ting, og dette er en måde til at kommunikere og opbygge nye relationer, samtidig med at man er aktiv.



LEG/SPIL: FØLG LEDEREN

Redskaber: ingen påkrævet

Deltagerantal: ubegrænset

Under idekonkurrence har vi udviklet legen Følg lederen.

Følg lederen kan især afholdes i børnehaver, men kan også afholdes med børn med deres forældre og bedsteforældre.

En voksen skal finde et godt sted, hvor aktiviteten kan afholdes. Vi drøftede, at forskellige parker er gode steder, fordi der ikke er nogen trafik eller andet, der kunne gøre aktiviteten farlig. Aktiviteten udføres på den måde, at en voksen fører an, og børnene følger ham gennem forskellige forhindringer eller gennem forskellige sjove aktiviteter (stopper i få sekunder og laver fjollede spring osv. ..). Når børnene er blevet fortrolige med aktiviteten, kan alle skiftes til at være lederen. Så følg lederen og hav det sjovt!



LEG/SPIL: KÆPHESTELØB

Redskaber: En kæphest er en legetøjshest.

Deltagerantal: ubegrænset

I disse tider er det ikke kun børn, der rider på kæphest. Teenagere og voksne bruger dem også. Deltagerne løber på banen. Vinderen er den person, som kommer hurtigst gennem banen.

Deltagerne kan konkurrere med kæpheste i de samme discipliner som rigtige heste.

LEG/SPIL: LAV SNESKULPTURER

REDSKABER: handsker, forskellige værktøjer

DELTAGERANTAL: ubegrænset

At lave sneskulpturer er en sjov fysisk aktivitet for hele familien. Kreativitet og samarbejde gør denne hobby tiltalende.

Planlæg og tegn din skulptur på papir fra to retninger og med mål (dimensioner).

Medbring gode skulpturværktøjer, som sav, skovl, korte planker, plastrør, murerudstyr mv.

Lav en form: brug en stor papkasse, fjern toppen og bunden.

Tag en sneskovl og begynd at fylde formen på flad overflade 20 cm ad gangen - du kan bruge både våd- og tørfrosset sne. Komprimer sneen ved at træde på den, knus hårde sneblokke.



Når formen er næsten fuld, skal du banke kanterne jævne med hænderne, hvorefter du kan løfte formen. Du kan lave skulpturmotivet så højt, som du vil.

Når højden er egnet, kan du fjerne formen. Det er en god ide at begynde at fjerne sneen fra toppen af motivet. Brug forskellige værktøjer - prøv og lær. Brug varme handsker, der er fugtafvisende.



Gennemgå løbende skulpturen på baggrund af din skitse.

Når du laver de sidste detaljer, kan du tilføje noget sne (brug om nødvendigt vand). Der kan også bruges mindre separate forme til at lave detaljer i en bestemt figurform. De bedste billeder af sneskulpturer tages ofte, når det er mørkt. Du kan også belyse skulpturen.



At lave sneskulpturer er en sjov, fysisk aktivitet for hele familien. Kreativitet og samarbejde gør denne hobby interessant.

Denne vejledning er lavet af Markku Sohlman from Mantyharjun Reissupolku, interessant i Villages on Move-projektet.

ESTLAND

LEG/SPIL: LAGENFODBOLD

Redskaber: Et lagen, en fodbold

Deltagere: Der er ikke noget begrænset antal. To hold.

Der skal klippes to huller i lagenet på hver side. Hullerne skal være store nok til at fodbolden kan komme gennem dem.

Spillerne skal trække lagenet stramt ved at hive i hjørnerne.

Ved at bevæge lagenet (løfte, sænk, hælde) skal holdet rulle bolden til siden af hullet (porten).

Spillet varer i syv minutter. Vinderen er det hold, der scorer flest mål.

LEG/SPIL: BALLONDANS

Redskaber: Balloner, snor eller tråd, musik

DELTAGERANTAL: Ubegrænset

Man danser i par. En ballon fastgøres til den ene persons ben med en snor. De andre par skal sprænge ballonen under dansen. Samtidig skal de beskytte deres egen ballon. Vinderparret er det sidste, der har en intakt ballon. Legetid og -tempo: afhænger af fysisk evne.



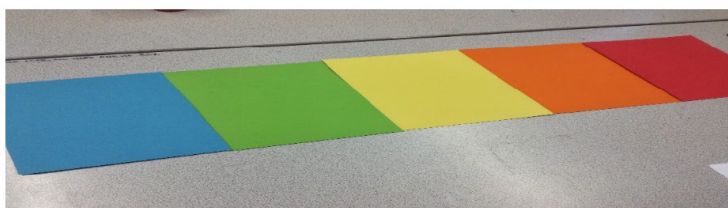
LEG/SPIL: FARVEDE ARK

Redskaber: farvede A4-ark

Deltagere: Op til otte personer (fire par).

Læg de farvede ark på gulvet - så mange farver, du kan finde. Mindst fire af hver farve.

Spillerne dyster i hold. Spilstyreren begynder at nævne farverne i det lokale sprog samt på engelsk. Begge spillere skal gå til den farve, de har hørt, og stille sig på papiret. Dem der falder eller laver en fejl er ude af spillet. Vinderparret er det sidste, der er tilbage og som ikke laver nogen fejl.



LEG/SPIL: EN NAT I ZOO



Redskaber: Massevis af bamser

Deltagerantal: Ubegrænset

Deltagerne stiller sig i en cirkel, antallet af deltagere er ikke begrænset. Deltagerne skal kaste en bamse til hinanden uden at sige noget.

Det er forbudt at tale til hinanden, deltagerne kan kun få kontakt med hinanden ved at kigge på hinanden. Dem, der taber bamsen, er ude af bamsen. Der kan være adskillige bamser i legen - det afhænger af deltagernes færdighedsniveau. Legen er slut, når der er lige så mange deltagere som der er bamser.

LEG/SPIL: KASSI KUJU

Redskaber: Musik

Deltagerantal: Ubegrænset

Deltagerne skal lege, at de er katte, der bevæger sig yndefuldt til musikken. Under legen, giver spilstyreren forskellige anvisninger: "Katten falder i søvn", "Katten fanger musen", "Katten strækker ud" osv. Deltagerne skal holde stillingen som en sovende, spisende, udstrækkende kat osv. og skal fastholde den, indtil musikken starter igen. Fordele: Gengivelsen af kattens bevægelser er fysisk udfordrende og man skal strække sig ganske meget. Fastholdelsen af stillingerne træner musklerne og balanceevnen. Vinderen er den, som var bedst til at imitere en kat.



LEG/SPIL: MÆLKEBØTTEKRANS TIL EN KÆMPE

Redskaber: mælkebøtter, (tøj der kan blive snavset)

Deltagerne opdeles i par - den ene er plukkeren, den anden laver kransen. Det er tilladt at skifte plads. Holdene begynder at lave kransene, og vinderholder det, som laver den største krans på 10 minutter (eller den tid, der aftales)

LEG/SPIL: ÆGGELØB

Redskaber: Æg

Deltagerantal: Ubegrænset

Deltagerne opdeles i to lige store hold. Holdene står på række, ca. en halv meter fra hinanden.

Spilstyreren giver et æg til begge hold, og deltagerne skal rulle ægget til hinanden ned til enden af rækken, uden at ægget går i stykker. Det er ikke tilladt at løfte ægget op. Spillet kan også spilles med en bold, men et skrøbelig æg tilføjer et spændingselement.

Vinderholdet er det hold, der gennemfører øvelsen først med et intakt æg. Øvelsen kan være fysisk anstrengende for ældre (der er nødt til at bukke sig) og bør forenkles for dem (ved at sidde på en række osv.).

Kildehenvisninger

1. Dos and Don'ts for Small Group Ideation Sessions" - artikel af Paul Sloane
2. "How to get the most out of your creative workshop" - artikel af Kajsa Westman
3. Creative Workshop - onlinekursus af DIYLearn
4. "How to make creative workshops fun for everyone" - artikel af Petter Karlsson
5. Creativity - Mark A. Runco - 2004
6. The SEEDS innovation - Elaine Dundon - 2002
7. <https://pixabay.com/>
8. <https://www.pexels.com/>
9. Billeder og figurer fra VOMB-projektpersonalet.
10. <https://www.shutterstock.com/>

