

	SEND BALLEN VIDERE
Mål	<ul style="list-style-type: none"> • Øve på å si navn og enkle kroppsord høyt og tydelig. • Redusere hemninger og bygge trygghet i gruppa. • Samhandle muntlig og fysisk i en morsom setting.
Materialer	<ul style="list-style-type: none"> • Finn 2–4 baller (myke håndballer eller lignende). • Lag to lag med blanding av språk og nasjonalitet. • Øv på kroppsord i forkant: hode, hånd, kne, fot, mage, rygg. • Gå gjennom reglene med demonstrasjon før start.
Forberedelser	Opptil 15 min
Beskrivelse	<ul style="list-style-type: none"> • Ett lag står i sirkel, det andre står inni sirkelen med noen spillere på utsiden av sirkelen. D • En spiller på utsiden av sirkelen sier: <ul style="list-style-type: none"> ○ Navnet på en person i midten ○ Et kroppsord (f.eks. «kne») ○ Navnet på en annen person i sirkelen • Ballen kastes til nevnte personen i midten, • Spilleren i midten mottar og returnerer ballen til spiller på utsiden med den kroppsdel som ble sagt • Etter noen minutter bytter lagene plass. • Aktiviteten kan gjentas med økende tempo eller flere baller.
Variasjoner	<p>Enklere: Bruk bare én ball og færre kroppsord.</p> <p>Vanskeligere: Legg til verb eller adjektiv: «kast med høyre hånd», «spark med venstre fot».</p> <p>Utvidet: La deltakerne selv finne på morsomme måter å sende ballen på.</p> <p>Rolig variant: Gjennomfør aktiviteten sittende i ring med små baller.</p>
Tips	<ul style="list-style-type: none"> • Modellér først: vis hvordan man sier navn og kroppsord. • Bruk humor og vær med i leken – det skaper trygghet. • Pass på at alle får være med og at tempoet er tilpasset gruppa. • Ta bilder (med samtykke) og bruk dem senere til å snakke om kroppen, bevegelse og navn. • Ros innsats og ikke fokuser på feil – det viktigste er å delta og ha det gøy!
Byggesteiner	Kropp, bevegelse og sanser Teamarbeid og styrking

Type aktivitet	Bevegelse Teambuilding
Varighet	15 min