

## Instruktion

# GRUPPEELASTIKKEN - TEAMBÅND

### Indhold i tasken:

- 1 rød kæmpeelastik i praktisk trækuffert eller nylonsæk.
- 1 instruktionsark

### SIKKERHEDSRÅD - GENERELT:

Undgå at bære beklædning med meget glatte overflader (regntøj etc.) under øvelser med "Gruppeelastikken".

**Næsten alle succesfulde teams har en ting til fælles: Det enkelte medlem kan regne med støtte fra de andre medlemmer. Til trods for dette viser erfaringer, at mange mennesker har svært ved at slippe kontrollen og bare lade sig "bære" af gruppen.**

**Med "Gruppeelastikken" får deltagerne en direkte fysisk oplevelse af at blive støttet og holdt oppe af teamet.**

Deltagerne hygger sig, og der er mulighed for fokus på samarbejde og kommunikation.

Skab rammerne til en anderledes effektiv læringsboble, hvor du beder deltagerne skabe deres eget "mikrokosmos". Et billede på et intimt samtalerum, som giver plads til refleksion og feedback, altid og hvor som helst.

"Gruppeelastikken" er en øvelse i kommunikation og samarbejde. Interaktionen bliver synlig, hørbar og mærkbar. Du kan f.eks. tematisere følgende emner:

("Katapulten" og "Trafikcirklen")

- Koordination
- Opdagelsen af interaktion og den gensidige afhængighed som er indbygget i organisationer og systemer.
- Sammenhold
- Hensynstagen til hinanden
- Holde balancen

("Mikrokosmos")

- Feedback
- Refleksion

### Antal deltagere:

6 - 16 op til 28 personer

### Tidsforbrug:

10 - 25 minutter



## Hvordan foregår øvelsen?

### "Katapulten"

Øvelsen kræver 4 deltagere, fysik og lidt mod. Deltagerne bliver nu delt i 2 hold á 2 personer. Man er på hold med personen i det modsatte hjørne.

I stiller jer i elastikken, og strækker den ud, så den bliver til en firkant. I danner nu par med den person, som står over for jer.

I skal nu lade elastikken skyde jer af sted tværs over midten og indtage jeres makkers plads, samtidig med han/hun gør det samme.

*Husk at aftale, hvilken vej I passerer rundt om hinanden.*

Nu er det det andet pars tur til det samme. Når I er fortrolige med proceduren, sættes hastigheden op.

Pas på jer selv. Det er en fysisk aktivitet som kan gå hurtigt.

Dette er teamkoreografi når det er bedst!

### **Sikkerhedsråd:**

*Deltagerne bevæger sig hurtigt i denne aktivitet og det er svært at bevare orienteringen.*

*Vær sikker på, at deltagerne inden start beslutter sig for, om de vil løbe højre eller venstre om hinanden.*

### "Trafikcirklen"

6-10 personer træder ind i "Gruppeelastikken", og strækker den ud indtil de kan læne sig tilbage (som i "Katapulten").

En person starter ved at forlade sin position og kaste sig ind i klædet på en anden position. De andre deltagere følger trop en efter en og går efter ledige positioner, efterhånden som de bliver ledige.

Lige så snart gruppen finder ud af fastholde stabiliteten på trods af dynamikken, så kan instruktøren opfordre til at sætte hastigheden op. Resultatet bliver en meget dynamisk øvelse i teamkoordination.

### "Mikrokosmos":

*Skab en lærings-boble. Øjeblikket med store emotionelle landevindinger. Her har alle grupper brug for et mentalt læhegn, som omslutter alle, som i en sikker hule.*

Når man skal lære er det vigtigste, at man er tryk, så man kan åbne sindet op. Dette kan hjælpes med de fysiske rammer, som f.eks. gruppe-elastikken.

I stiller jer ind i elastikken i en gruppe op til 20 personer. Gruppen træder nu samtidig stille og roligt bagud til elastikken giver jer alle fysisk støtte. I kan vælge at sætte jer eller at blive stående. Det vigtige er, at gruppen danner deres egen lille "hule" med en fysisk støtte, så alle kan slappe af og kun fokusere på jeres samtaleemne.

### **Tidsforbrug:**

"Katapulten"/"Trafikcirklen": 10-20 minutter

"Mikrokosmos": Efter behov

### **Fysiske rammer:**

"Katapulten" og "Trafikcirklen": Et areal på mindst 10 x 10 meter, uden forhindringer.

"Mikrokosmos": Et areal på mindst 6 x 6 meter.

*Tekst og materiale leveret af: [www.mindshop.dk](http://www.mindshop.dk)*