

# AKTIVERANDE UPPGIFT: SPEGELÖVNING

10 min

**Syftet med uppgiften är att barnen lugnar ner sig genom rörelser, att barnen för en stund fokuserar på en annans rörelse och att barnen tillsammans med sitt par eller som grupp hittar en gemensam takt för rörelserna.**

**Psst!** Före en spegelövning kan det vara bra att ge utlopp för överloppsenergi genom fysiska aktiviteter.

## UPPGIFT:

Ni delar upp gruppen i par. Paret ställer sig mot varandra. En person i paret börjar göra rörelser och den andra personen speglar rörelserna. Den ena personen börjar långsamt röra en hand, och "spegelparet" gör samma rörelse. Så småningom kan man också börja röra på den andra armen, fötterna, huvudet och mittkroppens samt röra sig på olika nivåer. Personen ska utföra rörelserna lugnt så att spegeln hinner med, eftersom paret's gemensamma uppgift är att göra rörelsen så samtidigt som möjligt.

Efter några minuters rörelser byter personerna roller.

Till sist kan ni kommentera hur det kändes att göra rörelserna och att vara spegelbild.

**Psst psst!** Om spegelövningen med paret gick bra, kan gruppen också prova på en **fiskstimsövning:**

Gruppen ställer sig i en tät triangelformad, stimformation – alltså som ett fiskstim. Triangelns spets styr hela flocken med sin lugna och tydliga rörelse. Fiskstimmet ska försöka följa rörelsen så samtidigt som möjligt. Spetsen i fiskstimmet byts ut med en eller två minuters mellanrum. Lyckas hela gruppen skapa en gemensam lugn rörelse?