

# Shakin' Stevens

*En effektiv idéudviklingsteknik, der handler om helt bogstaveligt at sige "ja og" til hinandens idéer. Metoden er god at bruge i en brainstorm.*

Varighed:  
5 min.

Egner sig bedst til:  
**5-500 pers.**

## Formål

- Fysisk aktivitet
- Vågne op
- "Ryste" folk sammen.

## Materialer:

Ingen

## Fysisk setup:

Kan laves mellem borde og stolerækker, evt. i en cirkel ude på gulvet.

## Sådan gør du:

- Bed deltagerne rejse sig op.
- Først ryster du højre hånd fire gange, mens du tæller højt. Deltagerne følger efter.
- Derefter ryster du venstre hånd fire gange, derefter højre fod og venstre fod og til sidst hele kroppen.
- Når I har prøvet det hele igennem en gang, tager I det sammen i ét rap, mens I for hvert gennemløb gør runden kortere: fire ryst med højre hånd, derefter venstre hånd, højre fod, venstre fod og hele kroppen. Tre ryst, to ryst og til sidst ét ryst.

## Fif:

- Sæt gerne tempoet op undervejs, så det slutter med, at I springer rundt.
- Tilføj eventuelt andre dele, der skal rystes, f.eks. hovedet, øjenlågene, tungen m.m.

Kilde: Moving Minds

Hentet på: [www.movingminds.dk](http://www.movingminds.dk)