

Ping-pong

Energigivende energizer, der handler om at samarbejde og udfordre hinanden.

Varighed:
5-10 min.

Formål

- Fysisk bevægelse.
- Grine sammen.
- Samarbejde.
- Skabe læringsparathed.
- Bygge relationer.

Egner sig bedst til:
2-500 pers.

Materialer:

- Ingen.

Fysisk setup:

Deltagerne skal stå op i par, evt. mellem borde og stolerækker eller ude på gulvet.

Sådan gør du:

- Bed deltagerne om at gå sammen i par.
- Bed dem beslutte hvem der er *ping*, og hvem der er *pong*.
- Niveau 1: *Ping* skal nu sige "*ping*" og lade som om han skyder en bordtennisbold hen til *pong* (brug hånden som bat). *Pong* siger "*pong*" og sender bolden tilbage. Sådan står de og skyder frem og tilbage 30-40 sekunder.
- Niveau 2: Forklar deltagerne, at de nu også kan sige "*Smash*". Når der bliver smashet skal de skifte, så *ping* til *pong* og omvendt.

Tips:

- Jo mere lyd og bevægelse, der er på øvelsen, jo sjovere er den.
-

Kilde: Moving Minds

Hentet på: www.movingminds.dk