
IDROTTSHOPPET ÖVNINGSBANK
Nu med nya övningar!
SUICIDE ZERO

IDROTTSHOPPET ÖVNINGSBANK

Välkommen till Idrottshoppets övningsbank. Dessa övningar syftar till att skapa en större trygghet, bygga gemenskap och ge barn och ungdomar verktyg för hur de kan hantera utmaningar och motgångar. Verktygen skapar förutsättningar för att hantera tuffa situationer i såväl vardagen som i idrottandet vilket i sin tur leder till välmående och prestation på lång sikt.

Övningarna har sin grund i Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsidrott för att främja trygghet, delaktighet, glädje, allsidighet och hälsa. Fokus i övningarna är att stärka friskfaktorerna och främja den psykiska hälsan för att på så sätt lägga en god grund för trygghet och gemenskap.

Du som tränare kan använda övningarna för att bygga motståndskraft i gruppen genom att prata om känslor, stärka relationerna i gruppen och känslan av samhörighet. Vi vet att förmågan att sätta ord på sina känslor främjar det psykiska måendet och att ett tryggt klimat minskar risken för prestationsångest.

Du kan välja fritt bland övningarna. De flesta övningar är för alla åldrar och ni anpassar reflektionsfrågorna utifrån deltagarna. Till vissa övningar står en åldersrekommendation men som beror på deltagarnas utveckling och mognad.

Vi rekommenderar att du som tränare ger övningarna tid. Det är ett kontinuerligt arbete där deltagarna behöver få göra övningarna flera gånger för igenkänning och för att få bestående förändring.Är deltagarna inte vana vid att reflektera så kan det vara svårt de första gångerna för att därefter bli lättare. Du som tränare kan reflektera över hur övningen gick. Vad funkade och vad kan du göra annorlunda nästa gång? Välj ut 3 till 4 övningar att börja fokusera på och gör dem fler gånger.

Det är aldrig för sent att börja använda dessa övningar så oavsett om du tränar nioåringar eller sextonåringar så fyller de en funktion. Vissa övningar har olika nivåer för att passa deltagarna på bästa sätt.

När ni gör övningarna tänkt på att:

- Ha ett öppet förhållningssätt.
- Låt deltagarna komma till tals.
- Ställ öppna frågor (Vad, Hur / På vilket sätt)
- Fånga upp kommentarer från reflektioner och våga ställ fördjupande frågor.
- Gör övningarna fler gånger.
- Uppmuntra att försöka och öka svårighetsgraden.
- Gör en övning med reflektion under en träning för att sedan reflektera igen träningen efter.
- Träna! Övning ger färdighet.

SUICIDE ZERO

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Nytt kapitel!

Övningar för god och peppande kommunikation

Säg hej! Sidan 4
Från suck till pepp! Sidan 6
En positiv röst Sidan 8
Visa din seger! Sidan 9

Övningar med samtal

In- och utcheckning Sidan 11
Spelregler Sidan 13
Självförtroende och självkänsla Sidan 14
Positiv spiral Sidan 15
Tankestopp Sidan 16
Hejaramsa Sidan 17

Övningar där kroppen är aktiv

Falla bakåt/uppfångad Sidan 19
Djurtagen Sidan 20
Kroppsspråket Sidan 21
Powerpose Sidan 22
Ledet Sidan 23
Massage Sidan 24

Övningar för kropp och knopp

Citronen Sidan 26
Andningskontroll/lösa upp spänningar Sidan 27
Muskelavslappning Sidan 29
Tankens kraft/visualisering Sidan 31
Här och nu Sidan 32
Okokt och kokt spagetti Sidan 33

Samarbetsövningar

Få med alla över floden Sidan 35
Kedjan Sidan 36
Uppvärmning/följ efter Sidan 37
Rockring genom hela laget Sidan 38
Knuten Sidan 39
Ordning/ledet Sidan 40
Pinnen Sidan 41
Gemensam nämnare Sidan 42

SUICIDE ZERO

ÖVNINGAR FÖR GOD OCH PEPPANDE KOMMUNIKATION

SÄG HEJ!

Syftet med övningen är att alla i träningsgruppen ska känna sig inkluderade, sedda och välkomna. Genom att hälsa på varandra stärks trygghet, gemenskap och relationer i gruppen.

Att bli sedd och mött med ett enkelt hej kan göra stor skillnad för känslan av tillhörighet. När man säger “kom ihåg att hälsa på alla” till träningsgruppen är det lätt att någon missas, vilket kan skapa känslor av utanförskap. Genom att göra hälsandet till en gemensam övning kan alla bli inkluderade. Övningen hjälper också deltagarna att träna på ögonkontakt, närvaro och att visa respekt för varandra.

Tips!

- Inled gärna träningen eller aktiviteten med denna övning.
- Det finns två alternativ beroende på ålder och hur mogen gruppen är.
- Du som ledare behöver själv vara en god förebild och aktivt hälsa på alla.
- Prova att säga hej på olika sätt för att skapa energi och glädje.
- Anpassa hälsningarna efter gruppens ålder och trygghet.

Alternativ 1 - Åldersrekommendation: alla

Så här gör du

- Samla träningsgruppen inför träningen eller aktiviteten och låt deltagarna ställa sig i ett led.
- Den första personen vänder sig om och går förbi alla i ledet. Personen gör en high five och säger hej till alla. Uppmuntra deltagarna att möta varandras blick och använda ett vänligt tonfall.
- Vänta en liten stund och därefter får nästa person följa efter och göra samma sak. Fortsätt tills alla deltagare har hälsat på varandra.
- Avsluta med att ställa någon av de reflekterande frågorna till gruppen (finns lite längre ner).

Förslag på variationer

- Hälsa med high five, armbåge, handslag eller fot-touch.
- Säg hej på olika språk.
- Hälsa med olika känslor, till exempel glatt, lugnt eller energifyllt.
- Låt deltagarna hitta på egna kreativa hälsningar.

SÄG HEJ!

Alternativ 2 - Åldersrekommendation från 13 år

Detta alternativ passar grupper som vill skapa en naturlig rutin där alla hälsar på varandra inför träningar, samlingar och tävlingar – utan att det behöver genomföras som en särskild övning varje gång.

För att rutinen ska få betydelse är det viktigt att prata med deltagarna om syftet och värdet av att hälsa på alla i gruppen: Ett enkelt hej, ögonkontakt eller en high five kan bidra till att alla känner sig sedda, välkomna och inkluderade. Det stärker tryggheten, sammanhållningen och lagkänslan över tid.

Så här gör du

- Börja med att genomföra övningen i Alternativ 1 vid ett träningstillfälle.
- Låt därefter gruppen reflektera kring varför det är viktigt att hälsa på alla och hur det påverkar känslan i gruppen.
- Berätta sedan att gruppen framöver ska ha som gemensam rutin att alla hälsar på varandra innan träningar, samlingar och tävlingar.
- Uppmuntra deltagarna att möta varandras blick, säga hej och gärna använda en high five eller annan hälsning som passar gruppen.

Reflektion

- Hur känns det att säga hej till alla?
- Hur känns det när alla säger hej till dig?
- Vad händer i en grupp där man hälsar på varandra?
- Hur känns det om ingen säger hej?
- Varför tror ni att ögonkontakt är viktigt?
- Hur kan ett enkelt hej påverka stämningen på träningen?
- På vilka andra sätt kan vi få alla att känna sig välkomna?

Tidsåtgång: 5-10 min
Åldersrekommenation: Alla

FRÅN SUCK TILL PEPP!

Syftet med övningen är att skapa förståelse för hur vårt sätt att kommunicera påverkar trygghet, motivation och självförtroende. Ord, tonfall och kroppsspråk kan både stärka en individ eller få någon att tvivla på sig själv. Inom idrotten är kommunikationen extra viktig. Ett peppande och respektfullt språk hjälper utövare att våga försöka, utvecklas och känna glädje. När vi lyfter varandra skapas trygghet, gemenskap och en miljö där fler vågar prova, göra misstag och fortsätta kämpa.

Tips!

- Om ni är en stor grupp kan deltagarna prata i par eller triader.
- Anpassa exemplen efter er idrott och era utövare.
- Uppmuntra deltagarna att fundera på både vad man säger och hur man säger det.

Påståenden - så här vill vi inte säga

- “Öhh, så kan du ju inte kasta bollen.”
- “Kom igen nuuuu, skärpning.”
- “Varför missar du hela tiden?”
- “Du passar ju aldrig rätt.”
- “Du springer ju alldeles för långsamt.”
- “Hur svårt ska det vara?”
- “Du förstör för laget.”
- “Du gör ju alltid fel.”
- “Vakna då!”
- “Det där var ju riktigt dåligt.”
- “Kan du aldrig lära dig?”
- “Alla andra fattar ju, varför gör inte du det?”

Så här gör du

- Förklara för deltagarna att orden vi använder påverkar hur trygga människor känner sig och hur mycket de vågar prova och utvecklas.
- Lyft att tonfall och kroppsspråk också spelar stor roll och behöver stämma överens med orden. Visa och säg gärna något exempel där du säger ”Bra kämpat idag”, men med ett hängande kroppsspråk och trött tonfall.
- Berätta att du nu kommer läsa upp olika exempel på kommentarer som inte hjälper eller stärker någon.
- Be deltagarna fundera på hur man istället kan uttrycka sig på ett peppande, respektfullt och energigivande sätt.
- Påminn om att det ibland är bättre att inte säga något alls än att säga något som trycker ner någon.
- Deltagarna kan också få komma på egna exempel från träning, tävling eller omklädningsrum.

Fortsättning på nästa sida

SUICIDE ZERO

Tidsåtgång: 5-10 min
Åldersrekommenation: Alla

FRÅN SUCK TILL PEPP!

Exempel på peppande alternativ

- “Bra att du försökte – testa att kasta lite tidigare nästa gång.”
- “Fortsätt kämpa, du är nära!”
- “Det är okej att missa, vi tar nästa tillsammans.”
- “Bra tanke, försök igen!”
- “Jag hjälper dig, vi löser det tillsammans.”
- “Snyggt att du vågade prova.”
- “Fortsätt jobba, ge inte upp.”
- “Vi tror på dig.”
- “Bra energi – fortsätt så!”
- “Misstag är en del av att utvecklas.”

Reflektion

- Hur känns det när någon säger något negativt till dig på träning eller tävling?
- Vad händer i en grupp där deltagarna suckar eller klagar på varandra?
- Hur vill du att dina träningskamrater pratar med dig?
- Vilka ord gör att man blir glad och modig och vågar försöka igen?
- Hur tror du att ditt kroppsspråk påverkar andra i gruppen?
- När är det bättre att vara tyst i stället för att säga något?
- Vad tar du med dig från övningen till nästa träning eller tävling?

SUICIDE ZERO

Tidsåtgång: 10-20 min (inkluderad i ett befintligt övningsmoment i träningen)
Åldersrekommenation: Alla

EN POSITIV RÖST

Syftet med övningen är att träna positiv kommunikation under prestation. Med positiv kommunikation stärks både individer och gruppen. Under en träningsövning får varje utövare i uppgift att säga minst en positiv kommentar till en träningskamrat. Övningen ökar förståelsen för hur positiv förstärkning påverkar motivation, självförtroende och prestation. När vi lyfter det som fungerar, i stället för att bara rätta fel, blir utövare tryggare, vågar mer och utvecklas snabbare.

Tips!

- Fokus är inte perfektion – utan att peppa till att våga försöka och att stärka samarbetet.
- Lägg till kroppsspråket med exempelvis en high five med en träningskamrat.
- Ni kan lägga in övningen som ett tävlingsmoment där negativa kommentarer = poäng till motståndarlaget.

Exempel:
– “Bra försök!”
– “Snyggt att du tog löpningen”
– “Bra snack där!”
– “Fortsätt så!”
– “Jag ser dig!”
– “Bra jobbat med xx (tydliggör vad som är bra jobbat)”

Så här gör du

- Förklara för deltagarna att positiv förstärkning betyder att vi uppmärksammar och förstärker det som är bra – direkt när det händer.
- Berätta att fokus i övningen är på agerande, försök och beteende och inte på resultat. Det gör att hjärnan vill upprepa beteendet.
- Bestäm en övning som ni ska göra under träningen. Det kan vara en teknikövning i mindre grupper eller något tävlingsmoment.
- Förklara att deltagarna i övningen ska säga minst en positiv kommentar högt till en träningskamrat varje gång man ser en kamrat göra något bra. Det kan exempelvis vara när någon gör en bra passning eller ett bra försök vid teknikträning, när någon kommunicerar bra, har en god inställning, vågar prova något nytt, tar i eller kämpar.
- Lägg även till kroppsspråket med exempelvis high-five tillsammans med en träningskamrat.
- Bestäm hur många positiva kommentarer man minst måste säga till sina träningskamrater.

Reflektion

- Hur känns det att ge positiv feedback och peppande ord?
- Hur känns det att få positiv feedback och höra peppande ord?
- Vad händer i en grupp där man ofta lyfter varandra?
- Hur påverkar positivt pepp din vilja att försöka igen?

SUICIDE ZERO

Tidsåtgång: 5-20 min (inkluderad i ett befintligt övningsmoment i träningen)
Åldersrekommenation: Alla

VISA DIN SEGER!

Inom idrotten firas ofta mål och bra prestationer, men det är lätt att glömma bort att uppmärksamma även små framgångar. Syftet med den här övningen är att låta utövarna träna på att uttrycka stolthet och glädje genom kroppsspråk och enkla signaler. Det stärker självförtroende, lagkänsla och gör det tydligare när någon lyckas även i små moment under träning.

Tips!

- Visa olika gester som exempel på vad utövarna kan göra.
- Utveckla övningen med att en träningskompis svarar med samma gest eller exempelvis en applåd, high-five eller någon annan positiv gest.

Så här gör du

- Prata med deltagarna om vad det finns för olika gester att göra när man lyckas med olika moment under träning och tävling. Se förslag nedan. Visa gärna!
- Bestäm en övning som ni ska göra i träningssammanhang. Exempelvis en stafett, fysträning, teknikträning eller tävlingsmoment under träning.
- Varje gång någon lyckas med en uppgift ska deltagarna direkt göra en segergest. Det är inte enbart slutresultatet som ska premieras med en segergest, utan även de små framgångarna.
- Ni kan även lägga till att en träningskompis svarar med en gest eller med samma gest.

Utveckling / variationer

- Alla i gruppen måste svara på en segergest med en egen positiv reaktion exempelvis en applåd eller ett peppord.
- Tränaren kan ropa “Fira!” vid slumpmässiga bra prestationer. Då ska alla utövare fira.
- Låt utövarna skapa en gemensam lag-gest som bara deras grupp använder.
- Gör det till en tävling: ge poäng för både prestation och bra firande!

Fråga deltagarna vad de vill göra för gester. Om de har det svårt att komma med förslag finns här olika exempel:

- Målgest (som i match)
- Händer i luften + “YES!”
- High five med lagkamrat
- Fist bump + nick
- “Superhjältepose”
- Danssteg i 2 sekunder
- Peka på laget och visa “tillsammans”
- “BAM!” med näven i luften
- Hoppa och ropa “YES!”
- Fingrar som laserstrålar + ljud
- Snurra och peka på kompisen: “DU ÄR GRYM!”

Reflektion

- Hur känns det att visa att man lyckas?
- Hur känns det när andra firar med dig?
- Vad händer i en grupp där man uppmärksammar små framgångar?
- Hur kan vi använda detta i tävling?
- Blir man modigare med att försöka om man vet att laget firar även små saker?

ÖVNINGAR MED SAMTAL

Tidsåtgång: 2-10 min

IN- OCH UTCHECKNING

Syftet med övningen är att genom incheckning kunna släppa saker som varit, kunna fokusera på dagens träning och våga prata om känslor och tankar. Utcheckning hjälper deltagarna att se vad de får med sig från träningen, lyfta positiva delar och prata om mer utmanande situationer. Med denna övning skapas engagemang hos deltagarna och de får också en chans att känna sig sedda.

Tips!

- Kan med fördel göras som start vid varje träning.
- Var tydlig med vad deltagarna ska fundera på och vad du vill att de ska svara på när de checkar in och checkar ut.
- Om ni är många i gruppen kan det ta (för) lång tid om alla ska svara högt. Du kan istället be deltagarna berätta i par eller i mindre grupper och kanske be någon svara högt.
- Du kan själv ge ett exempel för att sätta tonen.
- Efter svaren på utcheckningsfrågan kan du ställa följdfrågan: Vad tar du med dig från det?
- Missar du att ställa en incheckningsfråga kan du ändå alltid använda dig av utcheckning i slutet av träningen.
- In- och utcheckning kan även användas vid tävlingsmoment.

Så här gör du

- Samla deltagarna och berätta att alla ska checka in.
- Välj en fråga som deltagarna ska svara på. Vissa in- och utcheckningsfrågor hör ihop, andra kan du kombinera som du vill.
- Efter träningen väljer du en fråga för utcheckning och samlar alla för att checka ut.

In- och utcheckningsfrågor som hör ihop

Incheckning: Vad har du för förväntningar på dagens träning?
Utcheckning: Blev träningen som du förväntat dig? Hur påverkades du av det?

Incheckning: Hur känns det i kroppen idag?
Utcheckning: Hur känns det i kroppen efter träningen?

Incheckning: Välj tre saker att ha fokus på under träningen, som du kan påverka oavsett övning. Tips! Du kan börja med att deltagarna ska välja en sak att ha fokus på, för att bygga på med fler fokuspunkter efter hand. Berätta att ni kommer avsluta med att stämma av hur det gick med deltagarnas fokus.
Utcheckning: Hur gick det med dina fokuspunkter?
Be deltagaren svara för respektive fokus. Du kan be dem svara öppet på frågan eller avgränsa svaret till en skala mellan 1 till 3, där 1 är inte alls nöjd, 2 sådär, 3 nöjd eller med figurer som ledsen mun, rak mun eller glad mun.

Se förslag på fler frågor på nästa sida.

SUICIDE ZERO

IN- OCH UTCHECKNING

Förslag på incheckningsfrågor

- Hur vill du agera på dagens träning?
- Hur mår du idag?
- Vilken känsla har du känt av mest idag?
- Vad är det bästa som har hänt dig sedan förra träningen?
- Vad är det svåraste som har hänt dig sedan förra träningen?

Förslag på utcheckningsfrågor

- Vad har du lärt dig idag?
- Vilken övning var roligast/svårast/jobbigast?
- Vilken var din favoritdel av träningen idag?
- Vad skulle du kunna göra bättre på nästa träning?
- Vad skulle jag som tränare kunna göra bättre nästa gång?
- Om du fick välja en övning som vi skulle göra på nästa träning, vad skulle du välja då?
- Om en lagkamrat / någon i din grupp missade dagens träning, hur skulle du förklara för dem vad vi gjorde?
- Vad var mest värdefullt för dig på dagens träning?
- Vad var svårt för dig på dagens träning?
- Var det något som störde din koncentration och uppmärksamhet på dagens träning? Vad var det och hur hanterade du det?

Tidsåtgång: 10-30 min

SPELREGLER

Syfte med övningen är att skapa tillhörighet och samsyn i hur man agerar genom att ta fram spelregler för er träningsgrupp eller enskilda deltagare. Genom övningen pratar deltagarna om vad som är viktigt i deras agerande. På så sätt skapas delaktighet och adepterna känner sig sedda. Relationerna stärks också mellan dig, deltagarna och gruppen.

Tips!

- Har du en grupp med yngre barn kan det vara bra att låta barnen röra sig innan ni gör denna övning.
- Du behöver papper och penna för att skriva ner det deltagarna säger. Är barnen stora nog att skriva själva, behövs papper och pennor till gruppindelning. Ni kan även använda bläddерblock eller tavla om det finns tillgängligt.
- Ni kan dela upp övningen på flera tillfällen och ta en fråga åt gången.

Så här gör du

- Välj en eller flera frågeställningar som deltagarna diskuterar och pratar om.
- Tillvägagångssättet är att deltagarna först pratar i par, sen i grupper om cirka fyra personer, för att till sist prata i helgrupp.
- Lyft fram ungefär fem punkter under respektive del som ni väljer att prata om.

Frågor adepterna kan diskutera

- Hur är vi en bra kompis på träningarna?
- Hur vill vi agera och bete oss mot varandra för att vi ska må bra tillsammans?
- Innan, under, efter och mellan träningstillfällen/tävlingstillfällen.
- Om någon mår dåligt eller är ledsen, hur vill vi agera mot den personen då?
- Om jag är ledsen eller mår dåligt, hur kan jag lätta på det för att må bättre? Vem kan jag prata med?
- Hur peppar vi varandra i träningsgruppen?
- Hur agerar vi mot domare, publik, motståndare och andra personer runt idrotten?

Reflektion

Vidare arbete med spelreglerna kan ske kontinuerligt under säsongen för att påminna deltagarna om vad ni kom överens om.

SUICIDE ZERO

Tidsåtgång: 5-10 min

SJÄLVFÖRTROENDE OCH SJÄLVKÄNSLA

Syftet med övning är att stärka självkänslan och skapa förståelse för att vi inte är vår prestation. Övningen lyfter självförtroende, som är kopplat till prestation och det vi gör och självkänsla, som innebär en förståelse för sitt eget värde och att en är bra som individ oavsett om man lyckas eller inte i det man gör.

Tips!

- Har deltagarna svårt att komma på positiva saker om sig själv, kan de ta hjälp av personen de pratar med.
- Ni kan även prata om situationer utanför idrotten för att stärka adepten.

Så här gör du

- Dela in deltagarna i par.
- Berätta om skillnaden mellan självförtroende och självkänsla.
- Självförtroendet är kopplat till prestation och det vi gör. Självkänslan innebär en förståelse för sitt eget värde och att en är bra som individ oavsett om man lyckas eller inte i det man gör.
- Ge exempel för att underlätta övningen.
- Be deltagarna berätta tre saker som de är bra på att göra inom sin idrott. Be dem börja meningen med ”Jag är bra på…”
- Be deltagarna berätta tre positiva saker om hur de är som person. Be dem börja meningen med ”Jag är…”

Exempel på att bygga självförtroende:
– Jag är bra på starter.
– Jag är bra på att hoppa högt.
– Jag är bra på att ta i och göra mitt bästa.

Exempel på att bygga självkänsla:
– Jag är omtänksam.
– Jag är snäll.
– Jag är envis.

Reflektion

- Hur var det att berömma dig själv? Vilka känslor skapade det i dig?
- När du missar i din prestation, hur tänker du om dig som person?
- Hur håller vi isär det vi gör inom vår idrott med hur vi är som person?

SUICIDE ZERO

Tidsåtgång: 5-10 min
Åldersrekommendation: 12 år och uppåt

POSITIV SPIRAL

Syftet med övningen är att försätta sig i en positiv spiral eller bryta en negativ spiral. Det hjälper deltagaren att fokusera på positiva tankar och känslor, vilket kan bidra till ökat välbefinnande och en bättre prestation. Övningen har fokus på tanke, handling och känsla.

Tips!

- Berätta att en positiv spiral är positiva tankar, som skapar en positiv känsla och bra agerande.
- Exempel på en negativ spiral kan vara att deltagaren missat ett moment som påverkar tanken i riktningen ”Vad jag är dålig, detta kommer jag aldrig klara av”, vilket ökar känslan av att vara osäker, bekymrad och oduglig. Här är deltagaren i en negativ spiral som påverkar nästa moment negativt.
- Ge exempel på hur man istället kan skapa en positiv spiral genom att ändra tanken. När deltagaren missat ett moment kan tanken istället vara: ”Jag vågade, nästa steg klarar jag av”, vilket kan vända känslan av stolthet och glädje. Deltagaren är nu i en positiv spiral som påverkar nästa moment positivt.
- Du kan välja både del 1 och del 2 i övningen, eller en åt gången.

Så här gör du

Del 1

- Steg 1 - Be deltagarna att fundera och därefter prata i par om en situation där de lyckats. Vilka positiva tankar och vilken positiv känsla har uppstått på grund av situationen?
- Steg 2 - Be adepterna prata om varför de lyckades och i vilka tuffa situationer de kan ta med sig dessa positiva tankar, känslor och agerande.

Del 2

- Steg 1 - Be deltagarna fundera och därefter prata i par om en situation där de inte lyckats som de vill, eller inte vågat göra det de vill. Vilka negativa tankar och vilken negativ känsla har uppstått på grund av situationen?
- Steg 2 - Be deltagarna utgå från situationen i steg 1 och prata i par om vilka tankar som kan användas för att skapa en bättre känsla och påverka agerandet positivt.

Reflektion

- I vilka situationer hamnar du i en negativ spiral?
- Hur kan du bryta den negativa spiralen?
- Hur kan du bibehålla en positiv spiral?
- Kan du ändra agerande, tanke eller känsla?

Tidsåtgång: 5-10 min
Åldersrekommendation: 12 år och uppåt

TANKESTOPP

Syftet med denna övning är att deltagaren ska hitta sin trigger och använda sig av tekniken tankestopp för att bryta och byta ut negativa tankar.

Tips!

- Om du är ledare i en lagidrott kan ni ta fram ert gemensamma tankestopp.
- Innan övningen kan ni prata om vilka negativa tankar som kan komma upp under en träning och vad man vill tänka istället.

Så här gör du

Nivå 1. Förbestämt tankestopp

- Be deltagarna att under träningen identifiera negativa tankar och agerande.
- När en negativ tanke kommer säger de STOPP, borstar bort tanken från kroppen (du som ledare visar fysiskt att du borstar bort tanken från sidan av kroppen) och ersätter de negativa tankarna med det de istället vill tänka, med så få ord som möjligt.

Nivå 2. Välj ut ett eget tankestopp

- Innan träningen ber du deltagarna ta fram ett tankestopp de ska använda när en negativ tanke kommer. Exempel på tankestopp kan vara att knäppa med fingrarna, skaka av sig, slå på låret, eller någon annan rörelse för att borsta bort tanken.
- När en negativ tanke kommer använder de sig av sitt tankestopp och ersätter de negativa tankarna med det dem vill tänka, med så få ord som möjligt.

Reflektion

Hur var det att använda tankestopp?
Vilken är ditt tankestopp vid negativa tankar?
I vilka situationer i din vardag utanför idrotten kan du använda dig av tankestopp?

Tidsåtgång: 5 min

HEJARAMSA

Syftet med övningen är skapa gemenskap i träningsgruppen med en hejaramsa. Hejaramsan kan användas i olika situationer på träning och tävling.

Tips!

- Använd ramsan före, under och efter träning och tävlingstillfällen.
- Om du har en deltagare, kan ni tillsammans göra en ramsa.

Så här gör du

- Använd något av exemplen och lägg in ert namn, eller gör en egen ramsa tillsammans med deltagarna.
- När ni säger/ropar ramsan, ta in allas händer i en ring och i slutet för ni upp händerna mot taket.

Exempel:

- Vi är vita, vi är blå, vi är de som kämpar på. Åhhh ”ert namn”!
- Vi är gröna, vi är bäst, vi är dom som kämpar mest! Åhhh ”ert namn”!
- Skriv egna exempel på ramsa.

Reflektion

Vad händer med gruppen när ni gör er ramsa?

SUICIDE ZERO

ÖVNINGAR DÄR KROPPEN ÄR AKTIV

Tidsåtgång: 5-10 min

FALLA BAKÅT / UPPFÅNGAD

Syftet med denna övning är att skapa tillit och trygghet i gruppen. Att få hjälpa andra, våga lita på andra och veta att man blir hjälpt.

Tips!

- Övningen är uppdelat i två nivåer, välj den nivå som passar dina deltagare bäst. Det går att börja på Nivå 1 för att därefter göra Nivå 2, eller starta med Nivå 2 direkt.
- Är deltagarna tveksamma till övningen är ett tips att stå i tjockmatta, eller på en tunnare matta.
- Var tydlig med att ni gör övningen för att skapa trygghet och kunna lita på varandra.

Så här gör du

- Dela in deltagarna i par. Tänk på att dela in i par efter ungefärlig storlek eller liknande styrka på individerna.

Nivå 1, sitt på rumpan

- Gör övningen 3-4 gånger per person och börja med att ta emot högt upp för att sedan ta emot längre ner i fallet bakåt.
- En individ sitter på rumpan, med fötterna framåt, händerna på bröstet eller längst med sidan. Den andra personen står på huk eller sitter på knä bakom personen som sitter på rumpan.
- Personen som sitter på rumpan faller med överkroppen bakåt och tas emot av personen bakom.
- Börja med att ta emot högt upp för att sedan göra övningen igen och ta emot lite längre ner i fallet.

Nivå 2, stå på fötterna

- Gör övningen 3-4 gånger per person och börjar med att ta emot högt upp för att sedan ta emot längre ner i fallet bakåt.
- En individ står upp med ryggen mot den andra personen, som då står bakom.
- Personen som står med ryggen mot faller bakåt och tas emot av personen bakom.
- Börja med att ta emot högt upp för att sedan göra övningen igen och ta emot lite längre ner i fallet.

Reflektion

Reflektera i par och helgrupp eller uppdelat i mindre grupper.

- Hur kändes det att falla?
- Hur kändes det att tas emot?
- Tvekade du någon gång, varför?
- Hur kändes det att hjälpa och ta emot den andra personen?
- Hur hjälper ni varandra i er idrott?

Tidsåtgång: Cirka 10 min

DJURTAGEN

Syftet med övningen är att få mer energi och kraft genom att använda sig av föreställning i en tagen-lek. I denna övning föreställer sig deltagarna sig att de är ett djur.

Tips!

- Övningen kan användas som en del av uppvärmningen.
- Du kan byta ut föreställningen från djur till någon superhjälte eller andra figurer.
- Märker du att deltagarna tycker det är pinsamt är det bra om du är delaktig i övningen.
- För att leken ska bli mer än en uppvärmningsövning är det viktigt att ställa någon fråga efter övningen.

Så här gör du

- Under denna tagen-lek föreställer sig den som tar att vara ett lejon. Lejonet sträcker på sig, vrålar och har ute sina vassa klor (händer).
- Alla som ska bli tagna föreställer sig att de är en fågel som piper.
- När lejonet har tagit en fågel, blir fågeln också tagare och övergår då till att bli ett lejon. Till slut är alla lejon.
- När man har gjort en runda, börjar man om med en ny tagare.

Reflektion

- Hur kändes det?
- Vad gjorde djuret med din kropp, ditt agerande, din känsla och dina tankar?
- Hur kan du ta med dig känslan i kroppen från övningen in i resterande träning eller tävlingsmoment?
- Hur kan du använda ditt agerande och din känsla i utmanande situationer i vardagen?

SUICIDE ZERO

Tidsåtgång: Cirka 5 min

KROPPSSPRÅKET

Syftet med denna övning är att bli medveten om hur kroppsspråket påverkar dig själv och andra. När vi sträcker på kroppen, producerar kroppen mindre stresshormon och vi känner oss säkrare – det lyfter självförtroendet. Kroppshållningen påverkar även sinnesstämning och välmående. Visar du utåt att du är fylld av energi smittar detta ofta av sig inåt.

Tips!

- När du gör övningen prata med inlevelse och visa tydligt med ditt kroppsspråk.
- Du ber alla att ställa sig upp. Även du som ledare står upp, och du gör det du ber deltagarna att göra.

Så här gör du

- Du ska gå igenom två olika kroppshållningar där du tillsammans med deltagarna säger en mening som motsätter kroppshållningen.
- Övningen består av två delar.
- Övningen görs stående.

Del 1
Du säger och visar: ”Ställ dig ihop med fötterna, häng med axlar och armar ner mot golvet, fäll ner hakan mot bröstet och häng med huvudet samtidigt som du tittar ner i golvet. Nu ska vi alla säga, Vilken underbar dag. Vi säger det nu tillsammans på 3 - 1, 2, 3; Vilken underbar dag.”
Reflektionsfråga: Hur uppfattas meningen tillsammans med kroppshållningen?

Del 2
Du säger och visar: ”Nu rätar vi upp oss, ställer oss axelbrett med fötterna, bak med axlar, upp med bröstet, lyft hakan, blicken framåt, le och vi säger tillsammans, Livet är verkligen skit. Vi säger det nu tillsammans på 3 - 1, 2, 3; Livet är verkligen skit.”

Reflektion

Med ett upprätt kroppsspråk och ett leende på läpparna, är det svårt att säga ord med en negativ ton. Kroppsspråket påverkar tonfallet.

- Vad hände med rösten och tonläget vid de olika kroppshållningarna?
- Hur påverkar de olika kroppshållningarna dig i din idrott? Hur påverkar det dig själv, dina lagkamrater och motståndare?
- Vilka positiva effekter har ett upprätt kroppsspråk där du lyfter blicken och ler?

Tidsåtgång: 5-10 min

POWERPOSE

Syftet med övningen är att förstärka positiva känslor med ett kroppsuttryck. På så vis kan kroppsuttrycket användas vid utmanande situationer för att bryta en negativ känsla, tanke eller agerande.

Tips!

- Om du märker att flera har svårt att hitta en positiv situation, be deltagarna prata i par om situationer inom idrotten som skapar positiva känslor (se Del 1).
- Det går bra att gå direkt till Del 2.

Så här gör du

Del 1

- Be deltagarna att prata i par om situationer inom idrotten som skapar positiva känslor. Exempelvis situationer som gör personen glad, att personen känner sig stolt eller lycklig.

Del 2

- Du berättar för deltagarna att alla ska göra sin egen powerpose – ett kroppsuttryck som ger kraft = power.
- Du ber deltagarna att tänka på en situation där de ser sig själva när det känns bra i kroppen. Det kan vara en situation i idrotten.
- När alla har funderat på den situationen ett tag räknar du ner 3, 2, 1 och på 0 ska alla uttrycka sin powerpose.
- Powerposen kan exempelvis vara upp med armarna i luften, en dans, ett leende, en knuten näve. Ni kan även lägga till ett ljud eller jubel, deltagarna gör det som är viktigt för dem.
- Du som ledare visar också din powerpose när du räknat ner.

Du säger:
”Nu vill jag att ni alla blundar och tänker på en situation där det känns bra i kroppen. (Du ger dem tid att fundera) Var i kroppen känns det och hur känns det? (Du ger dem ytterligare lite tid att fundera) Nu vill jag att ni ska få ut den känslan. Jag räknar ner, 3, 2, 1 och på 0 vill jag att ni gör er Powerpose. Är ni redo? (svarar de inte, säger du igen: Är ni redo?) Då räknar jag ner 3, 2, 1 och 0. Håll din powerpose i 10 sekunder.”

Reflektion

- Hur var det att hitta en situation där det känns bra i kroppen?
- (Om det var svårt att hitta en situation där det känns bra i kroppen, berätta att detta är något vi också behöver träna på.)
- Hur känns det i kroppen när du gör din powerpose?
- I vilka sammanhang kan du använda din powerpose?

Tidsåtgång: 5-10 min

LEDET

Syftet med övningen är att skapa förståelse för att saker ändras på vägen i vår kommunikation. Vad tolkas in, vad kommer vi ihåg och vad förmedlas vidare?

Tips!

- Är ni en stor grupp, dela in i flera grupper med cirka 10 personer per grupp.
- Som variant på övningen kan ni viska ett budskap till varandra.

Så här gör du

- Deltagarna ställer sig på ett led.
- Du står bakom den sista personen som har ryggen mot dig (person 1).
- Du knackar person 1 på axeln och personen vänder sig om mot dig och du visar en kombination av fyra rörelser. Exempelvis upp med armarna, armarna i kors, snurrar ett varv och ut med armarna i sidorna.
- Personen som du visat detta för (person 1) ska nu visa samma kombination av rörelser till personen som står närmst i ledet med ryggen mot, person 2.
- Person 1 knackar person 2 på axeln och personen vänder sig om. Samma procedur görs genom hela ledet. Sista personen visar kombinationen och du som ledare visar hur du gjorde.

Reflektion

- Vad händer med budskapet i vår kommunikation när det går mellan flera personer?
- Hur påverkar detta vår grupp?
- Hur tar vi reda på att budskapet stämmer?
- Hur påverkar detta oss i vår idrott?

SUICIDE ZERO

Tidsåtgång: 5-15 min

MASSAGE

Syftet med övningen är att frigöra oxytocin som är ett hormon och en signalsubstans som även kallas lugn och ro-hormonet. Genom övning med beröring förstärks känslor av trygghet och bekräftelse som i sin tur stärker samanhållning och även gynnar prestation.

Tips!

- Ni kan göra båda övningarna eller dela upp dem vid olika tillfällen.
- Var försiktig med för mycket tryck på händer eller axlarna, särskilt om personerna inte är vana vid massage eller om området är ömt.
- Alla är olika när det gäller personlig rymd och beröring, se till så att alla är bekväma och tydligt kommunicera att man får säga nej om man inte vill.
- Även under massagen ska personerna känna sig fria att säga till om man vill sluta.

Så här gör du

- Dela in deltagarna i par.
- Be dem att stå eller sitta ner.
- Be dem att värma upp händerna genom att själv gnugga händerna tillsammans för att generera värme och öka blodcirkulationen.

Massera händer

- Sitt eller stå med ansiktena mot varandra.
- Massera handflatan genom att hålla den andras hand i dina händer. Använd fingrarna/tummarna för att göra små cirkulära rörelser i handflatan. Arbeta från handleden upp till fingrarna.
- Massera fingrarna genom att ta varje finger mellan tumme och pekfinger och gör rullande rörelser från basen av fingret till toppen. Var särskilt försiktig runt lederna.
- Gör om samma steg med den andra handen.

Massera axlar

- Sitt eller stå bakom personen som ska bli masserad.
- Lägg händerna på axlarna och stryk händerna över axlar och nacken, fram och tillbaka i ett lugnt tempo.
- Använd handflatorna för att göra små cirkulära rörelser på axlarna. Arbeta upp mot nacken och sedan ner mot skulderbladen. Undvik för mycket tryck i början.
- Använd tummarna och/eller fingrarna för att knåda axelmusklerna. Fokusera på att lösa upp spänningar genom att använda små cirkulära eller knådande rörelser.
- Placera händerna på axlarna och applicera ett försiktigt tryck med fingrarna, som om du kramar axelmusklerna. Arbeta dig ner mot skulderbladen och upprepa några gånger.

Reflektion

- Hur känns det i kroppen att få och att ge massage?

ÖVNINGAR FÖR KNOPP OCH KROPP

Tidsåtgång: Cirka 5 min

CITRONEN

Syftet med denna övning är att skapa förståelse för att våra tankar kan påverka våra känslor och vår kropp. Det är därför viktigt att välja sina tankar. Det vi tänkt tror hjärnan är sant, men tanken är bara en tanke.

Tips!

- När du berättar, tänk på att berätta med inlevelse, ett lugnt tempo och ta pauser så att deltagarna kan ta till sig det du säger.
- Om det blir fniss och skratt under övningen är det helt okej.
- Ställ en eller flera reflektionsfrågor efter övningen för att tydliggöra budskapet om att tanken påverkar kroppen.

Så här gör du:

- Du berättar och ber deltagarna göra det du berättar. Exempelvis; när du tar fram din högra hand ska även deltagarna ta fram sin högra hand.

Du berättar:
”Tänk på en citron, en fullmogen citron som ligger i din högra hand (konstpaus). Känn tyngden av citronen i din hand (rör handen neråt/uppåt sakta, du känner tyngden). Du tar nu upp vänster hand och börjar skala citronen, alla som har skalat en citron vet lukten (för handen upp mot näsan) och hur det skvätter på näsan (rynka näsan). Du fortsätter skala tills allt skal är av. Du håller i den skalade citronen, du tar upp den till munnen och tar ett bett (visa hur du tar ett bett), och tuggar!”

Reflektion

- Vad hände? Om ingen svarar, kan du som ledare börja dialogen med: ”Att bara tänka på att jag äter en citron gör att mina mungipor drar ihop sig, hur kändes det för dig?”
- Vilka tankar vill du ha idag på träningen som påverkar kroppen positivt? Hur känns det då i kroppen?
- Vilka tankar vill du inte ha på träningen idag som påverkar kroppen negativt? Hur påverkas du av de tankarna?
- Vilka tankar får dig att le och må bra?
- Vilka tankar får dig att tro på dig själv i din idrott?

SUICIDE ZERO

ANDNINGSKONTROLL / LÖSA UPP SPÄNNINGAR

Syftet med övningen är att träna på att vara avslappnad och på sikt kunna kontrollera sin anspänning. Stress påverkar kreativitet, mående och prestation. En lagom nivå av anspänning är bra och med hjälp av andningskontroll kan vi skapa möjligheter till en andning som är jämn. När vi andas djupt sjunker pulsen, blodtrycket och stressnivån.

Tips!

- Denna övning behöver tränas på under flera tillfällen.
- Gör övningen på träning för att därefter kunna använda den i tävlingssituationer.
- Första nivån är att komma in i djupandning där andningen är med magen och inte bröstet.
- Nivå 1 bidrar även till avslappning. Nivå 1 är betydelsefull för att gå vidare till Nivå 2 och Nivå 3.
- Övningen kan användas i tränings- och tävlingssammanhang.
- Märker du att deltagaren exempelvis är frustrerad eller stressad så kan du använda övningen.
- Om deltagaren har fler spänningar som behöver släppas ut går det bra att göra övningen igen. Om hen kan sätta ord på spänningarna kan ni samtala om vilka spänningar som ska släppas ut.

Så här gör du

Nivå 1 - Sänk puls och lös upp spänningar

- Du berättar för deltagarna att övningen ska genomföras på ett mycket lugnt och avslappnat sätt.
- Ni börjar med inandning och det ska ta ungefär fem sekunder. Du säger: ”Andas in djupt och långsamt genom näsan, och medan du gör det, notera hur din kropp verkar lyfta sig. Lägg en hand på magen. Andas från magen och känn hur magen tryckts utåt när luften andas in. Låt sedan den intagna luften fylla övre delen av bröstet.”
- Nästa steg är utandningen. Hela utandningsprocessen ska ta ungefär sju sekunder. Det är viktigt att utandningen görs långsamt men i en stadig takt. Du säger: ”Andas ut genom munnen på ett mycket avslappnat sätt. Du ska känna musklerna i dina armar och axlar slappna av. När du andas ut och slappnar av ska du börja känna dig fokuserad och väl förankrad i marken. Dina ben ska kännas avslappnade, men ändå stabila och fasta.”
- Andas nu in under ungefär fem sekunder och ut i ungefär sju sekunder. Gör detta under 1-2 minuter, beroende på hur länge deltagarna kan hålla fokus i övningen.

Fortsättning på nästa sida.

Tidsåtgång: 5-10 min

ANDNINGSKONTROLL / LÖSA UPP SPÄNNINGAR (FORT.)

Reflektion från nivå 1

- Vad är skillnaden i kroppen efter övningen jämfört med innan övningen?
- Hur är känslan i kroppen efter övningen?
- I vilka situationer andas du fort och ytligt eller djupt och sakta?
- I vilka sammanhang kan du använda andningskontroll både inom idrotten och i din vardag?

Nivå 2 - Släpp ut

- Du kan även använda denna övning under en träning eller ett tävlingsmoment om du märker att deltagaren andas fort och ytligt, är spänd, pressad, stressad.
- Be deltagaren ta ett par riktigt djupa andetag som i Nivå 1 och samtidigt fokusera på utandningen. Använd nyckelord som ”slappna av”, ”släpp ut”, ”lös” eller sucka under utandningen för att hjälpa till att lösa upp spänningarna.

Reflektion från nivå 2

- Vilka spänningar släppte du ut?
- Hur känns kroppen nu?

Nivå 3 - Släpp störande tankar

Syftet med denna övning är att med hjälp av andningen släppa störande tankar och bli medveten om att tankar är något som kommer och går. På så vis kan man passivt iaktta tankarna och inte bry dig om dessa tankar.

Så här gör du

- Du ber deltagarna att fokusera på sin andning som i Nivå 1.
- Deltagarna ska sedan räkna sina andetag, ”ett” på inandning och ”två” på utandning, därefter fortsätta till ”tio”. Börja sedan om från noll.
- Du berättar att om du tappar koncentrationen och börjar tänka på något annat får du börja om din räkning från noll.
- Du berättar också att man inte ska fästa sig vid några tankar som dyker upp. Låt dem bara passera och styr tillbaka ditt fokus på din andning.

Reflektion från nivå 3

- Hur kan du använda dig av denna andningsövning vid störande tankar?

SUICIDE ZERO

Tidsåtgång: 5-10 min

MUSKELAVSLAPPNING

Syftet med denna övning är att slappna av muskulärt, vilket kallas progressiv avslappning. Genom att regelbundet praktisera progressiv muskelavslappning kan deltagarna minska sin fysiska spänning, som ofta uppkommer av stress och press. Istället kan känslan av lugn och avslappning öka i hela kroppen som gynnar välmående och prestation.

Tips!

- Se till att alla är i en bekväm position, antingen stående, sittande eller liggande.
- Går bra både innan och efter en träning/tävlingsmoment.
- Under varje moment, fokusera på känslan av spänning och avslappning.
- Var noga med att andas lugnt och djupt genom hela övningen.
- Anpassa övningen efter behov och ta bort/lägg till muskelgrupper om du känner att det behövs.
- Repetera övningen regelbundet för att uppnå bästa resultat.

Du säger:
”Blunda. Börja med att ta några djupa andetag för att lugna ner din andning. Andas in långsamt genom näsan och andas ut genom munnen. Fokusera på att andas in lugn och ut stress. (4-5 lugna andetag.)

Rikta uppmärksamheten mot dina fötter. Spänn musklerna i dina tår genom att trycka dem mot marken. Håll spänningen i några sekunder och känn den. Släpp sedan spänningen helt och känn hur musklerna slappnar av.

Nu kommer vi att arbeta oss uppåt, genom kroppen, och spänna och slappna av musklerna i varje muskelgrupp. Spänn låren och vadmusklerna. Håll spänningen i några sekunder och känn den. Släpp sedan spänningen helt och känn hur musklerna slappnar av.

Dra in magen och spänn magmusklerna. Håll spänningen i några sekunder och känn den. Släpp sedan spänningen helt och känn hur musklerna slappnar av. Spänn bröstmusklerna genom att andas in djupt och hålla andan i några sekunder. Andas ut och känn hur musklerna slappnar av.

Spänn musklerna i ryggen mellan skulderbladen genom att rulla axlarna bakåt. Håll spänningen i några sekunder och känn den. Släpp sedan spänningen helt och känn hur musklerna slappnar av.

Tidsåtgång: 5-10 min

MUSKELAVSLAPPNING

Spänn underarmarna och händerna genom att knyta nävarna. Håll spänningen i några sekunder och känn den. Släpp sedan spänningen helt och slappna av.

Lyft axlarna mot öronen för att spänna nackmusklerna. Spänn sedan ansiktsmusklerna genom att rynka pannan och pressa läpparna samman. Håll spänningen i några sekunder och känn den. Släpp sedan spänningen helt och slappna av.

Nu har vi gått igenom hela kroppen. Fortsätt att ha ögonen stängda och känn den totala avslappningen i hela kroppen. När du är redo att avsluta, öppna ögonen lugnt och kom tillbaka till rummet igen.”

Reflektion

- Hur känns det i kroppen?
- I vilka situationer i din idrott kan du använda muskelavslappning?

Tidsåtgång: 5-10 min
Åldersrekommendation: 12 år och uppåt

TANKENS KRAFT, VISUALISERING

Syftet med denna övning är att skapa förståelse för våra tankar och hitta styrka innan en träning eller tävling. Övningen främjar positivt tänkande, självförtroende och kan skapa förståelse för att våra tankar påverkar både vårt psykiska mående och hur kroppen känns.

Tips!

- Tänk på att läsa i ett lugnt tempo där du kan lägga in korta pauser för att ge deltagarna tid att visualisera.
- Du kan ge exempel på någon positiv händelse från er idrott.
- Det kan ta tid att lära sig att fokusera på en positiv tanke och händelse, upprepa därför gärna övningen.
- Positiva tillstånd är alltid bättre för inlärning och förändring.

Så här gör du

- Be deltagarna att sitta eller ligga så bekvämt som möjligt. Starta med några djupa andetag, andas in genom näsan med magen, ut genom munnen.
- Be deltagarna att blunda.

Du säger:
”Tänk på en positiv händelse i ditt liv eller inom din idrott. Det kan vara något stort eller smått, men se till att det är något som ger dig glädje och positiva känslor. Exempelvis ett moment på träning eller tävling där du lyckats, eller peppat kamrater.

Stanna kvar med den positiva tanken och föreställ dig detaljerna. Vad gör du? Hur känns det? Vad ser du? Vad hör du? Hur luktar det? Visualisera den så tydligt som möjligt, och låt känslorna av glädje växa.

Vilket ord kan du förknippa med denna positiva tanke och händelse?

När du känner dig redo öppnar du ögonen och kommer tillbaka hit till rummet.

Valfritt: Dela med dig av din positiva tanke. Positiviteten kan vara smittsam och inspirerande.”

Reflektion

- Vad tar du med dig från övningen?
- Hur kan du använda symbolen eller ordet i andra situationer?

SUICIDE ZERO

HÄR OCH NU

Syftet med övningen är att vara närvarande här och nu genom att träna våra olika sinnen. Övningen kan hjälpa till att öka förmågan att skifta fokus vid pressade och stressade situationer, eftersom hjärnan bara kan ha fokus på en sak åt gången. Genom övningen fokuserar vi på att rikta uppmärksamheten på det vi kan påverka här och nu, istället för att fastna i tankar vad jag gjort förut eller kommande situationer.

Tips!

- I alla delar i övningen ska deltagarna vara tysta.
- Övningen görs med fördel innan en träning eller under en träning för att skapa lugn och hitta fokus.
- Alla åldersgrupper kan göra övningen, anpassa reflektionsfrågorna efter deltagarna.

Så här gör du

Du väljer en av nedanstående övningar och tränar ett sinne åt gången. Efter övning kan deltagarna prata i par eller i helgrupp om vad de hörde, såg och luktade.

- Hörsel: Du ber deltagarna sluta ögonen och först lyssna till ett ljud inne i rummet. Därefter ett ljud utanför rummet.
- Syn: Du ber adepterna se tre saker som är röda i rummet. (Du kan välja en annan färg.)
- Lukt: Du ber adepterna sluta ögonen och lukta hur det luktar i rummet.

Reflektion

- Vart var tankarna under övningen?
- Hur kan ni ta med er att vara här och nu i er träning och tävlingsmoment?
- Vi kan bara tänka en tanke åt gången, vilka tankar vill vi välja?

Tidsåtgång: 3-5 min

OKOKT OCH KOKT SPAGETTI

Syftet med övningen är att känna skillnaden i kroppen när den är spänd och avslappnad. Detta är en variant på avslappningsövning som tar kortare tid jämfört med andra avslappningsövningar i Övningsbanken. Genom övningen övar ni på att känna skillnad på att slappna av och spänna kroppen, och kan på så sätt lära er att hitta ett avspänt läge.

Tips!

Övningen kan göras både stående och liggandes.

Så här gör du

- Välj om deltagarna ska stå upp eller ligga ner på golvet/matta.
- Be deltagarna att spänna hela kroppen så mycket de kan, håll i 10 sekunder.
- Släpp spänningen, slappna av, ner med axlarna, skaka loss ben och armar, kom ihåg att andas.
- Upprepa tre gånger.

Reflektion

- Vad händer när vi spänner oss?
- Kan vi utföra vår idrott när vi är spända?
- Hur känns det i kroppen när du släpper spänningen?
- Kan lite anspänning påverka prestationen positiv? I så fall hur?

SAMARBETSÖVNINGAR

FÅ MED ALLA ÖVER FLODEN

Syftet med övningen är att utveckla samarbetet. För att samarbeta är god kommunikation en viktig faktor. Övningen kan användas som uppvärmning eller del i träningen.

Tips!

- Övningen kan göras som tävling mot andra eller att förbättra sin tid från en punkt till en annan.
- Prova att göra samma övning utan att prata.

Detta behövs

Två tunna gymnastikmattor per grupp.

Så här gör du

- Dela in deltagarna i grupper om ca 3-5 personer per grupp. Varje grupp får två mattor som de ska förflytta från punkt A till punkt B. Avstånden mellan A och B kan variera beroende på svårighetsgrad och hur mycket utrymme det finns, ca 15-30 meter.
- Den första mattan ligger på golvet och alla deltagare i gruppen ställer sig på mattan. Den andra mattan ligger på golvet framför.
- Är det flera grupper som tävlar mot varandra lägger ni mattorna i linje bredvid varandra.
- Deltagarna får inte röra eller beträda golvet, utan ska nu ta sig från den ena mattan till den andra från punkt A till punkt B.

Reflektion

- När samarbetar ni som bäst i er grupp?
- Vad är bra kommunikation i er grupp?
- Vad hände när ni inte fick prata med varandra?
- Om ni gjorde övningen som tävling – förändrades samarbetet och kommunikationen på något sätt? I så fall hur och varför?

Tidsåtgång: 5-15 min

KEDJAN

Syftet med övningen är att stärka samarbetet. Genom övningen kommer deltagarna att öva på att kommunicera, ge och ta instruktioner och våga utmanas. Även kroppskontroll och koordination utvecklas.

Tips!

- Använd ballonger eller bollar. Mindre boll blir svårare.
- Övningen är uppdelad i två nivåer, välj den nivå som passar dina deltagare bäst. Ni kan starta med nivå två direkt eller inleda med nivå 1 för att sedan göra nivå 2.
- Är ni en stor grupp kan ni genomföra nivå 2 med att dela in i mindre grupper. Därefter kan ni prova tillsammans med alla i gruppen.
- Övningen kan genomföras antingen som tävling mellan par eller mellan grupper.

Detta behövs

Ballonger eller bollar. Antal bollar till nivå 1 är hälften så många bollar som ni är deltagare. Antal till nivå 2 är en boll färre än vad ni är deltagare.

Så här gör du

Nivå 1

- Dela in deltagarna i par och ställ upp alla par på en linje, paren har en boll eller ballong.
- Paren ska ta sig från punkt A till punk B, ca 10–20 meter, med bollen mellan varandras kroppar. Exempelvis rygg mot rygg, mage mot mage, axel mot axel, rygg mot mage. Händerna får inte användas. Tappas bollen till marken får man ta upp bollen med händerna och fortsätta.
- Du som ledare kan bestämma hur deltagarna ska ha bollen, eller låter du deltagarna själva bestämma.
- Övningen kan göras flera gånger med olika sätt att transportera bollen.
- Nivå 1 kan göras som tävling mot andra par eller som en utvecklande parövning.

Nivå 2

- Berätta att deltagarna ska bilda en kedja med alla deltagare och mellan varje person ska det vara en boll eller ballong. Händerna får inte röra bollen.
- Be alla deltagare ställa sig på en rad vid punkt A.
- Hela kedjan ska tillsammans ta sig från punkt A till punkt B, ca 10–20 meter, utan att tappa ballongerna eller bollarna. Tappas en eller flera bollar får kedjan stanna, ta upp bollen med händerna och fortsätta.
- Vill gruppen utmanas kan övningen göras flera gånger där det finns möjlighet att utveckla samarbetet och minska tiden från punkt A till
- punkt B.

Reflektion

- Hur var det att göra övningen i par? Vad var lätt och vad var svårt?
- Vad behöver man tänka på och göra för att klara övningen när man är flera deltagare?
- Vad var utmanande?
- Om ni gjorde övningen som tävling – förändrades samarbetet och kommunikationen på något sätt? I så fall hur och varför?

Tidsåtgång: 5-10 min

UPPVÄRMNING / FÖLJ EFTER

Syftet med övningen är att känna mod att visa en övning och resterande i gruppen tar efter och gör likadant. Genom övningen kan tryggheten i gruppen öka. Deltagare övar på att ge och ta emot instruktioner av en lagkamrat. Genom övningen genomförs olika rörelser vilket kan påverka bland annat motorik, styrka och koordination.

Tips!

- Man kan stå i en ring där alla ser varandra eller på ett led för att göra övningar från punkt A till punkt B.
- Övningen passar bra att användas som uppvärmning.

Så här gör du

- Berätta för gruppen att alla ska få hålla i varsin övning som resterande tar efter.
- Ställ alla i deltagare på en linje, de ska röra sig från punkt A till punkt B, eller i en ring.
- Be personen som står ytterst att börja göra en rörelse som resten tar efter. Därefter är det nästa deltagares tur och så vidare.

Reflektion

- Hur känns det att visa en rörelse för övriga i gruppen?
- Hur kan ni få den som ska visa en övning att känna sig trygg?

Tidsåtgång: 5 min

ROCKRING GENOM HELA LAGET

Syftet med övningen är att samarbeta och utveckla kroppskontroll.

Tips!

- Är ni en stor grupp dela upp deltagarna i mindre grupper.
- Gör övningen flera gånger i rad för att utveckla samarbetet.
- Ni kan ha flera rockringar i gång samtidigt.

Detta behövs

En rockring per grupp. Kan även använda flera rockringar.

Så här gör du

- Be alla i gruppen att hålla varandra i händerna, och låt rockringen hänga på händerna mellan två personer. Ingen i gruppen får släppa händerna.
- Berätta att deltagarna ska få rockringen att vandra genom gruppen och att de ska hålla reda på hur många varv rockringen vandrar mellan dem innan tiden är slut.
- Tiden beror på antalet deltagare, ca 1-2 minuter. Du startar tiden och ber dom börja övningen.
- Övningen kan göras flera gånger för att se om antal varv kan ökas och om deltagarna kan utveckla samarbetet.

Reflektion

- Vad gjorde ni som grupp för att lyckas transportera rockringen genom alla?
- Vad kan ni utveckla för att få till samarbetet ännu bättre?

SUICIDE ZERO

Tidsåtgång: 5 min

KNUTEN

Syftet med övningen är samarbete och problemlösning. Det är en övning där deltagarna är nära varandra.

Tips!

- Är ni en stor grupp dela upp deltagarna i mindre grupper.
- Gör övningen flera gånger i rad för att utveckla samarbetet.

Så här gör du

- Be alla i gruppen stå i en tät cirkel och sträcka in händerna och ta tag i två olika personers händer. Nu har gruppen bildat en knut.
- Nästa steg är att gruppen nu ska reda ut knuten utan att släppa händerna.

Reflektion

- Vad gjorde ni som grupp för att lyckas knyta upp knuten?
- Vad kan ni utveckla för att få till samarbetet ännu bättre?
- Vilka problem uppstod och hur löste ni dem?

Tidsåtgång: 5-10 min

ORDNING/LEDET

Syftet med övningen är samarbete, lära känna varandra, skapa rörelse för stärkt trygghet.

Tips!

- Gör övningen flera gånger i rad för att utveckla samarbetet.
- Övningen kan göras mer utmanande genom att alla deltagare står på en och samma bänk. All förflyttning måste ske uppe på bänken. Det är viktigt att alla tar ansvar att ingen ramlar ner på golvet.
- Alternativ till övningen är att deltagarna inte får prata, de får bara använda sitt kroppsspråk.

Så här gör du

- Ställ deltagarna på ett led.
- Du som ledare ber gruppen ställa sig i rätt ordning utifrån det du ber dem om. Välj tema som du tror gruppen är bekväm med.

Förslag på teman

- Födelsedag (från tidigast till senast)
- Skostorlek (från minst till störst)
- Antal syskon (från lägst till högst)
- Antal klädesplagg (från lägst till högst)
- Bokstavsordning på för- eller efternamn (från A till Ö)
- Avstånd från ert boende till där ni befinner er (från kortast till längst)
- När de steg upp på morgonen (från tidigast till senast)

- När de är klara kan du låta var och en säga svaret på påståendet, då får alla säga något och samtidigt få kunskap om varandra.

Reflektion

- Hur hjälptes ni åt att lösa uppgiften?
- Vad var enkelt och vad var svårt?

SUICIDE ZERO

PINNEN

Syftet med övningen är att öva på samarbetet och lösa en uppgift tillsammans samt att skapa förståelse för att alla deltagare i gruppen har betydelse för att gruppen ska klara övningen. Uppgiften låter enkel, men det är den inte. Deltagarna tränas i kommunikation, ta olika roller och att våga ge och ta emot instruktioner.

Tips!

- Gör övningen två gånger i rad för att utveckla samarbetet och reflektera kring skillnaderna.
- Alternativ till övningen är att deltagarna inte får prata, de får bara använda sitt kroppsspråk.
- När gruppen har lyckats kan man höja svårighetsgraden genom att de bara får använda ett finger var, eller klara uppgiften på snabbare tid.
- Flera grupper kan vara i gång samtidigt, utan att det är en tävling.

Detta behövs

En pinne på ca 1,5-2 meter. Exempelvis en bambupinne eller tältpinne.

Så här gör du

- Dela in i grupper om ca 4-7 personer.
- Varje grupp får en pinne.
- Be deltagarna ställa sig i två rader vända mot varandra. Armarna sträcks ut framför dem i 90 graders vinkel i armbågen (överarmen intill kroppen och underarmen rakt fram).
- Be deltagarna ta fram deras pekfingrar och berätta att pinnen kommer läggas på deltagarnas pekfingrar, så att pinnen vilar på pekfingrarna och att de tillsammans ska få ner pinnen till golvet. ALLA fingrar måste hela tiden ha kontakt med pinnen, pinnen ska hela tiden ligga på pekfingrarna. Man får alltså inte knipa runt pinnen.
- Du visar själv genom att lägga en pinne på dina två pekfingrar och föra pinnen ner mot golvet.
- Nu ska deltagarna tillsammans lägga ner pinnen på golvet.

Reflektion

- Vad hände till en början och varför?
- Hur och vad gjorde ni för att få rätt väg på pinnen? Tog någon kommandot?
- Hur var samarbetet? Hur kommunicerade ni?
- Vad hände andra gången ni gjorde övningen?
- Vilka lärdomar tar ni med er?

Tidsåtgång: 5-15 min

GEMENSAM NÄMNARE

Syftet med övningen är lära känna varandra, våga berätta och prata inför varandra och få en känsla av/skapa samhörighet.

Tips!

- Desto större grupp, ju svårare blir det. Rekommenderar att vara maximalt sju deltagare per grupp.
- Övningen kan göras som ett tävlingsmoment genom att du eller gruppen väljer ut den gemensamma nämnaren som är mest spektakulär.

Så här gör du

- Dela in i grupper mellan 2–5 personer.
- Be grupperna hitta den mest spektakulära gemensamma nämnaren som deltagarna i gruppen har.
- Sätt en tid som deltagarna har på sig där de pratar och diskuterar, mellan 5–10 minuter.
- Be grupperna berätta den mest spektakulära nämnaren för hela gruppen.

Reflektion

- Vad lärde ni er om varandra?
- Hur var det att berätta om sig själv?