



Instruktioner för LEK-KORT

Korten är till för att stimulera fantasin och väcka kreativitet. De kan sammansvetsa er som spelar tillsammans, förbättra samarbete och socialt samspel, öka koncentration och kroppsmedvetenhet.

Tolkningen av korten är upp till er som spelar. Om något som kortet visar upplevs vara för svårt att göra så kan ni hitta på ett sätt att förenkla det eller så kan ni ta ett annat kort. Om ni inte har det objekt som kortet visar, använd något annat. Exempelvis kan två strumpor formas till en jongleringsboll.

Håll sinnet öppet och inspireras av varandra. Kom ihåg att den ena personens kreativitet kan skilja sig från den andres, så var lyhörda för och bejaka varandras idéer. Känn er fria att leka med spelet och, om ni vill, även utveckla egna kort och nya spelregler. Låt er fantasi sätta gränserna. Huvudsaken är att ni har roligt tillsammans.

Kortens innehåll

LEK innehåller lekar och energigivande rörelser.
FORM innehåller akrobatik, musik och jonglering.
KÄNSLA innehåller uttryck för känslor.

Spelets gång

Antal deltagare: Två eller flera.

Tidsåtgång: 30–60 minuter. Tiden kan variera beroende antal deltagare, antal kort och hur ni utvecklar leken.

1. Lägg korten i tre högar: En hög med korten märka **LEK**, en hög med **FORM** och en hög med korten av **KÄNSLA**.
2. Börja med leken "SKA VI...JA" för att få gemensam positiv energi och börja säga ja till varandras förslag:
 - Bestäm hur många av korten ni ska göra. Exempelvis tre kort ur varje hög.
 - Någon tar ett kort som visar vad alla ska göra. Exempelvis "Ska vi stå på händer?" varav alla svarar "JA!" och gör vad kortet visar.
 - Ta ett annat kort som visar vad alla ska göra. Fråga: "Ska vi...?". Alla svarar "JA" och gör det som kortet visar. Fortsätt tills ni gjort alla kort som ni bestämde innan att ni skulle göra.
3. Dela in er i grupper om 2–5 personer.
4. Varje grupp tar tre kort ur högen **FORM** och provar att göra det kortet visar. Bejaka varandra och samarbeta!



5. Varje grupp tar tre kort ur högen **KÄNSLA** och provar att göra sina **FORM**-kort med ett av **KÄNSLA**-kortens uttryck. Bejaka varandra och samarbeta. Låt alla som vill prova sin idé.

Exempel

KÄNSLA-kortet visar ett leende ansikte och **FORM**-kortet visar "boll på huvudet". Då kan ni exempelvis: Le och lägga en boll på huvudet eller lägga en boll på huvudet och le. Ni kan uttrycka glädje (i rörelser) med hela kroppen samtidigt som ni har en boll på huvudet. Lägga en boll på huvudet och sedan, på ett roligt sätt, flytta bollen till en kompis huvud. Försöka väcka ett leende hos någon annan i gruppen genom att lägga en boll på huvudet.

6. Varje grupp bestämmer i vilken ordning de ska göra allt – **FORM** kombinerat med **KÄNSLA**. Det blir en sekvens. Öva på sekvensen tills alla i gruppen kan den.
7. De grupper som vill kan visa sin sekvens (eller några varianter) för de andra grupperna.
8. Avsluta alla tillsammans med att göra ett valfritt kort ur högen **LEK**.