

Följa John

Börja med att se till att alla ser varandra på skärmen. En deltagare visar sedan en rörelse. De andra följer efter och gör likadant. Det kan vara en rörelse vilken som helst, syftet är att röra på sig. Den som gör rörelsen får gärna även samtidigt beskriva sin rörelse. Den som har börjat skickar sedan vidare till nästa person som gör en rörelse, som alla härmar, och skickar sedan vidare och så vidare, tills alla har fått göra en rörelse. Tips: Det är enklare om alla som har möjlighet står upp och har sina mikrofoner på. Då går det snabbare att skicka vidare och det blir flyt och tempo.

High Five!

Börja med att kontrollera att alla ser varandra på skärmen. Alla gör sedan en high five med grannarna på skärmen genom att hålla händerna i ytterkant av sin egen kamerabild. Variera genom att istället göra en high five med grannarna i över- och underkant av bilden eller i luften mot kameran.

Sten, sax, påse

En person utses till ledare och kan inte åka ut. Ledaren säger: "Sten, sax, påse, kör!" och på ordet "kör" visar ledaren och alla deltagare samtidigt sten (knuten hand), sax (två fingrar formade som en sax) eller påse (öppen hand). Sten vinner över sax, sax över påse och påse över sten. Kör leken i omgångar. De som åker ut stänger av kameran. Kör så länge det känns kul eller tills det bara är en person och ledaren kvar.

Hattparad

Börja med att se till att alla ser varandra på skärmen. Alla får därefter cirka en och en halv minut på sig att hitta en huvudbonad. Det kan vara en hatt eller något helt annat. Stäng av kamera och mikrofon medan ni letar och slå på kameran när ni är redo att visa upp era hattar. Ledaren räknar 1, 2, 3. På tre slår alla på sin kamera och visar upp sin hatt.

3 saker som ...

En person börjar med att säga vem som ska svara och säger sedan: "Tre saker som är blåa/är runda/är mjuka/glittrar/flyter/rollar/(annat). Den som ska svara svarar. I nästa runda får den som svarade komma på "tre saker som..." och skicka vidare till nästa person. Övningen fortsätter tills alla har fått svara. Ordet skickas kors och tvärs i rummet, inte i ordning. De som inte har fått säga något kan vifta med händerna så att det syns vilka som är kvar.

Skattjakt

Skriv en lista med saker som deltagarna ska hitta. En variant kan vara att enbart välja saker med liknande egenskaper, till exempel saker som rullar, saker som glittrar, etcetera. Ledaren delar listan i chatten. Övningen går även att göra i grupper. Då delar ledaren in deltagarna i mindre grupper och skickar ut dem i grupper. Den grupp/deltagare som först har hittat alla saker vinner.

Föremål som symbol

Be deltagarna att hämta ett föremål. Det kan vara ett föremål som symboliserar hur de känner sig just nu, något de hoppas få ut av mötet eller någon som på annat sätt knyter an till det gruppen ska göra. Gör därefter en runda där alla får visa upp sitt föremål och berätta varför de har valt just det. Övningen kan även genomföras i mindre grupper om möjligheten att skapa grupprum finns.

Sång och rörelse

Att försöka sjunga i videomöten blir sällan lyckat på grund av fördröjningen, men det kan å andra sidan av samma anledning bli kul. Välj ut en enkel sång eller barnramsa och bjud upp till allsång med eller utan rörelse. Alla sjunger tillsammans. Det är bra att använda enkla ramsor/visor som de flesta kan, till exempel Imse vimse spindel, Huvud, axlar, knä och tå och Min hatt den har tre kanter.

En annan enkel grej är att dela någon bra danslåt och låta alla köra lite frigörande dans och bara skaka loss tillsammans!

Ögonyoga

Ibland blir ögonen trötta av att sitta länge vid skärmar då kan denna ögonyoga vara bra. Be deltagarna blunda, ta några djupa andetag och hålla huvudet rakt upp och stilla. Det är bara ögonen som ska röra sig. Guida sedan enligt nedan:

1. Titta så långt upp och långt ner du kan, 4-10 gånger i vardera riktning
2. Blunda och vila medan du räknar till 10.
3. Titta så långt åt vänster och så långt åt höger som du kan, 4-10 gånger i vardera riktning.
4. Blunda och vila medan du räknar till 10.
5. Titta diagonalt så långt snett upp vänster och snett ner höger som du kan, 4-10 gånger i vardera riktning.
6. Blunda och vila medan du räknar till 10.
7. Titta diagonalt snett upp höger och snett ner vänster som du kan, 4-10 gånger i vardera riktning.
8. Blunda och vila medan du räknar till 10.
9. Låt ögonen titta i halvcirkel uppåt så långt i ytterlägena som du kan (som vindrutetorkare), 4-10 gånger.
10. Blunda och vila medan du räknar till 10.
11. Låt ögonen titta i halvcirkel neråt så långt i ytterlägena som du kan, 4-10 gånger.
12. Blunda och vila medan du räknar till 10.

Källa: sensus.se