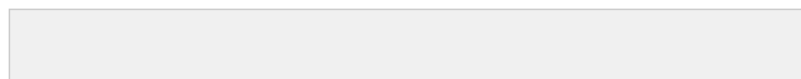
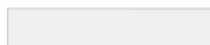


Title	HULA HOOPS
Tidsåtgång	10-60 min
Antal deltagare	5-20
Logistik (utrymme, material...)	Rockringar och tillräckligt med utrymme för att skapa en stor cirkel som rymmer alla.
Syften	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lagarbete</li><li>- Koordination</li><li>- Kreativitet</li><li>- Fantasi</li></ul>
Förberedelser	Rockringar
Beskrivning	<p>Steg 1:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bilda en cirkel och håll varandras händer.</li><li>• Instruktören placerar en ring mellan två deltagare.</li><li>• Deltagarna rör ringen genom sina kroppar och för över den till nästa person tills den återvänder till startpunkten.</li></ul> <p>Instruktören kan introducera ytterligare ringar för att hålla aktiviteten engagerande.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Steg 2:</li><li>• Instruktören tar en ring och samlar deltagarna runt den.</li><li>• Varje deltagare placerar ett finger under ringen.</li></ul> <p>Tillsammans leder de ringen upp och ner utan att tappa kontakten.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Steg 3:</li><li>• Ordna ringar i en cirkel, en mindre än antalet deltagare.</li><li>• Tilldela varje deltagare ett nummer, där den lägsta nummerade personen står i en tom ring.</li><li>• Personen med det lägsta numret ropar ut två andra nummer.</li><li>• De två kallade numren möts i mitten, skakar hand och byter plats med sina respektive ringar.</li></ul> <p>Om det lyckas fortsätter personen som ropade numren processen. Inför regeln att deltagarna kan flytta till en tom ring till höger om dem, vilket gör det svårare för dem som är i mitten.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Steg 4:</li><li>• Dela in deltagarna i grupper.</li></ul> <p>Instruktören demonstrerar rörelser med hjälp av hula hoop-ringarna.</p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Steg 5:</li><li>• Dela in gruppen i mindre grupper om 2-5 personer.</li><li>• Varje grupp skapar en hula hoop-föreställning.</li><li>• Andra grupper gissar temat för föreställningen.</li></ul>
Riktlinjer för facilitatorn	<p>Överväganden för Gruppens Karakteristika i Utvecklingen av Aktiviteter:</p> <p>Referens för Kunskap:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sök ytterligare vägledning, såsom Kapitel 4, om det finns behov av information om hur man sätter upp scener.</li></ul> <p>Grupsammanhållning:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se till att det finns en sammanhållen gruppdynamik för effektivt samarbete.</li><li>- Prioritera aktiviteter som främjar teamwork och öppen kommunikation.</li></ul>

Förväntningar för Improviserade Scener:

- Definiera tydligt vad facilitatorer kan förvänta sig av improviserade scener.
- Tillhandahåll en lista över nyckelelement eller riktlinjer för att underlätta för facilitatorer att förstå hur improviserade scener ska utvecklas.

