



BRYD ISEN PÅ AFSTAND

EN LEGENDE TILGANG TIL FÆLLESSKAB



INDLEDNING

At være en del af en gruppe kan være en stor oplevelse. Det er fantastisk, når alle medlemmer af en gruppe bidrager til at nå et fælles mål. Når tiden, man bruger sammen, bare flyver afsted, stemningen er god, og humøret er højt hos alle.

HVAD ER EN ICEBREAKER?

Icebreakers er lege og øvelser, der bryder isen og bringer personer i alle aldre tættere på hinanden. Fællesskab, personlig udvikling, nærvær, kreativitet og nysgerrighed styrkes, når vi sætter os selv og hinanden på spil - på glatis - med icebreakers som legende ramme. Musik og bevægelse er en naturlig del af mange af øvelserne, men det centrale for alle icebreakers er mødet mellem individ og fællesskab. Kontakten mellem hinanden og forståelsen af den enkeltes rolle i fællesskabet.

HVOR KOMMER DE FRA?

Gennem de sidste femten år har vi formidlet icebreakers til mange forskellige slags grupper. I vores første bog samlede vi en masse af de bedste icebreakers vi kendte og i årene siden udgivelsen af 'ICEBREAKERS - En legende tilgang til gruppedynamik' har vi rejst, sunget koncerter og undervist i store dele af verden og samlet nye icebreakers sammen fra nær og fjern. Vi tænker på det som en slags souvenirs fra alle de steder og mennesker, vi har mødt på vores vej, og vi glæder os til at dele dem med jer, der læser denne nye bog.

HVORFOR ER DE NØDVENDIGE?

Et godt førstehåndsindtryk og en god start er afgørende for etableringen af en positiv fællesskabsfølelse i en gruppe, og det fremmer gode samarbejdsforhold. En legende tilgang er et vigtigt element i kreativitet,

og skal ideerne have frit løb, kræver det, man tør at begå fejl. Tillid, holdånd og gensidig respekt er den muld, der danner grobund for, at nye idéer kan opstå og udvikle sig. I nogle grupper kender deltagerne allerede hinanden i forvejen på godt og ondt. I andre sammenhænge kan der i mødet mellem mennesker, som ikke kender hinanden, spores en grad af usikkerhed. Nogle deltagere kan være tøvende med at løse den forelagte opgave, mens andre er ved at boble over med idéer og er ivrige efter at komme i gang. Atter andre kan være optaget af udenom liggende omstændigheder uden relation til projektet, og det gør dem måske trætte eller ukoncentrerede. Icebreakers sætter grupper i stand til at etablere et fælles fodslag og en fælles koncentration, inden dagens andre opgaver gribes an.

HVORDAN FUNGERER DE?

Icebreakers skaber mulighed for, at alle gruppemedlemmer kan byde hinanden velkommen og introducere sig for hinanden, få øjenkontakt, lære navne, give hånd og skabe en behagelig atmosfære på en legende måde. Øvelserne fremhæver vigtigheden af hvert gruppemedlem og kaster lys på gruppens forskelligheder og lighedspunkter. Gennem icebreakers lærer deltagerne hinanden bedre at kende ved at samarbejde to og to, i mindre grupper og som en helhed. Gruppemedlemmerne løser små opgaver og samarbejder om at finde og udvikle nye idéer på en uhøjtidelig måde.

Icebreakers er effektive, fordi de med deres legende karakter skaber en ramme, hvor man på en sjov måde kan slippe den rolle, man normalt ville tage i en gruppe. En person, der ikke er vant til at træde frem og udtrykke sin mening eller indtage en lederrolle, kan i legen tage styringen og blive set

og hørt. Stærke ledere og personer, der ofte tager teten, får mulighed for at træde et skridt tilbage, lytte, følge og støtte de andre gruppemedlemmer, alt imens de selv ser nye perspektiver og oplever de andre i gruppen træde i karakter.

MUSIK, BEVÆGELSE OG FLOW

Musik, rytmer og dans er aktiviteter, der kræver, at man er på bølgelængde og dermed er med til at etablere kontakt, samarbejde og fællesskab. Opbygningen af et musikalsk groove svarer på mange måder til at bygge en maskine. Hver del af groovet har en funktion og er et vigtigt tandhjul i maskineriet. For at kunne fungere skal alle i samspillet forstå og kunne udføre deres egen rolle, men også kunne arbejde sammen på kryds og tværs som en samlet organisme. Når vi spiller musik eller synger sammen, følger vi samme tempo, føler samme stemning og er alle en del af samme lydlandskab. Når musikken rigtigt spiller, kan vi komme i en tilstand, hvor vi er lige dele begejstrede, rolige og fokuserede. Man har en fornemmelse af at 'det kører', 'det går som en leg', 'man glemmer tiden' og 'man næsten ikke kan stoppe igen'. Man kan også kalde det at være i flow. Vi oplever, at man ved hjælp af musik og icebreakers kan træne evnen til at komme i flow, og dermed gøre det nemmere at finde ind i følelsen af flow i andre sammenhænge. Når man er i flow, mærker man også drive og motivation og arbejdsglæde. Og det er uanset, om man er ung eller gammel.

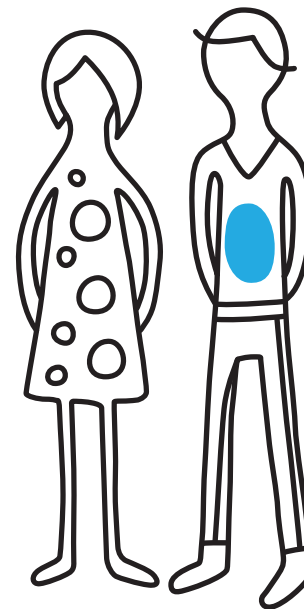
Der, hvor mange oplever det musikalske flow allerstærkest, er, når vi synger. I fællessangen møder vi os selv og hinanden og mærker, at vi er en del af noget større. Gennem en kombination af tekst, melodi og rytme kan vi komme i kontakt med en understrøm af følelser, der forbinder os med de

andre sangere i koret. Resultatet er en følelse af harmoni og forening. Det er grunden til, at musikalske icebreakers er særligt effektive til at føre personer tættere sammen.

Vi håber, at denne bog vil være en inspiration for mange, og at den kan bryde isen og skabe glæde og fællesskab.

Bryd isen og bliv en icebreaker!

Tine Fris-Ronsfeld og Kristoffer Fynbo Thorning



SÅDAN BRUGER DU BOGEN

SKRÆDDERSYNING

Det er vores erfaring, at icebreakers er et godt redskab i det praktiske arbejde med gruppedynamik. Icebreakers kan bruges på alle stadier af en gruppes udvikling. De kan bruges helt i starten, når en gruppe etableres, og de er også nyttige, når en enkelt person eller gruppen som helhed påtager sig nye roller eller nyt ansvar. De er som sendt fra himlen, når tingene går i hårdknude, og tilliden skal genoprettes. Og sidst, men ikke mindst, så er de sjove og frembringer gensidige smil og latter i gruppen, når stemningen har brug for et løft og hovederne har brug for en pause.

Husk på, at icebreaker øvelserne bør tilpasses gruppens størrelse, alder kompetencer og sindelag. Udfordringen består i at bruge øvelserne, så der er plads til alle. Det vil som regel være muligt at variere opgaverne, så alle i gruppen føler sig udfordret. Denne bog giver læseren forslag til, hvordan

hver øvelse kan gøres enklere eller mere krævende, så enhver icebreaker kan skræddersys til gruppe medlemmernes behov. Suppler gerne selv med egne idéer!

Bogen består af syv kapitler, og i hvert kapitel er de enkelte icebreakers forsynet med et piktogram, der viser den type aktivitet, den enkelte icebreaker indeholder:



SAMARBEJDE OG SAMSPIL



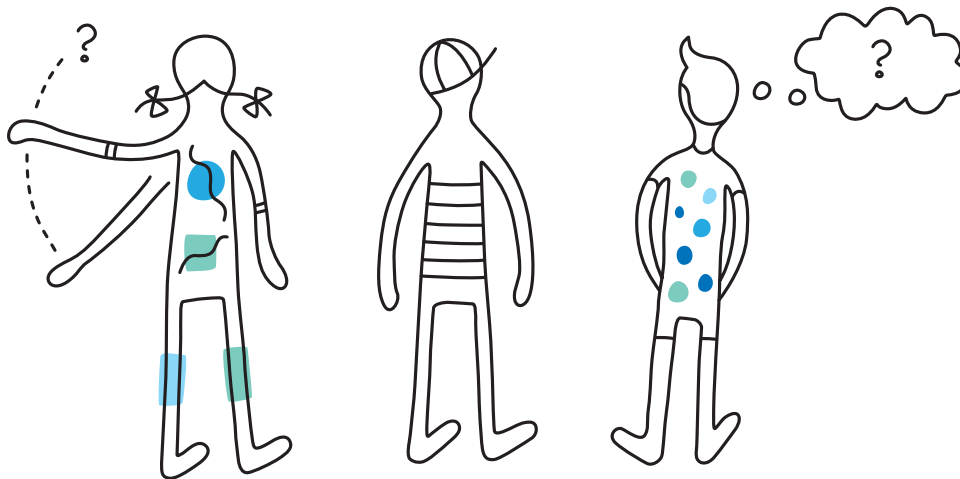
BEVÆGELSE OG FYSISK AKTIVITET



SANG OG MUSIK



LEG OG KREATIVITET



SÆT DEM SAMMEN

Du kan bruge en enkelt icebreaker som igangsætter eller kæde flere sammen til et længere forløb. På side 74 giver vi eksempler på progressionsforløb med programmer sammensat af flere icebreakers. Icebreakers kan også bruges som en aktiv pause i en undervisningssituation, under et møde, i en workshop eller som en god afslutning på dagen.

HURTIGT LÆRT

Til alle icebreakerlege, øvelser og sange hører der en lille video til. Det kan for mange, være den hurtigste måde at huske og lære på. Brug linket i bunden af siderne til at se en kort gennemgang af legende, sangene og øvelserne.

Vi har også lavet en række spotify playlister vi linker til i bogen, samt indspillet de forskellige klaverakkompagnementer. Du kan finde alle videoerne på vores hjemmeside:

www.breaktheice.dk/bryd-isen

For at se videoerne på denne side, skal du bruge koden:



Den bedste måde at huske, lære og finde ud af, hvad de forskellige icebreakers kan, er dog at prøve dem selv. Derfor kommer vi gerne ud til jeres skole, firma, institution, uddannelse eller fest og viser jer nogle af vores yndlingslege.

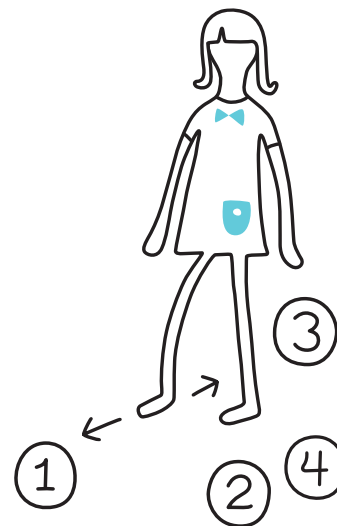
Du kan kontakte os på: mail@breaktheice.dk eller 26 44 87 35.

GRUNDTRIN

Mange icebreakers kræver specifikke trin og bevægemønstre. Som en hjælp under læsningen er disse illustreret med beskrivelser og afbildninger bogen igennem. To af aktiviteterne kræver dog en nærmere introduktion.

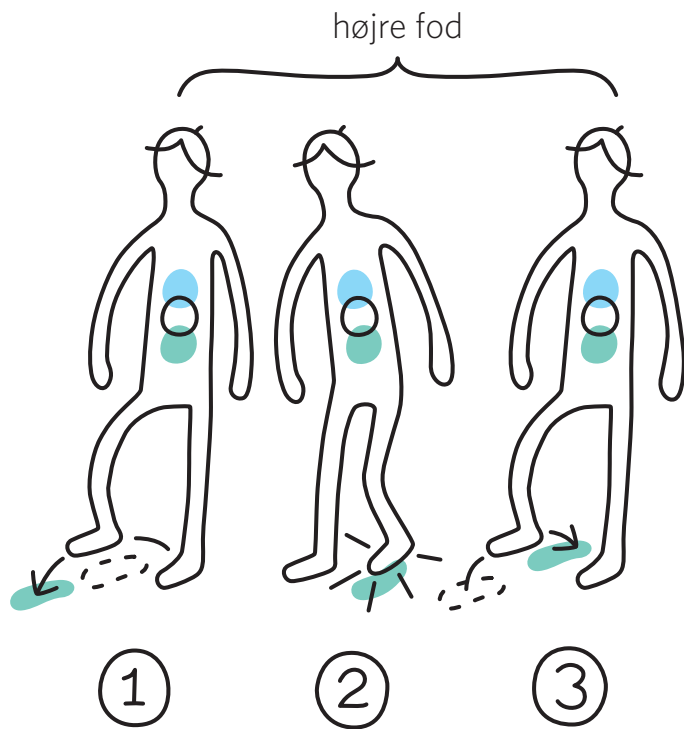
AFROTIN

1. På det første taktslag træder du et skridt frem med din højre fod.
2. På andet taktslag tramper du i gulvet med din venstre fod.
3. På det tredje taktslag træder du et skridt tilbage med din højre fod.
4. På fjerde taktslag tramper du i gulvet med din venstre fod.

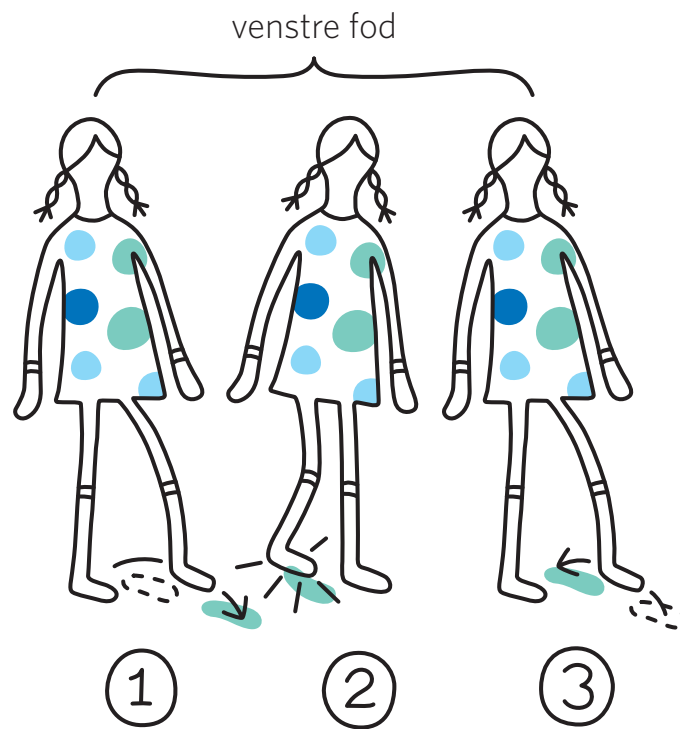


6/8-TRIN

1. På det første taktslag træder du et skridt frem med din højre fod.
2. På andet taktslag tramper du i gulvet med din venstre fod.
3. På det tredje taktslag træder du et skridt tilbage med din højre fod.



4. På det fjerde taktslag træder du et skridt frem med din venstre fod.
5. På femte taktslag tramper du i gulvet med din højre fod.
6. På det sjette taktslag træder du et skridt tilbage med din venstre fod.





HEJ!

DET FØRSTE MØDE

TÆL TIL 20



AF UKENDT OPRINDELSE

1. Stå i en rundkreds med lukkede øjne.
2. Tæl opad fra 1 til 20, mens I skiftes til at sige det næste tal. Der holdes ikke en fælles rytme. Hvis to personer siger det samme tal på samme tid, skal gruppen starte med at tælle forfra fra 1.

FORSLAG

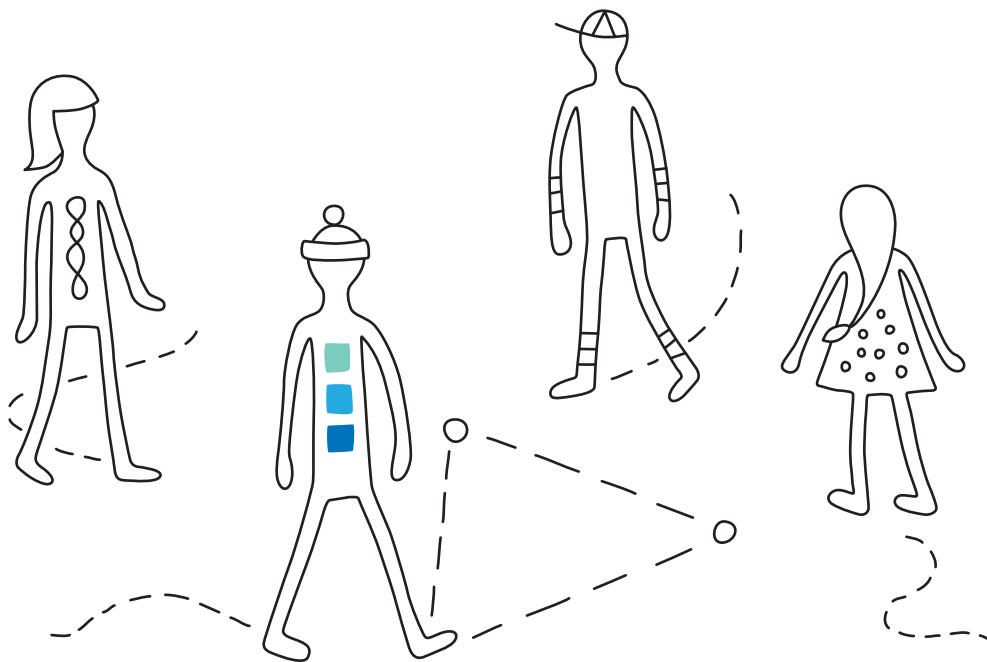
- * Prøv legen med åbne øjne.
- * Tilføj en bevægelse for at vise gruppen, at du har tænkt dig at sige det næste tal.
- * Gå rundt imellem hinanden, mens I tæller.

HEMMELIGE TREKANTER



AF TORBEN JENSEN

1. Fordel jer tilfældigt blandt hinanden.
2. Hver person vælger nu tavst og i al hemmelighed at følge efter to andre personer i gruppen.
3. Herpå er det alles opgave at placere sig i lokalet på en måde, så tre personer tilsammen udgør en trekant.
4. Legen slutter, når alle har placeret sig i trekanter. Det sker sjældent med det samme, så dette er en udfordrende øvelse!



HEMMELIGE TREKANTER



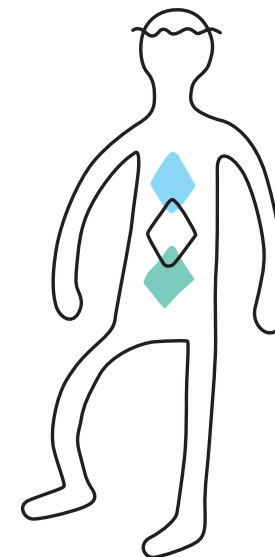
AF UKENDT OPRINDELSE

- Find sammen i par, og stå ansigt til ansigt.
- Bestem jer for et tempo.
- Tæl til tre, mens I holder pulsen kørende.
 - Person A: En
 - Person B: To
 - Person A: Tre
 - Person B: En
 - Person A: To
 - Og så videre.
- Start forfra, og erstat "en" med noget andet. For eksempel et klap eller et tramp.
- Start forfra, og erstat "to" med en lyd. For eksempel at fløjte eller sige "ui ui".
- Start forfra, og erstat "tre" med et ord. For eksempel "cool" eller "blæret".
 - Person A: Klap
 - Person B: Fløjt
 - Person A: Cool
 - Person B: Klap
 - Person A: Fløjt
 - Og så videre.



AF UKENDT OPRINDELSE

- Stå på ét ben, og find balancen.
- Saml tankerne, og spørg dig selv, hvordan du har det lige her og nu.
- Du skal prøve at styre uden om vurderinger og forklaringer og bare mærke efter, hvordan du har det i netop dette øjeblik. Måske er du træt, sulten, glad, trist, har ondt et sted, er spændt på noget el. lign.
- Efter et stykke tid flytter du balancen frem på foden.
- Fortsæt med at spørge dig selv, hvordan du har det lige nu. Sker der ændringer? Tænker du på noget andet?
- Efter et stykke tid flytter du balancen tilbage på hælen, så til indersiden af foden og derefter til ydersiden af foden.
- Til sidst står du midt på foden. Lad dine tanker falde til ro.
- Sæt din anden fod i gulvet, og mærk forskellen mellem de to ben. Måske føles det ene ben længere eller tungere end det andet? Måske føler du, at dit ene ben står mere støt og har bedre jordforbindelse?
- Gentag nu øvelsen med det andet ben, og forsøg at oprette balancen, så du står lige støt på begge ben.



JORDFORBINDELSE

RYST DET AF DIG

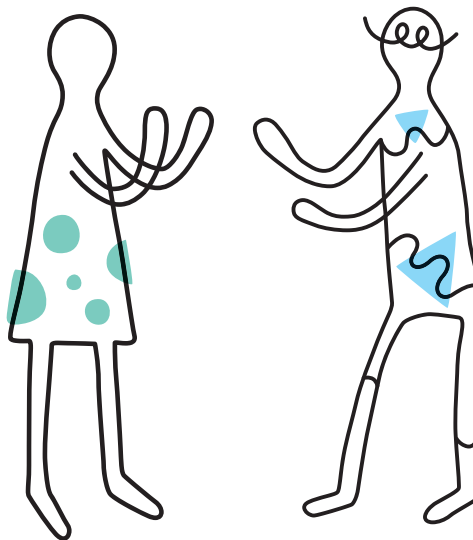


AF ANNELISE FUGLSBJERG

1. Fordel jer tilfældigt blandt hinanden, dan en cirkel eller stå på rækker alt efter, hvad der passer bedst til sammenhængen.
2. Løft højre hånd højt over hovedet, og ryst den 5 gange, mens I siger 1-2-3-4-5.
3. Gentag nu med venstre hånd.
4. Løft højre fod frem, og ryst den 5 gange, mens I siger 1-2-3-4-5.
5. Gentag nu med venstre fod.
6. Du har nu en serie af bevægelser, hvor man først ryster med højre hånd, så venstre hånd, så højre fod og til sidste venstre fod.
7. Gentag serien, men tæl kun til 4, dernæst 3, 2 og 1.
8. Slutning: Hop op i luften og råb 'Huah!!!' som en slags kampråb, når I lander på fødderne igen.

FORSLAG

- * Gør nogle af runderne i slow-motion og nogle af dem hurtigt.
- * Ryst med numsen/hofterne.
- * Ryst på hovedet.
- * Gør det hurtigere og hurtigere.



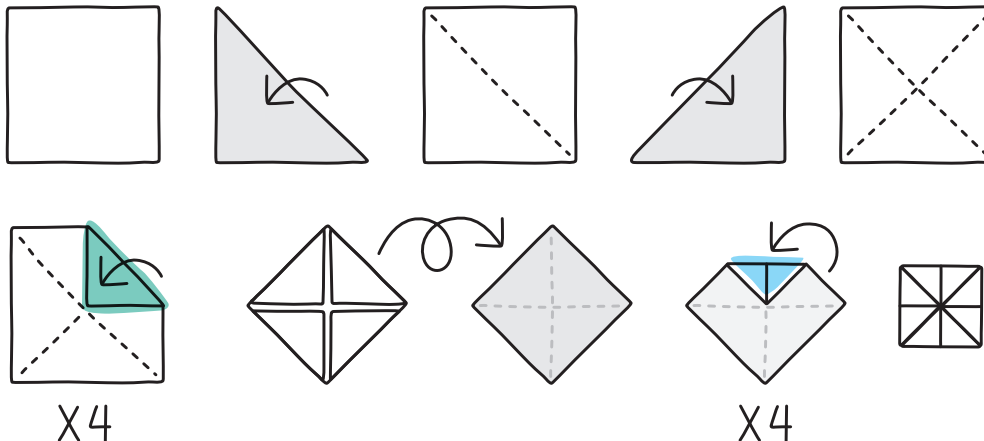
NIPNAPPER



AF UKENDT VIA KRISTOFFER FYNBO THORNING

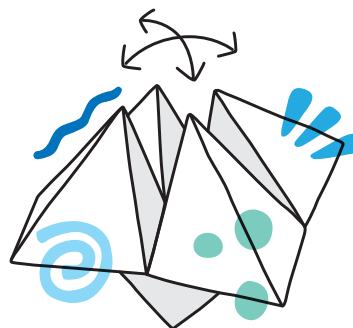
Nipnapperne er sjove og legende redskaber til at udvælge, hvad der skal leges, fortælles, synges, spilles eller klappes.

1. Fold din egen nipnapper (Se instruktion).
2. Gå hen til en af de andre i rummet og lad dem vælge en farve.
3. Stav til farven og flip nipnapperen på hvert bogstav.
4. Vælg et tal og flip nipnapperen det samme antal gange.
5. Vælg et nyt tal og vend den flap, hvor tallet står på og læs instruktionen.
6. Prøv igen eller gå hen til en anden og gentag.



FORSLAG NIPNAP-TEKSTER

- * Fortæl om din ferie, om din hobby eller om din familie.
- * Lav fem englehop, ti sprællemænd, en kolbøtte, løb en runde i lokalet.
- * Syng et vers af en julesang eller en børnesang, klap en clavesrytme, gå et afrotrin, klap et stadionklap.
- * Find selv på flere.





BEVÆG DIG

MUSIK OG BEVÆGELSE

LAD MUSIKKEN BEVÆGE DIG



AF TINE FRIS-RONSFELD OG KRISTOFFER FYNBO THORNING

1. Sæt noget god musik på, og bevæg jer frit rundt mellem hinanden.

2. Kom med forslag til, hvordan man kan danse. F.eks.:

Fokus på at bevæge bestemte kropsdele som arme, albuer eller knæ.

Dans med forskellige følelser som glad, sur, eller skør.

Dans som forskellige roller, eksempelvis som en mand, som en kvinde, som en

gammel, som en balletdanser eller som en julemand.

Brug rummet ved at danse tæt ved gulvet eller helt oppe på tæerne, og lav store eller meget små bevægelser.

Imiter hinanden to og to.

Lav langsomme eller hurtige bevægelser.

Lav glidende eller hakkende bevægelser.

Lav symmetriske eller asymmetriske bevægelser.

3. Lav stopdans og tilføj flere regler så som:

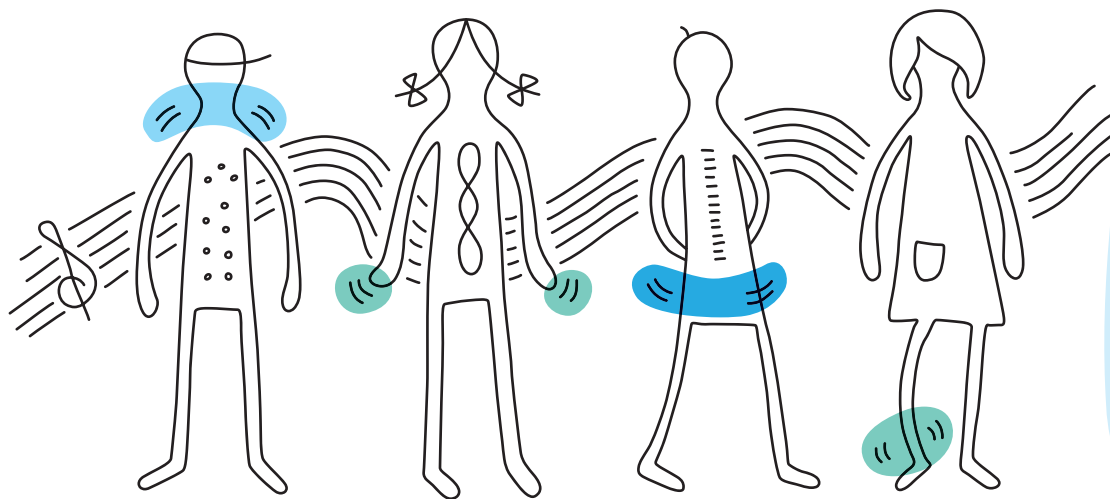
Lad en bestemt kropsdel røre jorden, når musikken stopper. F.eks. skulderen eller numsen.

Vælg en person, der finder på en bevægelse som alle skal imiterer, når musikken stopper.

MUSIKFORSLAG

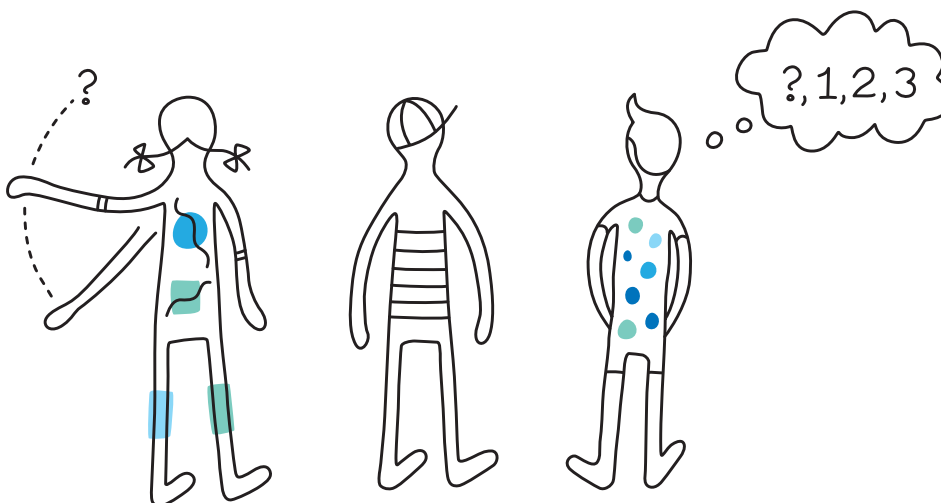
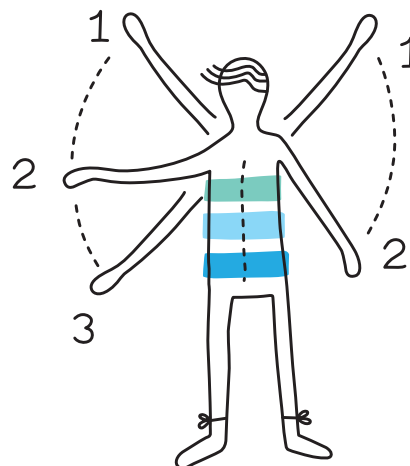
Playliste: <https://spoti.fi/2XTHZWp>

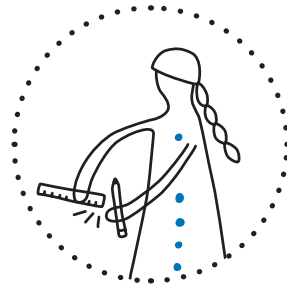
- * Everybody Needs Somebody To Love - The Blues Brothers
- * Locked Out Of Heaven - Bruno Mars
- * Magalenha - Sérgio Mendes
- * Greasy G - Joshua Redman Elastic Band
- * Vamos a la Playa - Righeira
- * Sing, Sing, Sing - Wolfgang Lohr



AF BERTRAND GRÖGER

1. Fordel jer tilfældigt blandt hinanden, og kig op mod lederen af legen, og spejl hans eller hendes bevægelser.
2. Lederen løfter først sin højre arm helt op, dernæst ud til siden og til sidst ned. Dette gentages et par gange.
3. Så læres armbevægelserne for venstre arm. Armen løftes helt op og ned igen.
4. Venstre arm har altså rytmen 1 - 2, hvor højre arm har rytmen 1 - 2 - 3. Lederen skal dog ikke afsløre systemet for de andre.
5. Nu bevæges begge arme i hvert deres mønster, og de andre skal forsøge at spejle bevægelserne og regne systemet ud.





SKAB DIG!

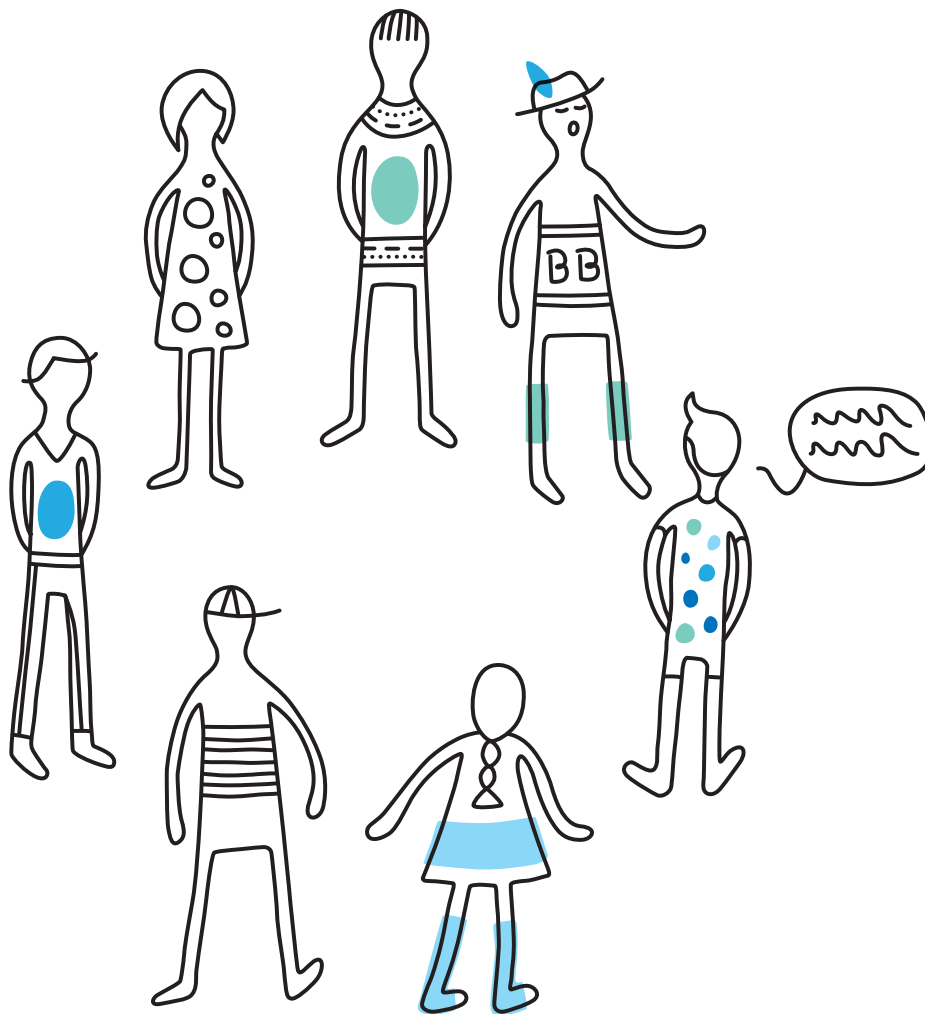
IMPROVISATION OG KOMPOSITION

UNDSKYLD, HVAD LAVER DU?



INSPIRERET AF TINE PEJSTRUP

1. Dan par to og to
2. Lad den ene person mime en aktivitet:
f.eks. rede hår, læse en bog, spise is,
strække ud efter løb, mens makkeren
undrende ser til.
3. Efter lidt tid siger makkeren 'Undskyld?
Hvad laver du?'. Sig det med masser af
attitude.
4. Den første person skal nu sige noget
andet end det, han gør. F.eks. 'Jeg plukker
jordbær'.
5. Makkeren skal nu begynde at plukke
jordbær, og den første skal nu se på.
6. Efter lidt tid spørges der: 'Undskyld? Hvad
laver du?' og sådan fortsætter legen, indtil
man ikke har lyst mere.



HER ER MIN NÆSE

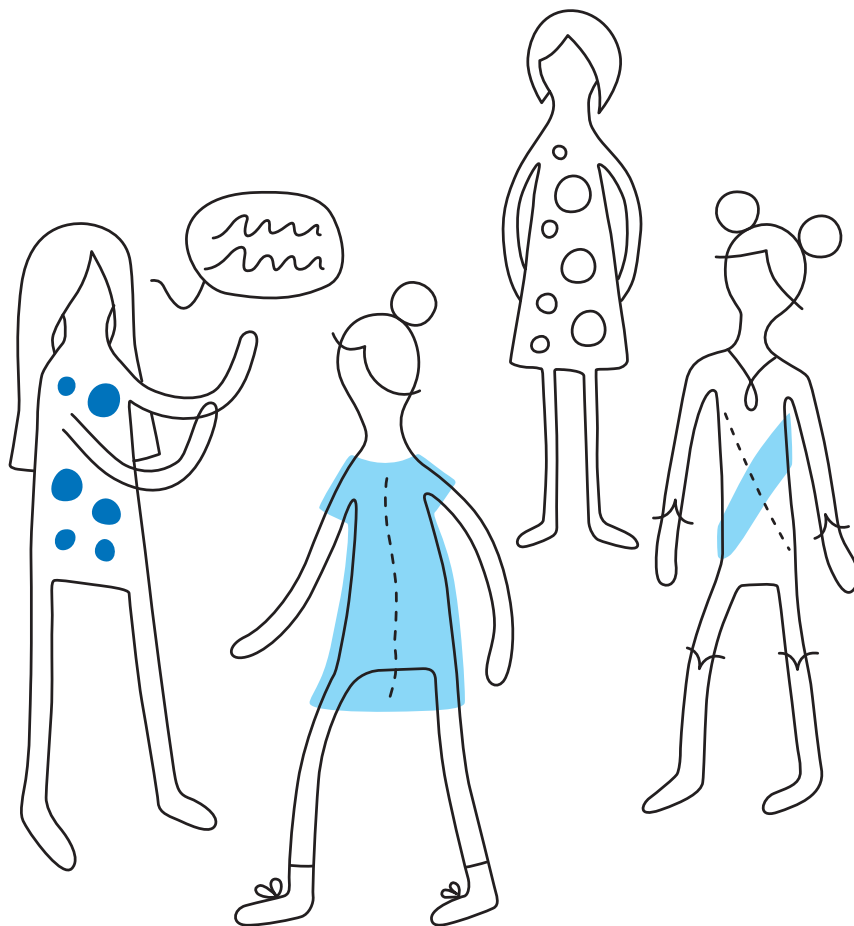


AF UKENDT

1. Dan en cirkel, og stå tæt skulder ved skulder.
2. Lederen af legen starter med at stille sig i midten af cirklen, men går dernæst hen til en person i cirklen.
3. Lederen peger nu på sin egen albue og siger 'Her er min næse.'
4. Den udvalgte person skal nu pege og sige det modsatte: nemlig pege på sin egen næse og sige: 'Her er min albue'.
5. Lederen går nu hen til en anden person i cirklen og peger på sin mave og siger: 'Her er min fod'.
6. Hvis personen nu kommer til at sige eller pege på noget forkert, så skal vedkommende bytte plads med lederen af legen.

FORSLAG

- * Kan også laves to og to eller fire og fire sammen.



OM FORFATTERNE

Kristoffer Fynbo Thorning er professionel sanger, saxofonist og teknikentusiast. Han er solist i vokalledelse fra Det Jyske Musikkonservatorium med speciale i elektroniske stemmer.

Han er velkendt på den internationale kor- og vokalmusikscene for sin banebrydende tilgang til ecapella-musik (elektronisk a cappella), sit nyeste teknologiske legetøj på scenen og sin sangskrivning i den elektroniske vokalgruppe Postyr. Han har mere end 12 års erfaring med undervisning af kor og vokalgrupper med sangere på både amatør- og professionelt niveau samt med performance og icebreakers.

Omdrejningspunktet i Kristoffers tilgang til gruppedynamikker er energi, empati og humor.



Tine Fris-Ronsfeld er professionel sanger og korleder. Hun er kandidat fra Det Jyske Musikkonservatorium med speciale i rytmisk sang.

I det internationale kor- og vokalmusik miljø er hun kendt som en passioneret sanger, vocal coach og dirigent og for sine innovative arrangementer for førende danske kor som Vocal Line, Syng Selected og Lyt og iørefaldende kompositioner for Postyr. Tine har mere end femten års erfaring med undervisning af solister, kor og vokalgrupper på alle niveauer.

Jordforbindelse, interaktion og tillid er nøgleord i Tines indgangsvinkel til gruppedynamik.



POSTYR

Postyr er en elektronisk vokalgruppe. Gruppen udforsker den menneskelige stemmes blødhed og vitalitet og den elektroniske musiks rå og kompromisløse elementer. Siden 2011 har Postyr turneret i Skandinavien, Europa, USA og Asien. Postyr er kendt for deres innovative og autentiske udtryk, hvor traditionel vokalmusik og avanceret teknologi forenes i originale, fængende popsange og inderlige ballader.

Foruden at skabe musik og spille koncerter er Postyr engageret i at undervise, lave workshops, arrangere deres egen SummerCamp samt at udgive noder.

Få mere at vide på postyrproject.dk





UDGIVET AF POSTYR EXPERIENCE
MED STØTTE FRA:

