

Ryhmytymisleikkejä



Harjoitteet vievät aikaa 5-60 min

Tavoitteet:

- Ryhmytyminen on prosessi, jossa ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, luottamusta, viihtymistä ja tuntemista kehitetään ja tuetaan tietoisesti.
- Ryhmytymisprosessin tarkoituksena on edistää toisten tuntemista niin, että ryhmän jäsen tuntee olonsa ryhmässä mukavaksi ja turvalliseksi, ja että hän tuntee voivansa vapaasti ilmaista mielipiteitään, yrittää ja välillä erehtyäkin.
- Näin ryhmytyminen tukee sellaisen valmennusilmapiirin syntymistä, jossa urheilijat viihtyvät ja uskaltavat samalla panostaa harjoitteluunsa ja urheilu-uraansa täysillä, vailla liiallista epäonnistumisen pelkoa tai paineistumista.

Suoritusohjeet:

- Tutustukaa eri harjoitteisiin ja valitkaa niistä joukkueen tilanteeseen sopivimmat.
- Harjoitteita voi muokata ja kehittää eteenpäin omiin kulloisiinkin tilanteisiin sopiviksi.

1. Nimileikki

Muodostetaan piiri ja valmentaja aloittaa sanomalla nimensä. Vieressä istuva sanoo valmentajan nimen ja oman nimensä perään. Leikki jatkuu ja viimeinen luettelee kaikkien nimet. Leikkiä voidaan muunnella siten, että nimen perään sanotaan esim. oma ennätys tai jokin muu mukava asia.

2. Huiska

Kaikki urheilijat istuvat tai seisovat ringissä. Valitaan yksi vapaaehtoinen, jolle annetaan huiska, kaulaliinan tai jokin muu PEHMEÄ esine käteen. Joku ringissä oleva aloittaa leikin sanomalla jonkun muun ryhmäläisen nimen. Vapaaehtoisen täytyy lyödä sitä henkilöä, jonka nimi on sanottu, ennen kuin tämä henkilö ehtii sanoa jonkun toisen nimen. Jos ehtii huiskaista ringissä olijaa, keskellä olija pääsee rinkiin takaisin ja läpsäisty joutuu keskelle. Keskeltä poistuvan on sanottava jonkun nimi ennen kuin istuu, muuten joutuu takaisin keskelle. Leikki etenee nopeasti ja se kannattaa lopettaa kun kaikilla, sekä urheilijoilla että valmentajilla, on vielä hauskaa.

3. Pidän ihmisistä, joilla...

Urheilijat istuvat tuoleillaan ympyrässä. Ympyrän keskellä seisoo yksi osallistuja, jolla ei ole tuolia. Keskellä olija sanoo esim.: "Pidän ihmisistä, joilla on siniset silmät!" Kaikki sinisilmäiset vaihtavat paikkaa toistensa



kanssa, jolloin tuolittomalla on tilaisuus istua jonkun paikalle. Keskelle jäänyt jatkaa leikkiä sanomalla esim.: ”Pidän ihmisistä, jotka hymyilevät!” jne.

4. Samanlainen/erilainen

Ihmisellä on tarve kokea kuuluvansa toisiin, olla osa jotakin. Leirin alussa urheilija miettii, kuinka hän liittyisi toisiin, mikä häntä yhdistää ryhmän muihin jäseniin. Samalla hänelle on tärkeää kokea olevansa erityinen, omata jotakin erilaista kuin mitä muilla on.

Ryhmä/Joukkue jaetaan pienryhmiin; 4-5 hengen ryhmät. Ryhmällä on paperi ja kynä. Kilpailun aikana on tarkoitus, että ryhmä saa kerättyä mahdollisimman monta asiaa, jotka ovat heille yhteisiä. Ne voivat olla asioita, joista jokainen pitää, ei pidä, tekee tai ei tee, jotakin jota kaikilla on tai ei ole jne.

Kilpailun jälkeen kukin ryhmä valitsee yhden asian, jonka näyttävät, esittävät muulle ryhmälle (pantomiimi, näytelmä, patsas jne.). Muu ryhmä arvaa, mistä on kyse.

Oleellista on, että kukin ryhmäläinen on osallisena ryhmän toimintaan, omalla tavallaan.

5. Patsaat

Jakaannutaan neljän hengen pienryhmiin. Tavoitteena on muodostaa patsas niin nopeasti ja/tai taiteellisesti kuin mahdollista seuraavien valmentajan antamien ohjeiden mukaisesti. Nopein ja/tai luovim ryhmä saa pisteen. Lopuksi pisteet lasketaan yhteen.

Maahan saa koskettaa:

- kuusi kättä, kolme jalkaa ja yksi pää
- neljä jalkaa, neljä kättä
- neljä takapuolta, neljä kättä
- kaksi selkää, yksi vatsa, yksi takapuoli
- neljä kättä, kaksi päätä, kaksi jalkaa.

Toisena vaihtoehtona jokainen ryhmä tekee patsaan jostakin teemasta, aiheesta tai tilanteesta. Kukin ryhmä esittää patsaan vuorollaan ja muut ryhmät yrittävät arvata, mistä on kyse. Oikeasta vastauksesta saa yhden pisteen, lopuksi pisteet lasketaan yhteen.

6. Ryhmäkaste

Myöhemmin leirin aikana: Ryhmän/joukkueen valmentajat tai urheilijat suunnittelevat rituaalin, joka tehdään kaikille (tai uusille) joukkueen jäsenille. Kasteen tarkoituksena on toivottaa tervetulleeksi kaikki joukkueen jäsenet osaksi ainutlaatuista ryhmää. Kasteeseen voi liittää toiminnallisia tehtäviä, laulamista, nauramista ja kaikkea luovaa yhdessä toimimista. Tärkeää on, että kasteeseen liittyvät asiat ovat vapaaehtoisia (voidaan muokata tarvittaessa) ja turvallisia toteuttaa. Kasteen päätteeksi voidaan esimerkiksi sauna ja syödä yhdessä. Uusien jäsenten kasteen päätteeksi on mukava kertoa, miksi joukkue on iloinen ja ylpeä uusista jäsenistään.