

# Balance og tillid

Deltagerne står i en lille cirkel på mellem 6 og ti personer. Personerne står i en tætsluttet kreds, skuldre ved skuldre, og en er i midten. Personen i midten skal nu gøre sig stiv i hele kroppen og stå helt stille uden at flytte fødderne.

Personen i midten af cirklen bringes nu ud af sit balancepunkt ved forsigtige vælte ham til en af siderne personen skal støttes af personerne i cirklen og tiltes frem og tilbage i cirklen.

Der skiftes person i midten ofte, da det er hårdt i kroppen.

## Balance og tillid 2

Seks til otte deltagere stiler sig omkring en person der ligger på gulvet. Person på gulvet gør sig stiv i kroppen. De Andre skal nu løfte personen op fra gulvet.

Gerne op over hovedet hvis det er muligt.

Materialer: Ingen

## Balance og tillid 3

Deltagerne går sammen to og to. Den ene person har bind for øjnene og bliver ført rundt af den anden. Den eneste kropskontakt de må have, er pegefinger mod pegefinger. Det gør at deltagerne skal være meget fokuserede på hinanden.

Der må ikke tales under legen.

Materialer: Ingen