

Fall-leken

Formålet med denne leken: Å bli trygge på hverandre.

Målet: Å tørre å falle bakover og stole på at de andre (at de tar imot).

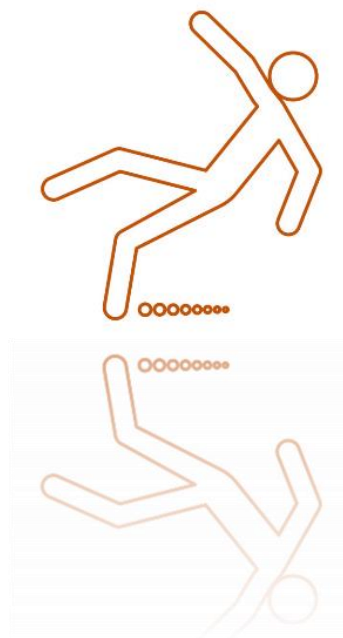
Del inn i grupper på fire–seks.

En person skal stå på gulvet eller på en skammel og falle bakover. De andre skal ta denne imot. Det er kan være lurt å ha mange tepper og puter eller en madrass på gulvet i tilfelle de som skal ta imot den som faller, skulle miste grepet sitt.

Det beste er om personen som faller lukker øyene eller har bind for øynene. Alle skal prøve. Hvis noen er veldig tunge/store bør gruppene være store.

Det kan være lurt at du som skal lede dette ser videoene nedenfor (før du gjennomfører), der man se lignende settinger.

Videoer med lignende opplegg:
[\(29\) How to Set Up a Trust Fall - YouTube](#)
[\(29\) How To Do A Trusting Fall: Team Building With Odyssey Teams - YouTube](#)
[Tømmerstokk dytt - Klatreøkta \(klatreokta.no\)](#)



Dette er en lek som faller under kategorien trygghets- og samarbeidsleker. Til slike leker passer det bra å samtale om det man har opplevd i etterkant.

Her er noen spørsmål dere gjerne kan stille deltakerne etter å ha gjennomført opplegget. Det kan hende det er lurt at de samtaler i grupper (gruppen sin først), før dere samtaler i plenum:

- **Hva tenkte dere** (f.eks. i det dere falt)?
- **Hva følte dere?**
- Og, hvis noen ikke greide å gjennomføre opplegget (ikke torde falle bakover):
Hva skal til for at du skal gjøre det?