

## 1 - 2 - 3

### Formål:

Skærpe koncentrationen  
Grine sammen.

**Tid:** Ca. 5 minutter

**Egner sig bedst til gruppestørrelse:** 2 - 100

### Beskrivelse:

- Folk finder sammen to og to.
- De stiller sig over for hinanden og skal nu tælle til tre.
- De siger et tal på skift. Første person tæller "et", anden person tæller "to", første person tæller "tre", anden person tæller "et".....osv.
- Når parrene har fundet en rytme, skifter de ettallet ud med en lyd og en bevægelse (f.eks. "hej" og en hånd, der vinker). Facilitatoren kan definere lyden og bevægelsen for at gøre det nemmere for deltagerne, men parrene kan også selv bestemme.
- Når det kører, skiftes også totaltallet ud med en lyd og en bevægelse og til sidst også tretallet. Det hele ender med, at der ikke bliver talt, men kun sagt lyde.

### Fif:

Jo mere lyd, bevægelse og dynamik, der er i øvelsen, jo sjovere er det, og jo mere vågner folk op.

