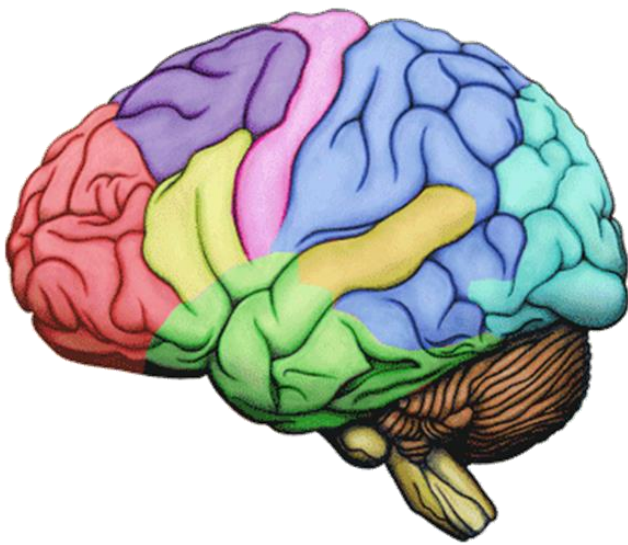


Brain- og Powerbreaks

IDÉKATALOG



Brøndby Kommune
2014/2015

Indhold

Hvad er Brain- og Power Breaks?	4
Kognition	5
1-2-3	5
Bevægelsesdetektiven	5
Blind passager	5
Find 3 pladser og husk dem!	5
Formel 1-kast	6
Ka' du li' din nabo	6
Kan vi det? (samarbejde uden lyd)	6
Kend din krop	6
Kravlestafet	7
Kropskultur	7
Luftskrivning	7
Rundt om-over-under	7
Saks med armene vandret/lodret	8
Sten/saks/papir med tal	8
Stole 1-2-3	8
Vrøvlepenalhus	8
Reaktionsøvelser (puls og kognition)	9
Fang avisen	9
Fang fluen	9
Håndgranat	9
Kaptajnen kommer	9
Klap hænder	9
Knald avisen	10
Lærerens "Go!"	10
Snik og Snak	10
Puls, styrke og motorik	11
Den flyvende ballon	11
Følg mig	11
Grib den	11
Hula-hop rundkreds	11
Kaninører	11
Klasseaerobic	12
Shake it up!	12

Styrk din krop.....	12
Udfordringen	12
Kampele (reaktion, puls, styrke og motorik).....	13
Balanceprøven.....	13
Klappe baglår	13
Klask en hånd (stående)	13
Klask en hånd (på alle 4).....	13
Grænseleg.....	14
Rumpenissernes tvekamp	14
Viskelæder tik	14
Dans, sang og rytmik	15
Dans med videoklip	15
Kan du gætte min sang?	15
Klappe i takt.....	15
Knoglesangen	16
Massageøvelser	17
Bilvask.....	17
Rosinbrød	17
Vejrmassage	18

Hvad er Brain- og Power Breaks?

Brain breaks, power breaks, energizers – kært barn har mange navne. Alt sammen dækker over korte, ofte fysisk aktive, pauser i undervisningen, som giver hjernen en pause og dermed får ny energi til det videre arbejde. Forskning har vist at korte fysiske pauser før og efter boglig undervisning fremmer læringsparathed, koncentration og konsolidering af det lærte.

I det følgende har vi delt disse pauseaktiviteter op i forskellige kategorier; 'Kognition', 'Reaktionsøvelser', 'Puls, styrke og motorik', 'Kamplege', 'Rytmske øvelser' og 'Massageøvelser'. Denne inddeling skal bidrage til at give et overblik over aktivitetsniveau og fokusområde i de forskellige øvelser.

Følgende breaks er bl.a. beskrevet med inspiration fra "Sæt skolen i bevægelse" og "Aktiv rundt i Danmark".

For yderligere inspiration se følgende hjemmesider:

www.saetskolenibevaegelse.dk

www.aktivrundti.dk

www.styrpaasundheden.dk

Ved spørgsmål kontakt:

Kamilla Ahrensbach, Idrætskonsulent i Brøndby Kommune kabah@brondby.dk

Ronja Maria Hansen, Bevægelseskonsulent i Brøndby Kommune ronha@brondby.dk

Kognition

1-2-3

- Find sammen to og to og stå overfor hinanden
- Skift til at sige tallene 1–2–3
- Person A siger 1, person B siger 2, person A siger 3 og så fremdeles
- Efter lidt tid skiftes 1 ud med en bevægelse (klap)
- Så skiftes 2 ud med et hop
- Til sidst skiftes 3 ud med en piruette (drej en omgang på stedet)
- Det er vigtigt, at tallet ikke siges sammen med bevægelsen. Der er kun bevægelser til sidst!

Bevægelsesdetektiven

Eleverne er sammen 2 og 2. Den ene person laver en bevægelse, mens den anden kigger godt efter. Bevægelsen gentages nu igen af den ene, denne gang med en lille ændring. Det gælder om for den anden at finde/opdage den lille ændring. Der gættes, indtil ændringen er opdaget. Bevægelsen kan evt. vises igen. Skift roller.

Eksempel på bevægelse: fra stående ned at sidde på hug → op at stå igen → stræk armene over hovedet → vend håndfladerne mod hinanden (ændring: vend håndfladerne væk fra hinanden).

Blind passager

- Den "blinde" føres rundt til ting i lokalet
- Den "blinde" passager åbner øjnene og siger tingens navn og husker det første bogstav i ordet
- Den "blinde" passager føres rundt til forskellige ting indtil forbogstaverne danner det ord, som føreren har bestemt
- Den blinde passager gætter ordet

Find 3 pladser og husk dem!

En god huske-leg.

Rekvisitter: Samme antal kegler som elever

Placer et antal kegler tilfældigt indenfor et afgrænset område. Eleverne står udenfor området. På 'NU' skal eleverne gå hen til en kegle, som de skal **huske** på er deres kegle nr. 1 (underviseren kan evt. tage et billede af eleverne når de står ved kegle 1). Det samme gentages nu med valg af kegle 2 og 3 (evt. flere når eleverne bliver bedre til aktiviteten).

Det gælder nu for eleverne om, at kunne huske deres kegler og når underviseren siger 'gå til kegle 2', 'gå til kegle 1' osv. Hvis der står to ved en kegle kan underviseren via billedet finde ud af hvem der står rigtigt/forkert. Hvis man stiller sig forkert kan man enten udgå eller eleven kan få et straf point eller skulle lave en "straf"-øvelse (fx 10 englehop).

Formel 1-kast

- Eleverne former en stor rundkreds, og inddeles i 1'ere og 2'ere, så man laver to hold.
- To genstande (f.eks. bolde) gives til hhv. en 1'er og 2'er, som står over for hinanden i rundkredsen.
- De to genstande sendes nu rundt i samme retning i rundkredsen.
- 1'ere til 1'ere og 2'ere til 2'ere.

Det hold, der først får deres bold til at overhale den anden, vinder. Tabes bolden, skal den samles op af personen, der tabte den. Ingen må røre modstanderens bold.

Ka' du li' din nabo

- Sid på jeres pladser men ryk stolene ud fra bordet
- En elev har ikke nogen stol/plads
- Han eller hun går hen til en anden elev og siger højt: "Ka' du li' din nabo?"
- Eleven har nu to svarmuligheder:
 1. "Ja" – og så skal personen bytte plads med sidemanden, før eleven uden stol når at snuppe naboens plads
 2. "Nej, men jeg kan lide alle med kort hår" – og så skal alle med kort hår rejse sig og skynde sig at tage en anden tom plads. Eleven uden stol skal også forsøge at snuppe en plads.
- Den elev, som ikke får en plads, må rundt og spørge på ny

Kan vi det? (samarbejde uden lyd)

Klassen får en opgave på tid og må IKKE tale sammen imens opgaven løses i fællesskab.

Eksempel:

- > Stil jer på række efter alder, fødselsdagsmåneder, højde eller køn.
- > Placer jer i klassens hjørner ud fra øjenfarve, hårfarve eller farver på tøjet.
- > I skal kun røre gulvet med 15 fødder og 13 hænder osv.
- > Bestemte bevægemønstre; der må kun danses eller kravles.
- > Lytte til og følge instrukser; "find jeres plads en af gangen, I skal lave et hop ved jeres plads og gå ind fra venstre side".

Kend din krop

Eleverne går sammen 2 og 2. Parrene bevæger sig rundt mellem hinanden.

Når læreren siger to kroppsdele - fx "albue og ryg".

Parrene stopper op, og det gælder nu om så hurtigt som muligt at sætte den enes albue mod den andens ryg. Når alle har løst opgaven, bevæger man sig rundt igen, og der kan næste gang siges fx knæ og lår, pande og skulder osv.

Med de yngste elever kan det være en god idé at starte med de samme kroppsdele, dvs. 'øre mod øre' osv.

En anden variant af denne øvelse er Hansen til Jensen. Eleverne er sammen to og to og får de samme typer kommandoer som ovenstående. Når læreren råber 'Hansen til Jensen' bytter man makker.

Kravlestafet

Eleverne deles i grupper af fx 4 personer. Hver elev får et tal fra 1 til 4. Alle elever går rundt mellem hinanden. På et tidspunkt råber læreren fx "1".

De elever, der har nr. 1, stiller sig i bredstående, og resten af gruppen skynder sig hen til deres nr. 1 og kravler gennem benene på nr. 1 - men det skal være i kronologisk rækkefølge, så først nr. 2, så 3 og til sidst 4. Når alle er igennem, sætter gruppen sig ned hurtigt. Når den sidste gruppe er færdig, går man rundt igen. Når en gruppe har vundet 2 gange, må de bestemme, hvad de andre skal lave som 'straf', fx 10 sprællemænd.

Kropskultur

- Eleverne går sammen to og to
- Den ene danner en figur med kroppen med flest mulige vinkler
- Den anden føler på figuren med lukkede øjne, tæller antal vinkler og prøver derefter at danne samme figur
- Personen må nu åbne øjnene og få vist den rigtige figur

Luftskrivning

- Eleverne er sammen i par
- Læreren giver en kategori, f.eks. navne
- Elev 1 skriver et navn i luften, som elev 2 skal gætte
- Der byttes
- Læreren kan variere sværhedsgrad og fx blot vælge et bogstav
- Variér dette break ved at eleverne skriver på ryggen af hinanden og skal mærke, hvad der bliver skrevet

Rundt om-over-under

Eleverne stiller sig i en rundkreds.

De skal kigge godt på hvem, de står ved siden af.

1. I første runde skal de hver især kigge rundt i kredsen og tænke på en af de andre i kredsen. Når lærer giver signal, skal alle myldre ind midt i kredsen og løbe en gang rundt om den, de tænkte på og tilbage på deres plads.
2. Så kigger og tænker de på to nye. De myldrer igen ind i kredsen og løber først rundt om den første, de tænkte på og kravler mellem benene på den anden, de tænkte på og tilbage på deres plads.
3. Så kigger de på tre forskellige og husker rækkefølgen. Eleverne myldrer igen ind i midten og løber rundt om den første de tænkte på, kravler mellem benene på den anden de tænkte på, og hopper over (får vedkommende til at bukke sig ned) den tredje de tænkte på og tilbage på deres plads.

Variation: Med de mindste elever er det måske nok at vælge 1. og 2.

Find selv på andre ting man skal gøre, fx armkrog en gang rundt, snurre personen en gang rundt om sig selv.

For at skabe ro efter denne øvelse, kan man bede eleverne gå til deres borde igen og lige notere i på et papir, hvilke navne de tænkte på og evt. hvad de gjorde ved personen, under/over osv.

Hvis man laver dette break i engelsk, kan øvelsen for at få ro igen være, at eleverne sætter sig og fortælle hinanden hvem de fx hoppede over, På engelsk.

Saks med armene vandret/lodret

To og to sammen.

Den ene saks vandret med armene mens den anden saks lodret med armene så man klapper i hænderne på skift.

Nu siger underviseren fx en række tal - og når der bliver sagt et ulige tal bytter eleverne roller.

Man kan variere med at det fx er når underviseren siger en vokal mv., at man bytter roller.

Det gælder selvfølgelig for eleverne om at høre godt efter hvad underviseren siger så man er klar på rolleskift.

Sten/saks/papir med tal

Eleverne går sammen to og to.

Begge i makkerparret 'slår' tre gange med knyttet hånd – og på tre viser de et antal finger som de selv bestemmer.

Eleverne lægger antallet af viste fingre sammen (både sin og makkerens) - den der først får sagt antallet af viste fingre får 1 point.

Aktiviteten kan så udvides med at gange og bruge begge hænder.

Man kan også spille bedst ud af 3, hvorefter vinderen går rundt og siger 'YES YES YES' og taberen siger 'ØV ØV ØV', og man finder så en ny makker der siger det samme som en selv.

Stole 1-2-3

- Alle stole skal ud og stå så frit som muligt
- Alle elever går rask rundt mellem stolene og ved et signal, skal de finde en stol at sidde på. Denne er fra nu af elevens stol nr. 1.
- Ny runde: Eleverne går rundt igen mellem stolene og finde på signal en ny stol. Denne er nu elevens stol nr. 2.
- Dette gentages og denne gang er det elevens stol nr. 3.
- Så ændres signal og når der siges enten 1, 2 eller 3, skal eleverne huske de tre stole og sætte sig et af stederne afhængig af signal

Vrøvlepenalhus

Læreren siger: 'Vis mig dit volapyk penalhus' og nævner herefter flg. opgaver:

- Tag 3- 5 ting frem fra dit penalhus
- Giv hver ting et volapyknavn (fx hedder en blyant en sofapude).

Nu skiftes eleverne i par til at give hinanden en volapykting. Den ene siger fx. 'vær så god, du må gerne låne min sofapude (blyant)', den anden svarer 'Tak, så må du låne mit rivejern (lineal)'. Sådan bliver de ved indtil de har byttet alle 3-5 ting.

Derefter skal parrene give tingene tilbage – én ad gangen. Den ene siger nu fx: 'Tak for lån af dit rivejern' – 'Selv tak, her er din sofapude'.

Øvelsen kan bruges på alle klassetrin. Hos de små med kun 3 ting, og hos de største også på fremmesprog. Øvelsen er god til at sætte koncentrationen i gang - og træne hukommelse.

Bland gerne eleverne i par med andre end blot sidemakkeren, så de også lige kommer op af deres stole. Lad dem fx. stå over for hinanden ved bordene, mens de bytter.

Reaktionsøvelser (puls og kognition)

Fang avisen

Alle elever skal have en avis-side, som krølles sammen til en bold.

Eleverne er nu sammen i par.

- Elev 1 holder avisbolden ud i strakt arm.
- Elev 2 holder står med armene ned langs siden.
- Elev 1 slipper bolden og elev 2 skal fange den, inden den rammer gulvet.

Der byttes efter nogle forsøg og man kan efterhånden udfordre hinanden på afstanden.

Fang fluen

- Eleverne går sammen to og to og stiller sig over for hinanden.
- Den ene holder en genstand (f.eks. en blyant) i strakt arm over sit hoved.
- Den anden har armene ned langs siden.
- Når den første elev slipper genstanden, skal den anden forsøge at fange den, inden den rammer gulvet.
- Armene skal hænge ned langs siden til genstanden er sluppet.

Håndgranat

- Læreren råber "håndgranat", og alle elever rejser sig op ved deres pladser.
- En blød bold (alternativt et halstørklæde, en hue el.lign.) kastes rundt i klassen.
- Det gælder om at få bolden hurtigt videre til de andre, så den ikke eksploderer i hænderne på én.
- På et tidspunkt råber læreren "eksplosion", og så skal alle nå at kravle ind under bordene, inden "håndgranaten" rammer gulvet.
- Der råbes "fri bane", når eleverne må komme frem igen.

Kaptajnen kommer

- Læreren introducerer kommandoerne og gennemgår, hvilke bevægelser de repræsenterer.
- Når der råbes "kaptajnen kommer", stiller man sig bag stolen og gør honnør
- Råbes "skure gulv", går man ned på knæ og laver skurebevægelser under stolen
- Råbes "mast" kravler man op på stolen
- Råbes der "styrebord", stiller man sig på højre side af stolen
- Råbes der "bagbord", stiller man sig på venstre side af stolen
- Råbes der "agterud", stiller man sig bag stolen
- Og råbes der "stævnen", stiller man sig foran stolen

Klap hænder

- Find sammen i par
- Læreren siger 1, 2 eller 3.
- 1 = Klap med højre hånd
- 2 = Klap med venstre hånd
- 3 = Klap med begge hænder

Knald avisen

Alle elever skal have en aviside, som krølles sammen til en bold.

Eleverne er nu sammen i par.

Elev 1 lægger avisbolden i sin åbne håndflade.

Elev 2 holder sin hånd 20 cm under og skal forsøge at slå bolden ud af håndfladen på elev 1, som samtidig skal forsøge at nå at lukke hånden om bolden, før den flyver af sted.

Der byttes efter nogle forsøg og man kan evt. tælle point.

Lærerens "Go!"

Læreren stiller en opgave, f.eks.: Når jeg siger "Go!", skal I:

- Røre tre forskellige vægge
- Finde tre forskellige klassekammerater og give dem en high five
- Kravle under bordet og give sin sidemakker en high five
- Osv.

Når opgaven er udført, sætter eleverne sig hurtigt på deres plads og er klar til næste opgave.

Snik og Snak

Eleverne går sammen i par.

Hvert par bliver derefter enige om hvem der er Snik, og hvem der er Snak.

Det er nu lærerens opgave at give forskellige kommandoer, der bestemmer hvad Snik og Snak skal gøre.

For eksempel:

- Snik **går rundt om** Snak
- Snak **kravler over** Snik
- Snik **hopper op på ryggen** af Snak
- Snak **snurrer Snik rundt 3 gange**
- Snik **kravler under** snak

Legen kan bygges videre til en konkurrence, hvor alle parrene står i en cirkel og udfører kommandoerne. På kommandoen: "Snak skal hjem i hulen" skal Snak så løbe rundt om hele cirklen, kravle imellem benene på Snik og røre læreren der står i midten af cirklen hurtigst muligt. Det par der kommer først vinder.

Puls, styrke og motorik

Den flyvende ballon

Klassen går sammen i grupper på 3-4 personer, hver gruppe har en ballon. Alle i gruppen holder sidemanden i hånden. Ballonen skydes op i luften, og nu gælder det om at holde den oppe, uden at den rører gulvet. Der må bruges hænder, fødder, knæ og hoved – gruppen må bare ikke give slip på hinanden. Hvilken gruppe kan holde den i gang i længst tid?

Følg mig

Klassen fordeles i grupper på 4-5 personer. Alle grupper stiller sig på række. Den forreste i rækken bestemmer den første måde at bevæge sig på, og de resterende i gruppen bevæger sig på samme måde. Ved signal rykkes der rundt, så den forreste kommer bagerst og nr. 2 i rækken fører an. Nr. 2 i rækken bestemmer derudover, hvordan den forreste kommer bag i rækken ved fx: at kravle mellem benene på alle, zig-zagge igennem rækken, hoppe "buk" over de andre eller løbe en omgang rundt om de andre på vejen retur. Alle i gruppen skal være forrest mindst en gang.

Der kan på forhånd laves aftaler omkring krav til bevægelserne/bevægemønstre.

Brug gerne musik.

Grib den

Alle bevæger sig rundt mellem hinanden. Man kan bevæge sig med gang, løb, gadedrengeløb, baglæns, krydsløb, kravle osv. Mens man bevæger sig rundt kastes en ærtepose, et tomt penalhus eller lignende op i luften og skal gribes af en af eleverne. Hvis genstanden gribes, kastes den op igen, og en ny forsøger at gribe den.

Hvis genstanden ikke gribes, skal alle elever lave en øvelse, som læreren siger.

Fx lav 10 sprællemænd, 5 maveøvelser, drej rundt 3 gange osv.

Hula-hop rundkreds

Til denne øvelse skal bruges en hulahop-ring.

Klassen stiller sig i en rundkreds hånd i hånd. Hulahop-ringen placeres mellem 2 personer og skal nu transporteres hele rundkredsen rundt, uden at kredsen brydes.

Hulahop-ringen må ikke berøres med hænderne.

Hvis kredsen brydes, skal man starte forfra.

Hvis man har flere hulahop-ringe og laver flere mindre kredse, kan man lave det som en konkurrence, hvor det hold, der er først færdig, har vundet.

Kaninører

Alle placerer sig 2 og 2 med front mod hinanden.

I takt med makkeren overfor røres egen næse med venstre hånd samt venstre øre med højre hånd.

Lav et skift, så højre hånd nu er ved næsen og venstre hånd rører højre øre.

Sæt gradvist tempoet op og tilføj "kaninører" mellem skiftene. "Kaninører": Tag begge hænder lidt over hovedhøjde (som i et dobbelt vink), mens pege- og langefinger peger opad mod loftet (i et V-tegn). Forsøg nu igen i takt. Der kan varieres med andre dyr (elefant, krokodille, løve), og samtidig kan eleverne gå rundt mellem hinanden, så de møder og laver øvelsen med forskellige.

Klasseaerobic

Vælg en person i klassen, som laver en bevægelse. 2. person gentager den første bevægelse og sætter en ny bevægelse på. 3. person gentager de første to bevægelser, tilføjer en ny osv.

Hvis der glemmes en bevægelse eller laves en forkert, holder man pause, indtil det bliver ens tur igen. De øvrige i klassen må gerne øve med - dog uden at hjælpe. Bevægelserne tilpasses klassetrinnet således, at de yngre klasser laver små, enkle øvelser, mens de større klasser laver sværere bevægelser.

Shake it up!

Ryst først armene en ad gangen, så:

- Benene, hoved, ryg, numse, osv.

Styrk din krop

Brug møblerne i klassen eller redskaber på legepladsen. Inddel eleverne i grupper på 2-4 personer. På skift vises en styrke- eller balanceøvelse, som de andre i gruppen prøver efterfølgende. Vælg øvelser afhængig af klassetrin.

- > Gå op og ned på en stol, skiftevis med højre og venstre
- > Træne "mormor-arme" på en stol
- > Lav balancegang
- > Lav armgang
- > Lav "planke".
- > Lav rygøvelser på et bord
- > Hoppe over noget med samlede ben
- > Sidde op af noget med benene i 90 grader

Udfordringen

I grupper på 3-4 personer udfordrer de øvrige gruppemedlemmer ved at spørge:

"Hvem kan..?":

- > Gå i bro?
- > Nå ørerne med tåen?
- > Vrikke med ørerne?
- > Stå på hænder?
- > Lave tricks med fingrene?
- > Hoppe længst, højest?
- > Lave det mest skøre ansigt?
- > Stå på et ben i længst tid?
- > Holde en genstand i strakt arm?
- > Løfte det ene øjenbryn?
- > Gå krabbegang mellem bordene?
- > Balancere en blyant i håndfladen?
- > Jonglere med viskelæder?
- > Gå på tæerne med en bog på hovedet?

Eleverne kan selv finde på mange flere, og måske kan læreren også udfordre sine elever.

Kamplege (reaktion, puls, styrke og motorik)

Balanceprøven

- Find sammen i par og stå med samlede fødder overfor hinanden med hænderen op foran kroppen
- Forsøg at bringe hinanden ud af balance ved at ramme hinandens håndflader. Der må kun skubbes og afviges, IKKE holdes
- Hvis du taber, udbryder du højlydt "øv, øv, øv!" og finder en anden, der også udbryder "øv, øv, øv!"
- Hvis du vinder udbryder du højlydt "yes, yes, yes!" og finder en anden, der også udbryder "yes, yes, yes!"

Klappe baglår

Kampleg to og to, hvor det gælder om at klappe på modstanderens baglår.

De to, der kæmper, står overfor hinanden og holder godt fast i hinandens højre hånd. Det gælder om at ramme den andens baglår med venstre hånd og undgå selv at blive ramt. Under kampen må man slå lige så mange gange, man kan. Det er ikke tilladt at slippe håndfatningen.

Den voksne styrer, hvor længe der kæmpes; 30-40 sekunder er passende tid for en kamp. Når kampen er slut, finder man en ny at kæmpe med.

NB! Påpeg overfor børnene at de skal passe på ikke at slå hovederne sammen.

Klask en hånd (stående)

- Find sammen i par og stå overfor hinanden med håndfladerne samlet foran maven. Jeres fingerspidser skal røre ved hinanden
- Aftal indbyrdes hvem der har klaske-ret først
- Den anden skal forsøge at afvige. Der afviges i lodret plan og der slås i vandret plan
- Eleverne må kun klaske en gang hver runde. Rammer man, giver det 1 point. Når makkeren at afvige giver det 1 point til ham/hende.
- I arbejder med bedst af 5 forsøg

Klask en hånd (på alle 4)

- Find sammen i par og stil jer overfor hinanden på alle fire (gerne 'planken') med fingerspidserne ud for hinanden
- Forsøg at klaske makkerens hånd, før du selv bliver klasket
- Hver runde skal max vare 30 sek.

I arbejder med bedst ud af 3 forsøg og kan så tage en lille pustepause, før I bytter makker.

Grænseleg

Styrkeleg hvor børnene skal trække hinanden over en grænse.

Midt på legearealet laves en tydelig grænse fx med en kridtstreg. Børnene deles i to hold, som står på hver side af grænsen.

Legen går ud på at hive modstanderne over grænsen. Man må kun trække i hinanden, der må ikke slås eller sparkes. Så snart man har begge fødder over grænsen, skifter man hold.

Det er tilladt at samarbejde, så man er flere, der hiver fat i den samme person. Man må også gerne hive fat i én fra sit eget hold, hvis denne er ved at blive hevet over grænsen.

Rumpenissernes tvekamp

- Eleverne går sammen to og to og står ryg mod ryg.
- Nu gælder det om at skubbe med rumpen, så man får den anden til at tage et skridt frem. Bedst ud af tre vinder.

Viskelæder tik

- Alle elever skal tage et viskelæder og lægge det oven på hovedet
- Der leges alle mod alle, hvor det gælder om at få de andre til at tabe deres viskelæder
- Man må kun gå rundt, men må gerne puffe lidt til hinanden, kilde hinanden eller skubbe til hinandens viskelæder mv.
- Når man har tabt det, stiller man sig ud til siden, indtil alle har tabt deres viskelæder

Dans, sang og rytmik

Dans med videoklip

På YouTube.com kan I finde adskillige dansevideoer som eleverne kan danse til, hvis I skriver søgeordene "just dance". I kan bl.a. danse med Super Mario, hvis I skriver "just dance super mario" eller anvender følgende link: <https://www.youtube.com/watch?v=FRJ3lclsl1w>

Kan du gætte min sang?

Eleverne går sammen i grupper på 2-4 personer.

Den første fra gruppen nynner melodien på en sang samtidig med, at der laves bevægelser, der passer til indholdet i teksten. De øvrige i gruppen skal nu gætte sangen – der skal måske gives hjælp.

Efterfølgende er det en ny person, ny bevægelse og en ny sang.

Klappe i takt

Alle eleverne rejser sig op. Stå evt. i en rundkreds eller en halvcirkel. Hele klassen klapper sammen i takt til tre. Prøv indtil det lykkes. Når det lykkes sættes tallet op til fire, fem osv.

Klassen kan kun lykkes med at nå et givent antal, når alle klapper helt i takt.

Læreren klapper med og er dommer.

Variation

Når I bliver gode kan tallet der klappes kan også formuleres som et spørgsmål eller et regnestykke. F.eks. kvadratroden af 25 plus 3, eller hvor mange point skal man have for at vinde en badmintonkamp, hvor mange lys er der i en adventskrans, hvor mange afdelinger er der på skolen etc.

Kan også laves hvor man tramper i takt i gulvet eller klapper på en bord- eller stolekant.

Knoglesangen

En sjov sangleg med bevægelse for hele kroppen.

Man bevæger de kropsdele man synger om – først den ene finger, hånd osv., så den anden finger, hånd osv., så det ene ben og det andet ben, og til sidst hoved, hals, ryg og numse. I omkvædene danser/bevæger man de alle de kropsdele man har været igennem – dvs. i første omkvæd er det kun den en finger, hånd, arm og skulder og i sidste omkvæd er det hele kroppen..

Se eksempel på melodi (der findes forskellige) og udførelse på følgende link, eller søg efter "Knoglesangen" på YouTube.com, (spol frem til 0:35): <https://www.youtube.com/watch?v=ZMlruOD4HDQ>

Fing'ren sidder fast på hånden
Hånden sidder fast på armen
Armen sidder fast på skuld'ren
Og sådan sidder det hele fast

Omkvæd

De knogler, de knogler, de skøre knogler
De knogler, de knogler, de skøre knogler
De knogler, de knogler, de skøre knogler
Sådan sidder det hele fast.

Tåen sidder fast på foden
Foden sidder fast på benet
Benet sidder fast på hoften
Og sådan sidder det hele fast

Omkvæd

De knogler

Hovedet sidder fast på halsen
Halsen sidder fast på ryggen
Ryggen sidder fast på numsen
Og sådan sidder det hele fast.

Omkvæd

De knogler

Massageøvelser

Bilvask

Massageaktivitet i mindre grupper. Kræver tørt og lunt underlag.

Børnene opdeles i mindre grupper med 5-7 børn i hver. I hver gruppe vælges et barn, som er i bilen, der skal vaskes. Bilen lægger sig på maven, og de andre børn sætter sig på knæ rundt om, så de kan vaske både ben og ryg. Den voksne styrer bilvasken med sin fortælling og beskrivelse af, hvordan bilen vaskes.

Fortælling	Massagebevægelser
<i>Der sprøjtes vand og sæbe på bilen. Bilen skrubbes og skures. Sæben skylles af. Bilen tørres. Bilen poleres. Så er bilen vasket.</i>	Bløde prikkebevægelser med fingrene. Cirkelbevægelser med flad hånd. Bløde prikkebevægelser med fingrene. Gnid frem og tilbage med flad hånd. Blide strøg med fingrene.

Når bilvasken er færdig startes forfra med en ny bil. Legen fortsætter, til alle er blevet vasket. Start med at lade bilvasken vare i et til to minutter pr. bil. Historien kan fortælles og udvikles på mange måder.

Rosinbrød

Massage, hvor eleven bliver lavet til et rosinbrød. Kræver tørt og lunt underlag.

Eleverne er sammen to og to. Den ene ligger på maven, og den anden sidder ved siden af. Den voksne fortæller historien om vejret og viser hvilke bevægelser der skal laves på ryggen af den, der ligger ned. Der byttes efterfølgende.

Fortælling	Massagebevægelser
<i>Først slår vi æg ud. Så skal der smør og mælk i. Derefter mel og rosiner. Nu skal brødet æltes. Og så skal brødet formes. Nu er brødet klar til at komme i ovnen. Og så sætter vi uret (og tæller evt. sammen til 10). Er brødet færdigt? Ja. Nu skal vi spise det. NAM-NAM!</i>	'Slå æg ud' på ryggen (samlede fingre der spreder sig ud i en glidende bevægelse) Strygebevægelser med flad hånd. Trom med fingrene. Massage over hele kroppen. Tryk med faste tag på hele kroppen – dejen samles. Man lader som om man flytter personen lidt. Drejer på en fiktiv knap i luften. 'Træk' personen ud af ovnen, og bank forsigtigt for at mærke om det er færdigt (lyder hult) Leg, at I spiser 'brødet' med hænder og evt. mund.

Vejrmassage

En historie om vejret der leder eleverne gennem massage af makker – kræver tørt og lunt underlag, hvis liggende, men kan også laves siddende.

Eleverne er sammen to og to. Den ene ligger på maven, og den anden sidder ved siden af. Den voksne fortæller historien om vejret og viser hvilke bevægelser der skal laves på ryggen af den, der ligger ned. Der byttes efterfølgende.

Det er en dejlig sommerdag, solen skinner og varmer hele kroppen
[lette tryk med håndfladerne på hele ryggen].

Der blæser en blid vind
[lav strygende bevægelser med fingrene frem og tilbage på ryggen].

Pludselig begynder det at dryppe. Små regndråber rammer jorden
[lav bløde prikkebevægelser på ryggen med fingrene]

Det regner mere og mere, regndråberne er store, og himlen er blevet helt sort
[trom blødt med håndfladerne på ryggen].

Det begynder at tordne. Store lyn kan ses på himlen
[lav zigzag-bevægelser med fingrene henover ryggen].

Tordenskyerne blæser væk – nu regner det kun en lille smule
[lav bløde prikkebevægelser på ryggen med fingrene].

En lille kat kommer frem fra sit skjul og lister hen over det våde græs
[lad to fingre 'spadsere' op langs rygsøjlen].

Solen er kommet frem igen, og dens stråler tørrer græsset
[gnid blødt med håndfladerne på hele ryggen].