LEKOLAR / LEIKA
Småaktiviteter til HJERNEPAUSEKASSEN

SJIPPETOV
Individuel ☺ eller makkerpar ☺ ☺

MÅLGRUPPE: fra mellemtrin og op.

TID: 5 minutter.

FORMÅL: Styrketræning, udholdenhed og samarbejde.

MATERIALER: et sjippetov af reb & et timeglas 1 min.

SÅDAN GØR DU:
Lav fem runder med følgende:

- Sjip 1 minut. Det lille timeglas holder tiden for dig
- Lav 10-30 mavebøjninger, planken, stolen, armstrækninger, supermand eller englehop. For hver runde vælger du noget nyt.

VARIANT:
Lav øvelsen med en makker, hvor I arbejder uden pauser og på skift bytter mellem at lave styrkeøvelser og at sjippe for hvert minut.

Styrkeøvelserne er beskrevet under ”Statisk og dynamisk 1” i bogen ”Hjernepauser. Aktiviteter der booster læring” side 71.

JONGLERING
KATEGORI: Individuel ☺ eller makkerpar ☺ ☺

MÅLGRUPPE: afstem efter målgruppen.

TID: 1-5 minutter.

FORMÅL: koordination, samarbejde og hjernepause.

MATERIALER: tørklæder, trådbolde, ærteposer.

SÅDAN GØR DU:

- Kast og grib alene
- Jonglér med to ting

- Jonglering med de tre langsomt svævende tørklæder (se særskilt beskrivelse i kassen). Når du kan det, så øv med de andre ting.

VARIANT:
- Find en makker
- Stil jer med 3 meters afstand
- Kast nu trådbold, frø eller ærtepose mellem jer. Hver gang I kaster siges element i udenadslære eller brainstorm. I kan bruge tabeller, ord fra særlige ordklasser, bøjning af verber, nøgleord, fremmedsprog – kun fantasien sætter begrænsning.

ØVELSE PÅ BALANCEBRÆT
KATEGORI: Individuel ☺ eller makkerpar ☺ ☺

MÅLGRUPPE: fra mellemtrin og op.

TID: 1-5 minutter.

FORMÅL: Balance, styrke og hjernepause.

MATERIALER: Balancebræt eller moonhopper.

SÅDAN GØR DU:
- Stå på balancebrættet med let bøjede knæ og begge fødder parallelle yderst på brættet. Støt dig evt. til et bord eller en væg, når du går op på brættet.
- Balancér på brættet, mens du støtter dig til bord, stol eller væg.
- Grib fat med tæerne for at holde balancen på brættet.
- To gange 30 sekunder med en lille pause imellem.

VARIANT:
Udfør øvelsen uden at holde fast i noget.
Udfør øvelsen, mens du drejer hovedet fra side til side eller op og ned.
Find en makker – hjælp hinanden og skift til at træne balancen

ØVELSE PÅ GÅSPANDE
KATEGORI: Individuel ☺

MÅLGRUPPE: de yngste.

TID: 1-5 minutter.

FORMÅL: Balance, styrke og hjernepause.

MATERIALER: Gåspande og 5 minutters timeglas.

SÅDAN GØR DU:

- Placér fødderne på spandene en af gangen.
- Hold de hvide snore helt stramt strakt ud.
- Find balancen, mens du bare står der.
- Gå en tur.
- Når sandet er løbet igennem, går du tilbage til din plads og arbejder videre.

BALANCE

KATEGORI - Individuelt ☺

TID: 1-5 min.

SÅDAN GØR DU:

- Rejs dig op. Stil dig et sted, så du har plads omkring dig.
- Tag dine sko af.

Træet

- Mærk underlaget og skab kontakt med fire punkter under fødderne. Løft tæerne og sørg for at have vægt på yderpunkterne ved trædepuden ud for lilletåen, storetåen og begge sider af hælen.
- Før vægten over på dit højre ben.
- Bøj venstre ben og placer dit venstre fod på indersiden af højre lår, så højt som muligt.
- Når du har balancen, løfter du armene over hovedet og lader håndfladerne mødes.
- Hold balancen. Hvis det er let, kan du stille dig på tåspidserne i stedet.
- Byt ben. Start med at få god balance på venstre fod.

Flyet

- Mærk underlaget og skab kontakt med fire punkter under fødderne. Løft tæerne og sørg for at have vægt på yderpunkterne ved trædepuden ud for lilletåen, storetåen og begge sider af hælen.
- Før vægten over på dit højre ben.
- Før armene ud til siden, så du står som et T.
- Læn dig forover, så din overkrop kommer så tæt på vandret som muligt, mens dit venstre ben tilsvarende føres op i forlængelse af overkroppen. Bøj let i højre ben, så du ikke overstrækker dit knæ.
- Hold balancen.
- Byt ben og gentag øvelsen.

Fra ”Hjernepauser. Aktiviteter der booster hjernen” side 64.

FODGREB

KATEGORI - Individuelt ☺

TID: 1-2 min.

ANTAL DELTAGERE: 1-100.

MATERIALER: et tørklæde eller en ærtepose.

SÅDAN GØR DU:

- Tag skoene af.
- Sid opret på en stol med knæene i ret vinkel og god afstand mellem fødderne. Øvelsen laves med en fod af gangen.
- Saml en tingen op fra gulvet.
- Tre gange ti gentagelser med hver fod.

VARIANT:

- Du kan også samle en blyant eller krølle en avis op.

Fra ”Hjernepauser. Aktiviteter der booster hjernen” side 66.

De bedste hilsner
Nanna & Søs