



Vægtløfter og ballerina

Hvis vi skal ha' lidt gang i energien uden, at eleverne behøver løbe langt væk, kan styrke- og balanceøvelser være en god idé.

- Inddel eleverne i grupper på 3-4 personer
- På skift viser én elev en styrke- eller balanceøvelse, som de andre i gruppen prøver efterfølgende.
- Brug gerne klassens stole og borde – og brug gerne en makker som hjælper

Eksempler – styrkeøvelser:

- Gå op og ned af en stol 10 gange – skiftevis med højre og venstre ben først
- Lav 10 triceps-dips på kanten af en stol
- Gå trillebør (med en makker)
- Lav planke
- Lav rygøvelser ud over en bordkant (med en makker)
- Hop over noget med samlede ben
- Løft din taske fra gulvet og i strakte arme 10 gange (korrekt løfteteknik)

Eksempler – balanceøvelser:

- Gå på line på en streg på gulvet
- Hold balancen på ét ben, mens I kaster et viskelæder til hinanden
- Hold balancen på ét ben og luk øjnene
- Lig på alle fire og løft én arm og det diagonale ben samtidig
- Lav ballerina-piruetter og hold balancen
- Gå en runde om bordet med en bog hvilende på hovedet