

Eksempelsamling

Brain breaks



Indholdsfortegnelse

INTRODUKTION	2
SOCIALE	3
TÆL TIL 10	3
”HVEM ER – HVEM HAR – SCHYYYY...”	3
SVUISJ SPOING BANG	4
KOORDINATION	5
FANG FINGEREN	5
1-2-3.....	6
STYR PÅ FINGRENE	6
PULS	7
TÆNK PÅ TRE PERSONER	7
PULL-UP UDFORDRINGEN	7
TERNING-GYM	8
VELVÆRE	9
TAKTIL RYGMASSAGE	9
STRÆK DIN KROP	10
BODY SCAN	11
NOTER & IDÉER	12

Introduktion

'Brain breaks' er et af tiltagene i 'Trivsel og Bevægelse i Skolen' og har først og fremmest til formål at give eleverne et afbræk i den stillesiddende undervisning. Derudover kan brain breaks have forskellige andre virkninger alt efter, hvad de går ud på, og hvordan de bliver afviklet. I dette projekt arbejdes der med brain breaks indenfor fire kategorier med hvert deres fokus:

Kategorier

Sociale:

Brain breaks, der foregår i fællesskab og involverer i større eller mindre grad social kontakt mellem eleverne. De kan have indbygget elementer, der får eleverne til at grine, samarbejde eller berøre hinanden. Denne kontakt forbedrer det sociale klima i klassen og bidrager til, at alle elever føler sig som en del af fællesskabet.

Koordination:

Brain breaks, der har til formål at styrke motorikken og derigennem forbedre hjernens ydeevne. De omfatter bevægelser – ofte krydsbevægelser, der udfordrer koordinationen. Denne type brain breaks aktiverer centre i hjernen, som er vigtige for den generelle indlæringssevne og den efterfølgende koncentration.

Puls:

Brain breaks med et højt aktivitetsniveau med høj puls og intensitet sætter tryk på alle systemer og kan i nogle situationer hjælpe med at sætte motivationen i vejret. Det kan både være konditionskrævende aktiviteter og styrkekrævende aktiviteter.

Velvære:

Brain breaks, som fx massage, afspændings- og vejrtrækningsøvelser, der kan øge elevernes velbefindende. De lavintense stående øvelser får pulsen til at stige en smule kortvarigt, men kan også bruges til at sænke et for højt energiniveau. Mange børn oplever desuden problemer med nakke- og skuldersmerter, og disse brain breaks kan bruges til at løsne op for spændinger.

Form

I projektperioden skal hver klasse i gennemsnit have min. to brain breaks om dagen. En brain break skal vare ca. 5 minutter og indlægges i de stillesiddende perioder. For hver af de fire kategorier har vi givet eksempler, som passer til formålet. I er velkomne til at bruge andre brain breaks, der passer ind, ligesom I er meget velkomne til at involvere eleverne i at foreslå, bestemme og udvikle brain breaks.

Tæl til 10



Denne øvelse er sværere end den lyder til – men også meget sjovere!

- Gå sammen i grupper af ca. 12.
- Én tilfældig i gruppen starter med at sige 1. Herefter kan hvem som helst og når som helst sige 2 osv. indtil man når til 10.
- MEN: Hvis to elever siger det samme nummer samtidig, starter gruppen forfra.

Læg mærke til hvordan strategier og gruppedynamikken udvikler sig!

Variation:

- Tilføj en bevægelse fx et enklehop, som gruppen skal lave, hver gang flere elever siger det samme nummer samtidig og tællingen starter forfra.
- Tæl til 20.
- Tilføj en regler fx:
 - Når en elev har sagt et nummer, må sidemanden ikke sige det næste – eller starter
 - Når en dreng har sagt et nummer, skal en pige sige det næste og omvendt.

”Hvem er – hvem har – SCHYYYY...”



- To grupper
- Rangér jeres gruppe hurtigere end den anden gruppe
- Eksempelvis ud fra skostørrelse/højde/antal søskende/...
- SCHYYYY – der må ikke siges en lyd – non-verbal øvelse!

Variation:

Find sammen i grupper af ”ens” klassekammerater:

- Lav grupper efter skostørrelse
- Lav grupper efter farve på bukser
- Lav grupper efter antal søskende



Svuisj Spoing Bang

1. Stil jer i en rundkreds, så alle kan se hinanden.
2. Lav et pendulsving med armene mod personen til højre for dig og sig "Svuisj". Personen til højre sender beskeden videre til den næste, som sender den videre, indtil den er kommet hele cirklen rundt.
Send "Svuisj" rundt et par gange, indtil du er sikker på, at alle har forstået det.
3. Nu indfører du næste niveau, som er et "Spoing". Et "Spoing" får "Svuisj" til at skifte retning. Et "Spoing" laves ved, at du vender dig mod personen, der sender "Svuisj" til dig, skyder maven frem og trækker armene tilbage, mens du højt siger "Spoing" (som en bold der bliver sendt tilbage af en ketcher). "Svuisj" skifter nu retning.
4. Når I har styr på det, kan I indføre et "Bang". Med et bang kan man sende beskeden tværs over cirklen. Man kan ikke bruge et "Bang" på personer ved siden af én selv, da man her skal bruge "Svuisj" eller "Spoing". Et "Bang" laves ved, at man sigter med en finger på en person på den anden side af cirklen og siger "bang". Et bang kan kun sendes, når man modtager et "Svuisj" eller "Spoing".

Fortsæt indtil I ikke gider mere, eller lad folk gå ud efterhånden, som de laver fejl.

Fif:

Hvis I er rigtig skrappe, kan I have flere "Svuisjer" kørende på samme tid.

Indfør nye muligheder, f.eks. et "Zak", som betyder, at beskeden springer en person over.

Gør legen sværere ved at indføre, at man kan bytte plads, med den man "Bang'er".

Man kan også dukke sig, når man modtager et "Svuisj" eller "Spoing", hvilket betyder at beskeden ryger videre til personen på den anden side af dig.



Fang fingeren

Formål: At prøve at fange en anden persons finger på den ene side, imens man på samme tid forsøger at undgå at ens egen finger bliver fanget af personen på den anden side.

1. Stå i rundkreds i mindre grupper à 3-10 personer.
2. Hver person holder deres venstre arm ud til siden med håndfladen fladt opad.
3. Nu tager de deres højre pegefinger og placerer direkte i håndfladen på personen til højre.
4. Når instruktøren siger "NU", skal man forsøge at fange fingeren, der er placeret i ens håndflade, samtidig med at man skal undgå, at ens egen pegefinger bliver fanget.

Variation:

- Gentag, hvor højre og venstre hånd "bytter roller".
- Gentag, hvor man har krydsede arme.
- Stå med ryggen til rundkredsen og vender hænderne bagud.



1-2-3

Eleverne finder sammen to og to.

De skiftes til at sige tallene 1-2-3 i en sløjfe.

Person A siger 1, person B siger 2, person A siger 3 og så fremdeles.

Efter lidt tid skiftes 2 ud med en bevægelse (fx et hop)

Efter lidt tid skiftes 3 ud med en bevægelse (fx fri dans rundt om sig selv).

Det er vigtigt, at tallet ikke siges sammen med bevægelsen. Således er der kun lyd på 1 til sidst.

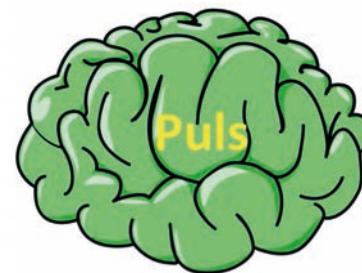
Variation:

- Lad eleverne vælge hvilke bevægelser, der skal laves fra gang til gang.
- Lad eleverne gå sammen tre og tre. Tællingen går med urets retning.
- Tæl 1-2-3-4-5 og sæt én bevægelse på af gangen.



Styr på fingrene

- Gå sammen to og to.
- Person 1 krydser armene og fletter fingrene
- Person 2 peger (uden at røre) på en finger, som person 1 derefter skal bevæge.
- Prøv 5-10 gange og byt derefter roller.



Tænk på tre personer

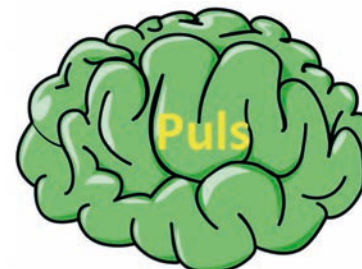
Instruktion: Hver elev tænker på tre andre elever i rummet og giver dem numrene 1-2-3 (de skal ikke siges højt). Dernæst skal alle elever forsøge at løse følgende opgave hurtigst muligt:

1. Kravl gennem benene på 1'eren
2. Tag en svingom med 2'eren
3. Giv et high five med 3'eren

Hjælp hinanden – det er et krav, at man gør, hvad der bliver sagt, hvis en anden elev vil have én til at gøre noget. Når alle har løst deres opgaver stopper tiden.

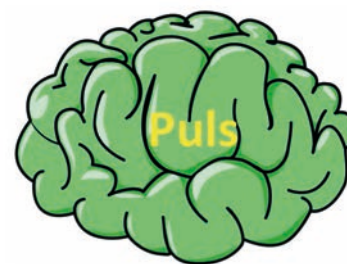
Variation:

- Gør opgaven sværere ved at udvide antallet af bevægelser. Lad gerne eleverne komme med idéer og kør en runde til.
- Hvem kan løse deres tre opgaver hurtigst?



Pull-up udfordringen

1. **2 mands pull-up**
Sæt jer overfor hinanden to og to og hiv hinanden op uden at røre jorden med hænderne.
2. **4 mands pull-up**
Sæt jer på gulvet i grupper af fire og hiv hinanden op uden at røre jorden med hænderne.
3. **Ekstra udfordringer**
 - a. Hvor mange gange kan gruppen stå op og sætte sig ned på to minutter?
 - b. Hvor mange kan I være i gruppen og stadig komme op at stå på samme tid?
 - c. Hvor mange *forskellige* måder kan I hive hinanden op på? (fx holde i hånd, armkrog, med armene rundt om livet...?)



Terning-gym

Materialer: 1 terning

Slå med en terning fem gange og lav de øvelserne, som øjnene viser. Fx hvis du slår 1-2-3-4-5 laver du: 10 sprællemænd, 5 push ups op af væggen, 10 små cirkler med armene, massér din hovedbund med fingerspidserne, løft skuldrene op til ørene 5 gange.

	1. kast	2. kast	3. kast	4. kast	5. kast
	10 sprællemænd	Sæt hænderne yderst på stolen, stræk benene frem og sænk dig ned 5 x	Rør skiftevist v. knæ med h. albue og h. knæ med v. albue. Gentag 5x	Massér hele din v. arm med h. hånd	Tag fat om baglårerne og stræk ryggen mens du tæller til 10
	Hop på stedet så højt du kan 10 gange	5 push ups op af væggen	Rør skiftevist v. fod med h. hånd og h. fod med v. hånd. Gentag 5x	Drej rundt om dig selv 3 gange til højre	Giv dig selv et stort knus i 10 sekunder
	Hop 10 gange over en blyant på gulvet	Klem hårdt om din h. hånd med din v. hånd	Lav 10 små cirkler med armene	Massér hele din h. arm med v. hånd	Stræk dig så lang du kan mens du tæller til 10
	Gå på stedet med høje knæ mens du tæller til 15	Træd skiftevist et skridt frem og lav en benbøjning. Gentag 10x	Twisthop 10 gange med armene ud til siden	Massér din hovedbund med fingerspidserne mens du tæller til 10	Ryst hele din krop mens du tæller til 10
	Lav 5 englehop	Klem hårdt om din v. hånd med din h. hånd	Rør skiftevist v. skulder med h. hånd og h. skulder med v. hånd. Gentag 5x	Drej rundt om dig selv 3 gange til venstre	Løft skuldrene op til ørene. Gentag 5x
	Løb på stedet mens du tæller til 15	Lav 10 dybe benbøjninger	Lav 10 store cirkler med armene	Saml håndfladerne over hovedet og balancér på én fod i 5 sek. Skift fod og gentag	Tag 10 dybe indåndinger

http://yourtherapysource.com/files/Roll_Some_Fun_Freebie2.pdf

Taktil rygmassage



- Der kan sættes lidt afslappende instrumental musik på fx http://viewpure.com/t61vi0_H-qw
- Eleverne finder sammen to og to. Ved ulige antal, kan tre elever sidde bag hinanden.
- En elev sidder på stolen og ligger evt. ind over bordet. Den anden elev giver rygmassage.
- Fortæl at det er meningen, at det skal føles rart for den, der modtager. Der må aldrig masseres direkte på rygsøjlen! Bed eleverne kommunikere undervejs - er det rart? for hårdt/blidt? etc.
- Demonstrér de 5 bevægelser og lad derefter eleverne bytte plads.
 1. **Glidestrøg:** Gives med flad hånd fra side til side eller ned langs begge sider af rygsøjlen.
 2. **Cirkelstrøg:** Den flade hånd bevæges i små eller større cirkler over hele ryggen.
 3. **Dupning:** Fingerspidserne dupper let. Kan fx også anvendes i hovedbunden.
 4. **"Gnubbemassage":** Med lukkede hænder gnubbes, der på hver side af rygsøjlen
 5. **Klap:** man klapper med flad hånd eller med håndkanten let skiftevis med højre og venstre hånd .
 6. Slut af med glidestrøg ned af ryg, skuldre og arme og sig tak for massagen.

Variation:

- Lad en fortælling danne rammen om massagebevægelserne (eksempel på link nedenfor).

Se mere her:

<http://dcum.dk/sammen-mod-mobning/taktil-rygmassage>



Stræk din krop

Brug 5 min på at strække kroppen - få løsnet spændinger og fornyet energi!

1. Stå med hænderne ned langs siden og læg hovedet til den ene side. Hold strækket i ca. 15 sek. og skift side.
2. Saml hænderne og stræk armene over hovedet. Skub den højre op mod loftet. Hold strækket i ca. 15 sek. og skift side.
3. Bøj dig fremover så brystet hviler på lårene og lad hænderne røre jorden. Slap af i hovedet. Hold i ca. 30 sek.
4. Saml hænderne med albuerne ud til siderne. Drej overkroppen til den ene side. Hold strækket i ca. 15 sek. og skift side.
5. Stå med let spredte ben. Sæt håndfladerne mod lænden og skub kroppen let frem. Hold strækket i ca. 30 sek.
6. Flet fingrene bag lårene og skub ryggen opad. Hold strækket i ca. 30 sek.
7. Flet fingrene bag ved ryggen og skub brystet frem. Hold strækket i ca. 30 sek.

1



2



3



4



5



6



7





Body Scan

Der kan sættes en afslappende instrumental musik fx: http://viewpure.com/t61vi0_H-qw

Eleverne sidder på deres stole med lukkede øjne. Med rolig stemme instrueres eleverne gennem hele kroppen:

1. Sæt dig, så du sidder behageligt på stolen.
2. Bring opmærksom til dit åndedræt-træk vejret dybt ind gennem næsen og ud gennem munden.
3. Forestil dig nu, at du kan trække vejret ned gennem kroppen-forestil dig, hvordan luften rejser ind gennem næsen, ned i brystet, helt ned i maven, ud gennem begge ben og helt ud til tæerne på begge ben.
4. Ret nu opmærksomheden mod dine fødder. Mærk tæerne og fodsålernes kontakt til underlaget. Hvordan føles fødderne – tunge, lette, kølige, snurrende eller noget helt andet?
5. Lad opmærksomheden glide op gennem underbenene og til knæene.
6. Lad opmærksomheden brede sig op gennem lårene og ballerne og mærk kontakten med stolen.
7. Hvis du ryger ud i tanker; tanker om denne øvelse, hvad du skal senere i dag eller hvad du skal spise til frokost, så forestil dig, at du lægger tankerne på en lille hvid sky og giver den et lille puf, som den svæver væk.
8. Vend din opmærksomhed til ryggen og lad den brede sig op langs ryggen. Giv slip på spændinger og mærk din vejtrækning ned i ryggen. Mærk det nederste af ryggen, det midterste af ryggen, op til skulderbladene.
9. Vend nu opmærksomheden frem mod maven og brystet og mærk hvordan maven og brystet hæver og sænker sig med hver vejtrækning.
10. Lad din opmærksomhed søge op i skuldrene. Træk vejret ud til skuldrene og giv slip på spændinger.
11. Lad opmærksomheden brede sig ud i overarmene, albuerne, underarmene og hænderne, og træk vejret helt ud i fingrene. Hvad mærker du? En prikkende fornemmelse, snurren, fugtighed el. noget andet?
12. Ret nu opmærksomheden mod halsen og nakken. Mærk hovedet vægts på din hals og nakke.
13. Lad opmærksomheden glide op i ansigtet, og tænk på at give slip på spændinger. Mærk kæben, tungen, kinderne, øjenlågene, panden, hovedbunden.
14. Tag nu et par vejtrækninger, hvor du prøver at mærke hele kroppen som en helhed. Forestil dig, at du kan trække vejret gennem hele kroppen – ind gennem næsen, ned i brystet, helt ned i maven, ud gennem begge ben og helt ud til tæerne på begge ben.
15. Mærk efter hvordan det føles i kroppen. Åbn nu forsigtigt øjnene!

