



Kongens efterfølger

I denne brain break er der god mulighed for at få pulsen og energien helt i vejret!

- Stil jer, så I har plads til at bevæge arme og ben.
- En elev udpeges til at starte en bevægelse fx sprællemænd, boksning, skihop osv., som alle udfører indtil han/hun siger navnet på den næste, der skal finde på en bevægelse.
OBS! Det skal være bevægelser, der kan udføres siddende på sin stol eller stående bag ved stol og bord.
- Fortsæt indtil alle har valgt en bevægelse.

Variation

- Indfør et krav til bevægelserne fx at både arme og ben skal være med, at de kun må foregå på ét ben eller at man skal lave øvelsen to og to.

Kilde: <http://sundeunge.dk/powerpauser.html>