



Ormen

I denne brain break kommer jeres mavemuskler på arbejde, når I skal efterligne en orms bevægelser.

- Stil jer op og sørg for at der er god plads foran jer.
- Bøj jer ned og sæt hænderne i jorden. I må gerne bøje knæene, hvis det er nødvendigt.
- Lad hænderne vandre fremad lidt ad gangen. Fødderne bliver, hvor de er. Spænd godt op i maven, så I ikke kommer til at svaje i ryggen.
- Når I er nået så langt ud, som I kan komme, så hold hænderne stille og lad fødderne vandre fremad mod hænderne lidt ad gangen. Prøv at holde knæene lige.
- Gentag 5 gange.

