



”Skift”

Denne brain break kræver koncentration og fokus!

Version 1: Fællesskift

- Stil jer i en rundkreds i grupper à 7-10.
- Vælg en ”instruktør”, som skal sætte forskellige bevægelser i gang.
- Instruktøren starter en rytmisk bevægelse fx at klappe. Deltagerne kigger på.
- Instruktøren råber ”skift” og begynder nu en ny bevægelse fx at knipse. Alle deltagerne skal nu lave den bevægelse, som instruktøren lige *har gjort*, altså klappe.
- Instruktøren råber ”skift” og begynder en ny bevægelse fx klappe sig på lårene. Deltagerne begynder at knipse, som instruktøren lige *har gjort*.
- Fortsæt, men find selv på flere bevægelser. Fx:
 - Klap (på lår, mave, fødder, hovedet osv.)
 - Hop (på begge ben, på ét ben, fra side til side, frem og tilbage, twist osv.)
 - Lav benbøjninger, høje knæløft osv.

Tips!

Tempoet kan øges og sænkes.
De samme bevægelser bør ikke
bruges af instruktøren mere
end én gang.

Version 2: Soloskift

- Denne version er lidt sværere, da bevægelserne flytter sig rundt i cirklen som en bølge, så deltagerne ved hvert ”skift” skal lave den bevægelse, som deltageren til højre for dem lige *har gjort*. Således er der kun én elev, der laver den samme bevægelse af gangen indtil alle deltagerne laver hver sin bevægelse.
- Instruktøren starter igen en rytmisk bevægelse fx at klappe. Deltagerne kigger på.
- Instruktøren råber ”skift” og begynder nu en ny bevægelse fx at knipse. Eleven til venstre for instruktøren laver nu den bevægelse, som instruktøren lige *har gjort*, altså klappe.
- Næste gang instruktøren råber ”skift” og starter en ny bevægelse, går ”klippet” videre mod venstre til den næste deltager i cirklen, men deltageren ved siden af instruktøren nu begynder at knipse osv.
- Når alle eleverne laver hver deres bevægelse, kan I lade bølgerne af bevægelser køre rundt i cirklen flere gange.