

Eksempelsamling

Brain breaks



Indholdsfortegnelse

INTRODUKTION.....	3
-------------------	---

SOCIALE

TÆL TIL 10	4
"HVEM ER – HVEM HAR – SCHYYY..."	4
SVUISJ SPOING BANG	5
"HVIS DU HAR - SÅ SKAL DU"	6
SLÅ KNUDE PÅ KLASSEN	6
"SECRET HANDSHAKE"	7
SEND DEN RUNDT	8
"BODY TWIST"	9
GRUPPE- JONGLERING	11

KOORDINATION

FANG FINGEREN	12
1-2-3	13
STYR PÅ FINGRENE	13
ØREFLIP-NÆSETIP	14
GUNS 'N ROSES	15
QUIZ MED DIN KROP	16
TÆL TIL ABC	17
"SKIFT"	18
FANG KANINEN	19

PULS

TÆNK PÅ TRE PERSONER	20
PULL-UP UDFORDRINGEN	20
TERNING-GYM	21
PLANKE-LEG	22
VÆGLØFTER OG BALLERINA	23
GO!	24
KONGENS EFTERFØLGER	25
ORMEN	26
 <u>VELVÆRE</u>	
TAKTIL RYGMASSAGE	27
STRÆK DIN KROP	28
BODY SCAN	29
MEDITATION	30
TÆPPEBANKEREN	30
"KLASSEYOGA"	33
MEDITATION - FOKUS PÅ ÅNDEDRÆTTET	34
NOTER & IDÉER	35

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:

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 vejtrækningsøvelser, 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.



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 engehop, 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.



”Hvis du har - så skal du”

Der skal bruges to bunker kort, som eleverne selv har lavet forinden:

1. Den ene bunke er *udvælgelseskriteriet* (fx ”Alle dem med kort hår”).
2. Den anden bunke er *handling* (fx ”Hopper på stedet tre gange”).

Eleverne sidder på deres stole.

Én elev har ikke en stol og denne starter legen:

- Eleven trækker et kort fra hver bunke, som læses højt:
 - Bunke 1) Alle dem med.... (fx kort hår, rødt hår, korte ærmer)
 - Bunke 2) Skal (fx klø dig selv på ryggen, hoppe på stedet tre gange) og bytte plads.
 - Den der ikke når på plads, trækker kort som den næste.



Slå knude på klassen

1. **Lav teams**
Klassen opdeles i teams á 8-10 elever, som stiller sig i en cirkel skulder mod skulder. Alle skal give hånd til to forskellige personer, men det må ikke være dem, der står ved siden af dem.
2. **Giv håndtryk med højre hånd**
Alle rækker højre hånd frem og finder én at give et håndtryk. Det må ikke være én af dem, der står ved siden af dem!
3. **Giv håndtryk med venstre hånd**
Derefter finder alle en anden at give håndtryk med venstre hånd! Det må stadig ikke være én af dem, der står ved siden af dem!
4. **Bind knuden op!**
Nu skal ”knuden” bindes op uden at I giver slip på hinandens hænder! Hjælp hinanden med at kravle under eller over armene til I står i en cirkel igen!



”Secret Handshake”

Det at alle elever siger hej til hinanden, kan gøre, at flere føler sig set og anerkendt i klassen.

Denne brain break går ud på at eleverne i par lærer nogle sjove og seje måder at hilse på hinanden.

Sæt projektor eller smart board til og vis én af de fire videoklip. De er selvinstruerende, men med engelsk tale.

- Secret handshake 1: <http://viewpure.com/uiXMXKWcZxl>
- Secret handshake 2: <http://viewpure.com/OSLf0uY5hMA>
- Secret handshake 3: <http://viewpure.com/OAKbkQ7jiZg>
- Secret handshake 4: http://viewpure.com/Zvt6_R3aQ1M

Efterfølgende kan eleverne selv arbejde med at lave deres eget ‘secret handshake’!

Kilde: Videoerne stammer fra den amerikanske organisation GoNoodle (<https://www.gonoodle.com/>), som har lavet en masse brain breaks og andre aktiviteter til en aktiv skoledag.





Send den rundt

Version 1: Håndtrykket

- Stil jer i en rundkreds og tag hinanden i hænderne. Øvelsen går ud på at sende et håndtryk rundt med urets retning.
- En elev udpeges til at starte håndtrykket og sige "stop", når håndtrykket er nået en omgang.
- Tag tid på, hvor lang tid det tager at sende håndtrykket rundt fx 5 eller 10 gange. Skriv gerne "klasserekorden" ned og prøv at slå den næste gang.
- Gentag øvelsen, men denne gang med lukkede øjne.

Variation:

- Udvid med regler som fx "hvis man trykker to gange, skifter håndtrykket retning og sendes den anden vej" eller "hvis man trykker tre gange laver man et hop og råber "YES" inden man sender håndtrykket videre".
- Gå ud i mindre (men lige store) grupper, som skal dyste mod hinanden. Prøv først med åbne og derefter med lukkede øjne.

Version 2: Hemmeligheden

Hvor gode er I til at fortælle en hemmelighed? I denne øvelse skal I sende en hemmelighed rundt ved at hviske den i sidemandens øre. Hvor meget af fortællingen ændres eller går tabt undervejs???

- Stil jer i en rundkreds.
- Læreren finder på en lille historie, der repeterer indhold fra timen. Historien skrives ordret ned på et stykke papir. Fx "I denne time har vi lært om folkeviser. Folkeviser er historier, der er mundtligt overleveret gennem hundreder af år, inden de blev skrevet ned. Sig det videre."
- En person udpeges til at starte med at læse historien og derefter hviske den i sidemandens øre.
- Den sidste person i rundkredsen, fortæller historien højt, som han/hun har fået den fortalt og der sammenlignes med den originale historie.

Variation:

- Lad eleverne skiftes til at finde på en historie. Historien kan handle om noget, man har oplevet, noget man netop har lært i timen eller noget helt tredje.
- Del klassen i mindre grupper. Herved bliver overleveringen kortere/lettere, eller I kan evt. gøre historierne længere.
- Sæt en bevægelse på fx sprællemænd, som laves af alle på nær den, der fortæller og lytter, indtil historien er vandret hele vejen rundt.



”Body twist”

- Gå sammen i hold à ca. 5-6 personer.
- Hvert hold får udleveret en bunke kort, hvorpå der er skrevet to kropsdele, fx fod - lår, hånd - nakke, navle - albue, kind - skulder osv. (se næste side).
- Holdene trækker et kort af gangen og kortet skal nu anbringes mellem de nævnte kropsdele, mellem to forskellige personer.
- Holdet får udleveret kort, så længe det lykkedes holdet at holde kortene mellem de nævnte kropsdele. I det øjeblik et kort tabes stopper holdet.

Variation:

- Lad eleverne selv finde på sjove kombinationer af kropsdele, som de skriver på en lap papir. Genbrug dem fra gang til gang.
- Variér størrelsen på grupperne.

Udfordringen

- Giv hvert hold en eller flere opgaver, som de skal løse i fællesskab.
- Læreren er dommer og afgør om holdene har løst opgaverne.
- En opgave kunne være: ”Stå på 5 fødder”. Dvs. at holdets deltagere kun må røre jorden med sammenlagt fem fødder og intet andet.
- Derefter laves der andre kombinationer, fx ”Stå på 4 fødder og 2 hænder”, ”Stå på 5 fødder, 1 knæ og 3 hænder” osv.
- Opgaverne kan gradvis gøres sværere, men husk at tage højde for antal deltagere på holdene.

Fod – lår	Hånd – nakke
Navle – albue	Kind – skulder
Knæ - hånd	Albue - lænd
Hoved - skulder	Finger - fod
Knæ – mave	Hånd - læg
Næse - finger	Albue – knæ
Hånd – pande	Finger – mave
Lår – knæ	Hånd - kind
Albue – skulder	Lår – hoved
Fodsål – fodsål	Ryg – pande



Gruppe-jonglering

- Deltagerne danner en cirkel mellem borde og stole.
- Hver deltager får et tal fra 1 til det antal der nu er i gruppen.
- Fortløbende nummererede deltagere bør ikke stå nær hinanden, men på tværs af cirklen fra hinanden.
- Deltagerne skal nu kaste en bold (eller noget andet) fra person til person. Bolden starter hos person nr. 1, som kaster videre til 2, som kaster videre til 3 osv. op til den sidste nummererede person, som returnerer bolden tilbage til person nr. 1.
- Som deltagerne vænner sig til mønsteret med bolden, tilføjes en bold til, og en til osv.
- Aktiviteten fortsætter i en fastsat periode fx 3 min, indtil der ikke er flere bolde eller indtil der er lige så mange bolde i luften, som der er deltagere.

Variation

- Prøv at variere aktiviteten ved at lave grupper af forskellige størrelser. Jo mindre grupper, desto sværere, da hver deltager modtager og afleverer bolden hyppigere.
- Prøv at bringe forskellige kasteredskaber i spil fx et penaltus, et stykke kridt, en papirbold.
- Lav regler som fx "inden man kaster, skal man sige modtagerens navn højt" eller "nu må ingen sige noget" osv.



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.

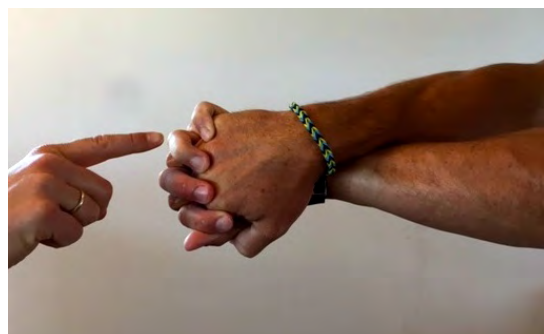
Variation:

- 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.



Øreflip-næsetip



- Stå op.
- Højre hånd tager fat om venstre øreflip.
- Venstre hånds pegefinger sættes på næsetippen
- Skift side, så venstre hånd tager fat om højre øreflip og højre hånds pegefinger sætte på næsetippen.
- Forsøg at øge tempoet





Guns 'n Roses

- Stå op.
- Lav en "pistol" med højre hånds tommel- og pegefinger. De andre fingre er knyttet.
- Venstre hånds tommel- og pegefinger griber om en usynlig rose . De andre fingre er strakt.
- Skift side, så venstre hånd laver pistol og højre hånd holder om rosen.
- Forsøg at øge tempoet.





Quiz med din krop

Denne brain break kombinerer fagligt indhold med bevægelse. Har eleverne fx læst en tekst, eller skal de testes i en tabel eller et nylig emne i historie, kan 'Quiz med din krop' være et godt valg.

Forbered selv eller lad en gruppe elever forberede 20-30 spørgsmål, som kun kan besvares med 'ja' eller 'nej' eller 'sandt' eller 'falsk'.

- Eleverne rejser sig op og stiller sig bag stolen
- Giv eleverne en bevægelse for 'ja (sandt)' og en for 'nej (falsk)'. Fx:
 - JA: Stil dig som et X
 - NEJ: Hop så højt du kan

Eksempler på spørgsmål:

- Matematik: 4×4 er 18?; 6×4 er 24?; 9×4 er 34? osv.
- Matematik: 5×5 giver et større tal end 6×4 ?; 7×9 giver mindre end 8×8 ?
- Dansk: Pigen i historien har en rød hætte på?; pigens bedstemor bor i et højhus?; pigen bliver forfulgt af en ræv?
- Historie: Danmarks først konge var Gorm den Gamle?; Christian d. 4 byggede runde tårn?; Christian d. IX var konge under 2. Verdenskrig?

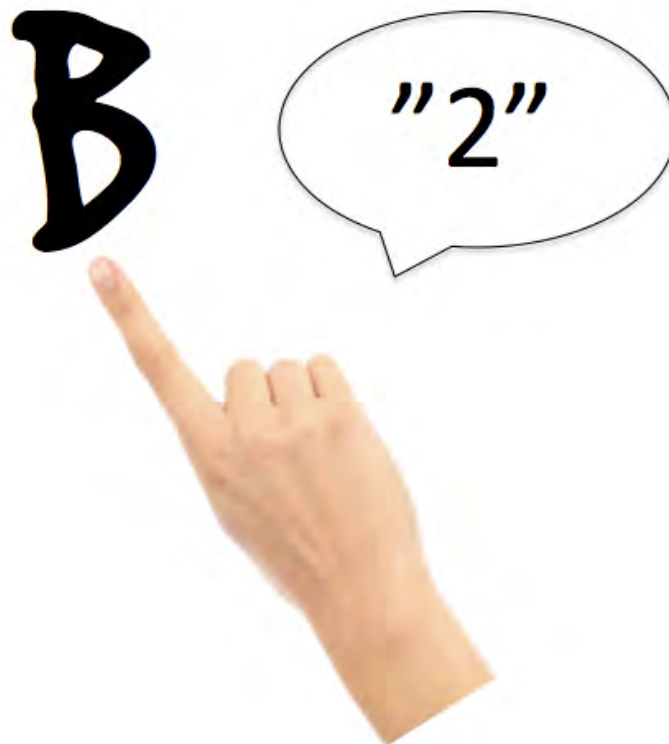


Tæl til ABC

- I denne brain break kommer din hjerne og din koncentration på arbejde for nu skal du sige én ting, mens du tegner noget andet i luften!
- Stil jer op bag stolen.
- Tegn alfabetet i luften, mens du tæller højt fra 1. Når der siges "1" tegnes et "A", derefter "2" mens der tegnes et "B" osv.
- Start evt. med at tælle op til fx 14 og når du er blevet skrap til det, så prøv om du kan tælle igennem hele alfabetets 28 bogstaver.

Variation:

- Byt om så alfabetet siges højt, mens tallene skrives i luften.
- Prøv hvor der tælles ned fra 28.
- Tæl på et andet sprog.
- Sig en tabel i stedet for at tælle.
- Tag tid på hvor hurtigt du kan komme helt til 28-Å og prøv så at slå din egen tid.





”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

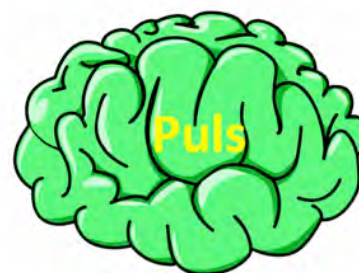
- Denne version er lidt sværere, da bevægelserne flytter sig rundt i cirklen som en bølge, så deltagerne ved hvert ”skift” skal lave den bevægelse, som deltageren til højre for dem lige *har gjort*. Således er der kun én elev, der laver den samme bevægelse af gangen indtil alle deltagerne laver hver 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 ”klappet” 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.



Fang kaninen

- Stil jer skulder mod skulder i en cirkel.
- "Kaninen" – en lille bold, et viskelæder eller lign. sendes den ene vej rundt i cirklen fra den ene elev til den anden. Når kaninen er kommet cirka halvvejs rundt i cirklen, så sendes "jægeren" – en større bold eller anden genstand rundt i cirklen, samme vej som kaninen.
- Jægeren kan skifte retning i sit forsøg på at fange kaninen, men kaninen kan kun skifte retning, når jægeren gør det.
- Lykkedes det jægeren at fange kaninen? 😊





Tænk på tre personer

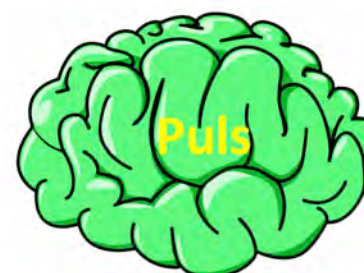
Instruktion: Hver elev tænker på tre andre elever i rummet og giver dem numrene 1-2-3 (de skal ikke siges højt). Dernæst skal alle elever forsøge at løse følgende opgave hurtigst muligt:

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.

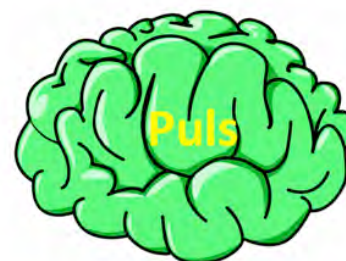
Variation:

- 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...?)



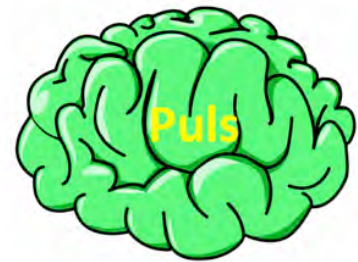
Terning-gym

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 baglårene 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



Planke-leg

- Eleverne placerer sig parvis overfor hinanden i en planke på hænder og fødder (øvelsen lettes ved at sætte knæene i underlaget).
- De skal nu forsøge, om de kan klappe hinanden over hænderne uden selv at blive ramt. Rammes modstanderens hånd, giver det 1 point.
- Når én af deltagerne har fået 3 point, laver modstanderen 3 armbøjninger.
- Gentag et par gange.

Variation

- Makker-parrene laver 10 klap (den ene med højre hånd, den anden med venstre).
- Når de har lavet ti, løber de ned til endevæggen, klapper den og løber tilbage i planke.
- Gentag et par gange.





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.

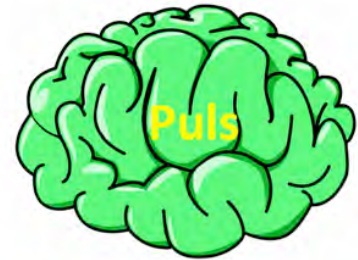
- Inddel eleverne i grupper på 3-4 personer
- På skift viser én elev en styrke- eller balanceøvelse, som de andre i gruppen prøver efterfølgende.
- Brug gerne klassens stole og borde – og brug gerne en makker som hjælper

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



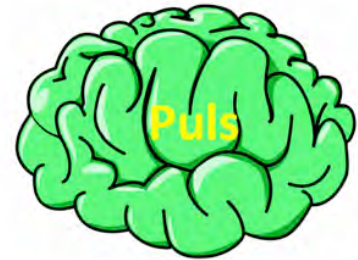
Go!

- Læreren stiller en opgave, fx: Når jeg siger "Go!", skal I:
 - Røre tre forskellige vægge
 - Finde tre forskellige klassekammerater og give dem en high five.
 - Kravle under bordet og give din sidemakker en high five.
- Når opgaven er udført, sætter eleverne sig hurtigt på deres plads og er klar til næste opgave.

Et godt fif:

Det kan være en fordel at arrangere kommandoen efter strategien S-A-S-O: Specifik ordre, Action, Samling og Opmærksomhed. Fx "Når jeg siger go, skal I lave 10 sprællemænd og kramme tre klassekammerater, og sætte jer på jeres plads". "Go" (specifik ordre). Eleverne laver aktiviteten (action) og sætter sig på deres pladser (samling). Underviseren skal til sidst være klar til at gribe energien og fange elevernes opmærksomhed på den gode måde (opmærksomhed), så fokus styres tilbage til læringsaktiviteten.

GO!



Kongens efterfølger

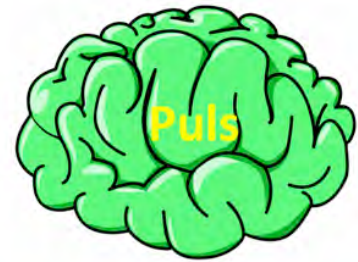
I denne brain break er der god mulighed for at få pulsen og energien helt i vejret!

- Stil jer, så I har plads til at bevæge arme og ben.
- En elev udpeges til at starte en bevægelse fx sprællemænd, boksleslag, 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.

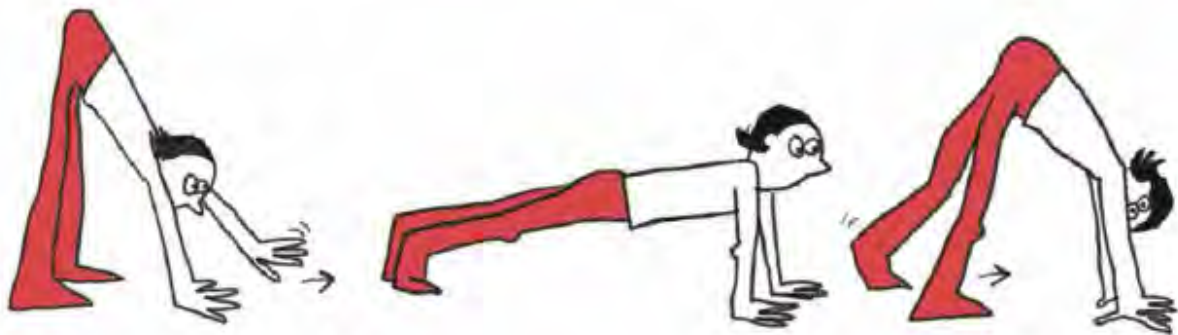
Kilde: <http://sundeunge.dk/powerpauser.html>



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.





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!



Meditation

- Gå ind på følgende link: http://viewpure.com/6ael_KGZ2gE
- Sæt kun lyd på – ikke billede, da dette kan forstyrre unødigt.
- Meditationen varer 5 min og kan udføres både liggende på gulvet eller siddende på en stol.



Tæppebankeren

Denne brain break har til hensigt vække og ”massere” hele kroppen ved at eleverne hver især klapper ’liv’ i deres egen krop.

- Begynd med at trampe med fødderne i raskt tempo.
- Klap med begge hænder så hårdt på kroppen, som I kan holde ud.
 - Start på venstre fod
 - Klap op over underben og lår, venstre side af kroppen
 - Klap hen over maven og tilbage et par gange
 - Klap med højre hånd ud over venstre arm, klap i hænderne, klap tilbage over venstre arm og skulder.
 - Klap med begge hænder hen over brystet
 - Klap med venstre hånd ud over højre arm, klap i hænderne, klap med venstre hånd tilbage over højre arm og skulder.
 - Klap med begge hænder omme på ryggen, ned over balderne og ned over højre ben for at ende ved foden igen.
- Tramp rytmisk i takt med fødderne, først hårdt og så mere og mere sagte i fælles tempo for til sidst at sætte jer stille ned på stolen.

Du kan se en instruktion her: <http://viewpure.com/KU4FR03upoc>



Styrk din balance og kropsbevidsthed

Gentag hver øvelse 5-10 gange.

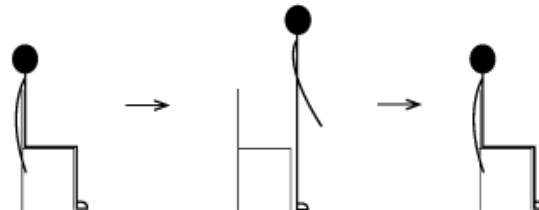
Lette øvelser:

- Bevæg dine øjne – se op og ned, fra side til side – mens hovedet holdes i ro.
- Drej hovedet fra side til side og derefter forover og bagover. Gentag med lukkede øjne.
- Fiksér øjnene på et punkt. Drej derefter hovedet til højre og venstre.
- Sid på en stol. Bøj dig forover og ret dig op igen, som du samler noget op fra gulvet.

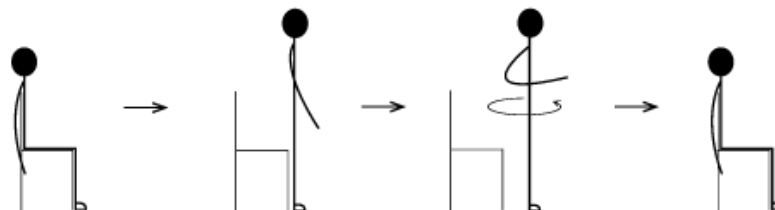


Øvelser med stigende sværhedsgrad:

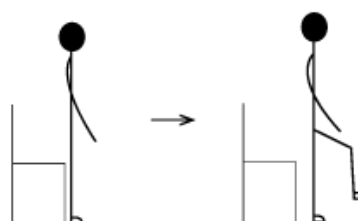
- Rejs dig fra siddende til stående uden brug af hænderne og sæt dig igen. Gentag øvelsen med lukkede øjne.



- Rejs dig fra siddende til stående og drej rundt om dig selv, inden du sætter dig ned. Gentag øvelsen med lukkede øjne.

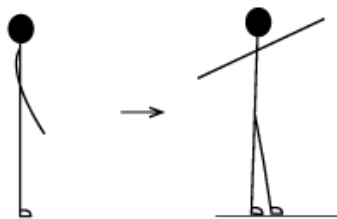


- Rejs dig op og løft det ene ben. Prøv at holde balancen i nogle sekunder. Gentag øvelsen med det andet ben. Og gentag så øvelsen med lukkede øjne.

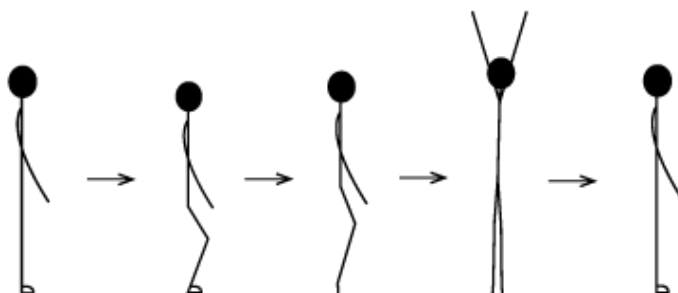


(flere øvelser på næste side)

- Stå op og placer den ene fod foran den anden. Prøv at holde det i nogle sekunder. Gentag øvelsen med det andet ben. Og gentag så øvelsen med lukkede øjne.



- Stå på begge ben. Bøj lidt ned i knæ. Kom op på tæer med let bøjede knæ. Så strækker du knæene. Gå ned på flad fod igen. Gentag øvelsen på et ben eller med lukkede øjne.





”Klasseyoga”

Få løsnet op for spændinger i ryg og skuldre og få ny energi til undervisningen med disse enkle yogaøvelser!

Øvelserne kan laves både siddende eller stående. Brug 30-60 sek. på hver øvelse.

Vejrtrækning: Tag først et par dybe vejrtrækninger, hvor du suger luften ind gennem næsen og puster ud gennem munden. Fortsæt gennem øvelserne.

Skub til loftet: Flet fingrene og vend håndfladerne mod loftet. Forestil dig, at du skal skubbe loftet op med dine håndflader. Skub skiftevis den ene og den anden håndflade op.

Skub til væggene: Stræk armene ud til siden, så din krop laver et T. Forestil dig, at du skal skubbe til væggene med dine håndflader. Skub skiftevis til den ene og den anden side.

Sidestræk: Stå med spredte ben, stræk den ene arm op og hen over hovedet.

Skyd ryg: Sid eller stå med let spredte ben, kryds armene og tag fat i knæhaserne, rund ryggen op mod loftet.

Rygtwist: Kryds armene og sæt hænderne på skuldrene. Rotér først til den ene side og gentag til den anden side.



I kan udvide eller variere øvelserne med fx stræk for nakken eller ryggen. Eleverne kender med sikkerhed også forskellige stræk for kroppen 😊



Meditation - fokus på åndedrættet

Start skoledagen med en kort meditation eller brug det, når der er brug for at samle fokus og sænke energien lidt.

- Sæt jer behageligt på en stol.
- Start videoen: http://viewpure.com/H_E1nd8Uppg?start=0&end=0
- Varighed: 4:20 min

Hvorfor arbejde med meditation og mindfulness i skolen?

Meditation og mindfulness giver øget koncentration og mindre mobning!

Flere forskningsprojekter, herunder et dansk projekt gennemført af forskere på Danmarks Pædagogiske Universitet (DPU) viser, at mindfulness-øvelser i skoleklasser giver gode resultater. Typisk viser det sig, at når åndedrætsøvelser, meditation og massage bliver en del af klassens hverdag, bliver eleverne roligere. De har også lettere ved at koncentrere sig og arbejde sammen med andre.

Arbejdet med mindfulness mindsker desuden mobning blandt eleverne, fordi de udvikler deres empatiske evner i fællesskab. Det gør det lettere for børnene at håndtere og løse konflikter og uoverensstemmelser.

Få inspiration og læs mere:

- http://www.skoleborn.dk/maj_2014/mindfulness-i-klassen.html
- <http://www.isabellohmann.dk/mindfulness.html>
- <http://www.filmkompagniet.dk/#/new-page-22/>

