



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/KU4FRO3upoc>