

FANGET!!

Formål: At prøve at fange en anden persons finger på den ene side, imens man på samme tid forsøger at undgå at ens finger bliver fanget af personen på den anden side.

- 1. Stå i rundkreds i mindre grupper 3-10 personer*
- 2. Hver person holder deres venstre hånd med håndfladen fladt op ad. Nu tager de deres højre pegefinger og placerer direkte i håndfladen på personen til højre.*
- 3. Når instruktøren siger "FANGET", skal man forsøge at fange fingeren, der er placeret i ens håndflade, samtidig med at man skal undgå at ens egen pegefinger bliver fanget.*
- 4. Kan gentages med krydsede arme*

BLINK

- 1. Stå op**
- 2. Blink med dit højre øje og knips med venstre hånd på same tid.**
- 3. Skift, så du nu blinker med venstre øje og knipser med højre hånd samtidig.**
- 4. Skift mellem højre og venstre så hurtigt du kan**

Guns and Roses Brain Break

- 1. Stå op*
- 2. Lav en pistol med højre hånds pegefinger og tommelfinger.*
- 3. Lad alle finger på venstre hånd stritte. Saml tommel og pegefinger til en cirkel (rosen)*
- 4. Skift nu og lave en rose med højre hånd og en pistol med venstre hånd*
- 5. Bliv ved med at skifte frem og tilbage så hurtigt du kan*

1. *Stå op*
2. *Stå ansigt til ansigt med din partner*
3. *Nu skal I stikke jeres højre fod frem og mod hinanden en gang og sige EN højt.*
4. *Stik venstre fod frem og mod hinanden tre gange og sig TRE højt*
5. *Stik højre fod frem og mod hinanden to gange og sig TO højt*
6. *Forsæt 1,3,2 fod-klappe-mønstret med skiftende fødder.*
7. *Se hvor hurtigt, I kan gøre det.*

REGNVEJR

Eleverne gentager disse bevægelser en for en

1. *Gnid hænderne let mod hinanden i cirkelbevægelser*
2. *Gnid hænderne hårdt mod hinanden frem og tilbage*
3. *Knips med fingrene*
4. *Slå på lårene*
5. *Tramp i gulvet*

SIG DET HØJT

1. *Stå op*
2. *Brug pegefingeren og skriv et stort A i luften foran dig, imens du samtidig siger tallet "1"*
3. *Skriv nu et stort B i luften foran dig, imens du samtidig siger tallet "2"*
4. *Fortsæt igennem hele alfabetet.*

CENTIMETER-ORMEN

1. Stå op
2. Bøj ned og rør jorden. Man må gerne bøje knæene, hvis det er nødvendigt.
3. Lad hænderne vandre fremad lidt ad gangen. Fødderne bliver, hvor de er.
4. Når du er nået så langt ud, du kan komme, hold hænderne stille og lad fødderne vandre fremad mod hænderne lidt ad gangen. Prøv at holde knæene lige.
5. Gentag.

OTTE-TAL

Tag et hæfte eller en skolebog og bevæg den i ottetaller mellem benene. Gør det så hurtigt som muligt. Skift retning.

TOMMELFINGER / LILLEFINGER

Højre hånds fingre knyttes undtagen tommelfingeren som stikker op.

På venstre hånd knyttes alle fingre undtagen lillefingeren, der stikker ud.

Skift imellem de to, så højre hånds lillefinger stikker ud og venstre hånds tommel.

Skift så hurtigt som muligt.

FINGER-AEROBICS

Stå op

*Hold begge hænder op foran dig. Lad fire fingre stritte opad på hver hånd .
(ikke tommel) .Vend begge håndflader væk fra ansigtet*

Bevæg højre hånds lillefinger og venstre hånds pegefinger samtidig

Bevæg højre hånds ringfinger og venstre hånds langefinger samtidig

Bevæg højre hånds langefinger og venstre hånds ringfinger samtidig

Bevæg højre hånds pegefinger og venstre hånds lillefinger samtidig

Gentag

BØLGEN

Der skal laves en bølge gennem klassen. Læreren kan være leder - eller en elev kan udpeges.

Det kan f.eks. være en bevægelse, hvor hænderne føres fra den ene side af kroppen - over hovedet - til den anden side af kroppen og hermed "gives videre" til personen ved siden af. Hver elev skal så gentage bølgens bevægelse. Alle elever skal kende bølgens vej gennem klassen.

STEN SAKS PAPIR MATEMATIK BRAIN BREAK

Eleverne er sammen to og to.

De må kun bruge tallene 1,2,3,4 (vises med fingrene) – tommelen må ikke bruges. Hånden holdes fladt. Den første til at lægge tallene sammen har vundet. Kan spilles bedst ud af fem.

ABC

Vælg et emne (f.eks. mad eller dyr). Den første elev siger noget med A, den næste med B og så videre indtil hele alfabetet er nået.

Giv alle elever en paptallerken.

Alle går rundt imellem hinanden med paptallerken på hovedet.

Taber man sin tallerken, skal man fryse i positionen og må først fortsætte, når en klassekammerat kommer hen og samler tallerknen op (uden at tage sin egen tallerken)

FORMÅL: at alle holdes inde i legen så længe som muligt.

BED DINE ELEVER FØLGE DISSE INSTRUKTIONER:

- 1. Bevæg højre fod i en roterende bevægelse i urets retning*
- 2. Hold bevægelsen kørende i 10 sekunder*
- 3. Skriv så et sekstal i luften med højre hånd*
- 4. Bemærk at foden pludselig skifter rotationsretning*

MASSER AF OTTE-TALLER

- 1. Skriv et liggende ottetal med pegefingern på den hånd, de skriver med.
Gentages med begge hænder samtidig*
- 2. Skriv et liggende ottetal med først den ene albue (skrivehånds). Dernæst med begge albuer samtidig. Kig på højre hånds albue og følg bevægelsen med hovedet*
- 3. Skriv et liggende ottetal med begge skuldre samtidig*
- 4. Brug begge hænders fingerspidser til at skrive liggende ottetaller i luften*
- 5. Skriv liggende otte-taller med begge hænder imens du knipser*