BALANCEKOST

Brain break-kategori	Tillid og samarbejde Puls Koordination Koncentration og opmærksomhed
Formålsbeskrivelse	Formålet med aktiviteten er, at eleverne er opmærksomme på hinanden og gode til at samarbejde om at få kosten transporteret fra den ene ende af rækken til den anden.
Beskrivelse af aktiviteten	Eleverne står på to lange rækker med front mod hinanden. De står forskudt i ”lynlåsformation”. Alle rækker en hånd frem og strækker pegefingeren ud, så den ligger vandret i luften. Der lægges en kost på fingerrækken, og eleverne skal nu forsøge at lade kosten vandre frem og tilbage i rækken. Hvis der er plads, kan eleverne lade kosten vandre fortløbende – så de, der lige har sluppet kosten, løber frem til den anden ende for at være klar til at tage imod osv. *Progression:* Lav rotationer/”vejrmøller” med kosten, uden at den falder ned.
Sted	I klassen eller udenfor. Der skal være plads til, at eleverne står i to rækker.
Rekvisitter	En kost.
Tid	5 min.