

1-2-3

| | |
|----------------------------|--|
| Brain break-kategori | <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">Tillid og samarbejde</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">Puls</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="background-color: #800040; color: white; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">Koordination</div> <div style="background-color: #800040; color: white; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">Koncentration og opmærksomhed</div> </div> |
| Formålsbeskrivelse | Formålet med aktiviteten er, at eleverne ved hjælp af koncentration og opmærksomhed lykkes med at koordinere bevægelser og tal. |
| Beskrivelse af aktiviteten | Eleverne går sammen to og to og står med front mod hinanden. De skal 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 (bøj i knæ og klap på låret). Person A siger 1, person B bøjer i knæ og klapper på låret, person A siger 3 og så fremdeles. Så skiftes 3 ud med en piruette (drej en omgang på stedet). Person A siger 1, person B bøjer i knæ og klapper på låret, person A drejer en omgang på stedet og så fremdeles. Det er VIGTIGT, at tallet ikke siges sammen med bevægelsen. Således er der kun lyd på 1 til sidst. |
| Variationer | Bevægelserne kan være vidt forskellige og kan varieres fra gang til gang, fx lille hop, to nik, knus dig selv, bølge gennem armene, ned og røre gulvet. Få eleverne til at være med til at finde på flere. |
| Sted | I klassen eller gerne et sted med mere plads. |
| Rekvisitter | Ingen. |
| Tid | 5-10 min. |
| Indsendt af | Martin Gertz, Skanderborg Kommune. |