

HANSEN TIL JENSEN

Brain break-kategori	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 2px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #800040; color: white; text-align: center; width: 150px;">Tillid og samarbejde</div> <div style="border: 2px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: 150px;">Puls</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 2px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: 150px;">Koordination</div> <div style="border: 2px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: 150px;">Koncentration og opmærksomhed</div> </div>
Formålsbeskrivelse	Formålet med aktiviteten er at styrke eleverne tillid og samarbejde, samtidig med at de får rørt sig på en sjov måde.
Beskrivelse af aktiviteten	<p>Klassen inddeles i makkerpar, der stiller sig over for hinanden med lidt plads omkring sig. Herefter siger læreren/pædagogen nogle kommandoer, som makkerparrene skal udføre sammen.</p> <p>Eksempler på kommandoer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hånd mod hånd • Ben mod næse • Knæ mod ryg • Fod mod hage • Nakke mod balle • Albue mod hæl <p>Så snart der siges "Hansen til Jensen", skal alle elever hurtigt finde en ny makker, give "highfive" og stå klar på ny.</p>
Variationer	Som lærer/pædagog kan man indføre en fælles bonusbevægelse, som hvert makkerpar skal udføre sammen, når kommandoen "Hansen til Jensen" lyder – og inden man finder sin nye makker.
Sted	I klassen.
Rekvisitter	Ingen.
Tid	5-10 min.