

# UDFORDRINGEN

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="background-color: #800040; color: white; border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; font-weight: bold;">Puls</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">Koordination</div> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">Koncentration og opmærksomhed</div> </div>
Formålsbeskrivelse	Formålet med aktiviteten er at udfordre eleverne på deres opfindsomhed, samtidig med at de får bevæget sig på forskellige måder.
Beskrivelse af aktiviteten	<p>I grupper på 3-4 personer udfordres de øvrige gruppemedlemmer ved at spørge: "Hvem kan...?"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gå i bro?</li> <li>• nå ørerne med tåen?</li> <li>• vrikke med ørerne?</li> <li>• stå på hænder?</li> <li>• lave tricks med fingrene?</li> <li>• hoppe længst, højest?</li> <li>• lave det mest skøre ansigt?</li> <li>• stå på et ben i længst tid?</li> <li>• holde en genstand i strakt arm?</li> <li>• løfte det ene øjenbryn?</li> <li>• gå krabbegang mellem bordene?</li> <li>• balancere en blyant i håndfladen?</li> <li>• jonglere med viskelæder?</li> <li>• gå på tæerne med en bog på hovedet?</li> </ul> <p>Eleverne kan selv finde på mange flere, og måske kan klassens lærer eller pædagog også udfordre.</p>
Variationer	Hvis man ønsker et højt aktivitetsniveau, kan man sørge for eller stille krav til, at udfordringerne skal være fysisk krævende.
Sted	I klassen.
Rekvisitter	Ingen.
Tid	5-10 min.