

# Stopur

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;">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	At eleverne får pulsen op ved at lave forskellige øvelser, som udfordrer kroppen på forskellige måder.
Beskrivelse af aktiviteten	<p>Eleverne går sammen i par.</p> <p>Underviseren bruger et stopur på en mobil eller på smartboard. På <a href="https://stopur-online.dk/">https://stopur-online.dk/</a> er der et smart ur. Start det og stop det igen på et tilfældigt tidspunkt (lad evt. en elev bestemme, hvornår der skal trykkes stop).</p> <p>Det bagerste tal fortæller, hvilken øvelse eleverne skal starte med at lave, mens det næst-bagerste tal fortæller den anden øvelse, som skal laves lige efter den første øvelse. Fortsæt på denne måde i ca. 5-10 min.</p> <p>Alle øvelser laves 10 gange i træk/ mens du tælle til 10.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>0. Ned på gulvet/jorden og op igen</li> <li>1. Bokse ud i luften mod hinanden, samtidig med høje knæløft</li> <li>2. Hop så højt op I kan på stedet</li> <li>3. Stå i planke-stilling og giv hånd/high-five i luften skiftevis med højre og venstre</li> <li>4. Hoppe rundt i cirkel i par, hvor man har en fod i jorden og en strakt ud og rører ved makkers fod</li> <li>5. Sprællemænd</li> <li>6. Star squats – gå ned i knæ og hop op og lav en stjerne i luften</li> <li>7. Do – se – do firkant i par (linedance-trin, hvor man danser rundt om hinanden med god afstand og armene i en firkant foran sig)</li> <li>8. Sæt hænderne i jorden og spark dig selv bagi</li> <li>9. Stampe i gulvet rigtigt hurtigt</li> </ol>
Variationer	<p>Øvelserne kan varieres alt efter klassetrin.</p> <p>På de ældste klassetrin kan eleverne være med til at finde på øvelser.</p>

Sted	Kan laves både ude og inde.
Rekvisitter	Ingen
Tid	5-10 min.