

PUST LIV I BALANCEN

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	Målet med aktiviteten er at finde kropslig balance samtidigt med, at man arbejder med vejtrækning. Øvelsen kan laves både ude og inde.
Beskrivelse af aktiviteten	Find to bolde – gerne i nogenlunde samme størrelse. Find balancen ved at stå ovenpå de to bolde med et ben på hver. Når man har fundet balancen, træder man ned igen og finder en ballon, som man tager i munden. Herefter træder man op på boldene igen, finder balancen og puster luft i ballonen samtidigt med, at man holder balancen. Falder man ned, starter man forfra.
Variationer	<p>Man kan prøve at finde balancen på én bold.</p> <p>Man kan forsøge at binde ballonen, imens man balancerer på boldene, når man har pustet den op.</p> <p>Hvis det er for svært at stå på bolde, kan man stå på et ben, mens man puster ballonen op.</p>
Sted	Inde eller ude på græsplænen.
Rekvisitter	2 bolde og en ballon.
Tid	10 min.