

## Romersk boksning

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="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	
Beskrivelse af aktiviteten	<p>Eleverne går sammen to og to. Eleverne tager med venstre hånd fat om modstanderens højre håndled.</p> <p>I denne position, hvor de to har fat i hinandens hænder, gælder det nu om at ramme modstanderen et sted på kroppen flest gange med højre hånd. Dvs. de to skal på samme tid både forsvare sig (venstre hånd) og angribe den anden (højre hånd).</p> <p>Makkerparret dyster til den ene har ramt den anden tre gange med højre hånd, eller dysten slutter efter et antal minutter. Når dysten er slut, finder de to hver en anden makker, og dysten kan starte igen.</p>
Sted	I klassen.
Rekvisitter	Ingen.
Tid	Ca. 5 minutter.