



Gå, stå – hop, hug

Brain break-kategori

Koordination

Formål

Eleverne træner deres koordination

Beskrivelse af aktiviteten

Eleverne fordeler sig i et lokale eller område, hvor der er plads til, at de kan gå stille omkring. Underviseren (eller en elev) leder aktiviteten ved at give forskellige kommandoer, som alle eleverne skal følge.

Lad eleverne gå stille rundt mellem hinanden på området. Når underviseren siger "stå", skal alle stoppe. Når der siges "gå", fortsætter alle med at gå.

Øvelsen fortsætter nu ved, at der byttes rundt på betydningen af "gå" og "stå". Dvs. eleverne skal gøre det modsatte af ordets betydning.

Progression 1: Når legen har kørt noget tid, byttes de to kommandoer ud med to nye kommandoer: "hop" og "hug".

Ved "hop" laves der et hop op i luften med samlede ben, og ved "hug" går man ned i hug og rører gulvet med begge hænder.

På samme måde som før byttes der rundt på de to ords betydning, så eleverne gør det modsatte af, hvad der bliver sagt.

Progression 2: Nu kan alle fire ord (gå, stå, hop og hug) bruges som kommandoer, og eleverne skal gøre det modsatte af de fire ords betydninger.

Variationer

Find evt. selv på flere kommandoer, som eleverne skal forholde sig til. På den måde bliver der mere at koncentrere sig om, og øvelsen bliver derfor også sværere. .

Sted

Klasselokalet

Rekvisitter

Ingen

Tid

10 minutter
