



Rytme-cirkel

Brain break-kategori

Koncentration og opmærksomhed

Formål

Eleverne træner deres opmærksomhed og rytme

Beskrivelse af aktiviteten

Eleverne står i en rundkreds. Eleverne inddeles i fire grupper.

Grupperne udfører deres øvelser lige efter hinanden, så de holder en fælles takt:

Gruppe 1 klapper på deres lår to gange.

Gruppe 2 tramper i gulvet to gange.

Gruppe 3 knipser tre gange hurtigt.

Gruppe 4 råber "God jul" som afslutning.

Fortsæt indtil rytmen kører.

Variationer

Når I har fundet rytmen, kan I bevæge jer rundt mellem hinanden og prøve, om I stadig kan holde takten.

Byt grupper, så hvis man før var i gruppe 1 (klap to gange på lår), bliver man nu gruppe 3 (knips tre gange) osv.

Sted

Klasselokalet

Rekvisitter

Ingen

Tid

10 minutter
