



Tå-knæ-hoved

Brain break-kategori	Koncentration og opmærksomhed
Formål	Eleverne træner deres opmærksomhed
Beskrivelse af aktiviteten	<p>Eleverne går sammen to og to og stiller sig over for hinanden med ca. 1 meters afstand. Mellem dem placeres en genstand (kegle, drikkedunk, sko, el.lign.). Eleverne skal nu røre det, som underviseren siger.</p> <p>Underviseren siger de fire kommandoer (tå – hoved – knæ – MIDT) i vilkårlig rækkefølge og gerne flere af den samme, fx: tå – hoved – knæ – tå – knæ – tå – hoved – MIDT.</p> <p>Når underviseren siger MIDT, skal eleverne forsøge at tage genstanden i midten før modstanderen.</p>
Variationer	<p>For at få mere bevægelse på, kan tå skiftes ud med ned på maven, knæ ud med ned på ryggen, og hoved ud med løb (aftal en afstand, eleverne skal løbe væk fra midten, fx 5 m.).</p> <p>Eleverne kan også ligge i planke og lytte til kommandoer.</p> <p>Formålet er stadig at få først fat i genstanden i midten.</p>
Sted	Klasselokalet
Rekvisitter	Ingen
Tid	10 minutter