



Skiskydning

Brain break-kategori	Koordination, puls og styrke.
Formål	Eleverne får pulsen op og bliver udfordret i koordination.
Beskrivelse af aktiviteten	Eleverne står med lige lang afstand til papirkurven, som er placeret midt i lokalet. Hver elev har en julepatron (papirkugle) i hånden. Først skal eleverne lave 30 sek. "langrend" (skihop). På "nu" fra underviseren skal de lige efter, forsøge at ramme spanden med deres papirkugle. Aktiviteten gentages med 30 sek. slalom(twist) og til sidst skal de lave begge øvelser i træk, før de kaster. Hvor mange elever kan ramme med høj puls?
Variationer	Eleverne kan komme med forslag til "skisportsaktiviteter", der kan være optakt til skiskydningskastet. Eleverne kan også komme med forslag til "skiskydningskast" fx baglænskast, kast med lukkede øjne mv.
Sted	Klasselokalet
Rekvisitter	En papirkurv og en papirkugle pr. elev GEM PAPIRKUGLERNE TIL KOMMENDE ØVELSER
Tid	10 minutter