



Julens strabadser

Brain break-kategori	Puls og styrke.
Formål	Eleverne bruger deres kropsvægt på forskellige måder gennem forskellige styrkeøvelser.
Beskrivelse af aktiviteten	Eleverne er sammen 2&2. Opgaven er herefter at flytte hinanden i forskellige kampege. 1. Flyt juletræet Elever står højre skulder mod højre skulder, godt nede i knæene. Det gælder nu om at skubbe hinanden så langt som muligt. 2. Flyt pakken Den ene elev stiller sig på alle fire og figurerer pakke. Den anden elev skal nu flytte pakken ved at ase og mase. 3. Pak gaven op Den ene elev ligger på ryggen, krummet sammen med let bøjede knæ op til maven med armene på hver side af knæene. Armene må altså ikke foldes rundt om benene. Den anden elev skal pakke gaven op ved at strække benene ud og føre armene ud til hver sin side.
Variationer	Både `flyt pakken` og `pak gaven op` kan med fordel laves 3&3.
Sted	Klasselokalet
Rekvisitter	Ingen
Tid	10 minutter