



Sneboldkamp

Brain break-kategori	Puls og styrke.
Formål	Eleverne har det sjovt med udgangspunkt i en fælles sneboldkamp, hvor de får pulsen op.
Beskrivelse af aktiviteten	Hver elev får tildelt en snebold (papirkugle). På underviserens signal starter sneboldkampen. Det er alle mod alle. Når man bliver ramt, skal man gå ud til siden og lave 5 sneengle (Sprællemænd). Bliver man grebet, dør man selv og går ud og laver 5 sneengle. Man må ikke gå med snebold eller sule/lave en vasker.
Variationer	Varier den øvelse man laver, når man er blevet ramt. Fx englehop, nissedans (Korslagte arme, højre og venstre hæl i gulvet på skift), julelys (Lig på ryggen med benene strakte i vejret, løft bagdelen fra gulvet, så fødderne kommer så langt op mod loftet som muligt)
Sted	Klasselokalet
Rekvisitter	Papirkugler (Papir hentet fra skolens papircontainer) GEM PAPIRKUGLERNE TIL KOMMENDE ØVELSER
Tid	10 minutter