



Snowboard

Brain break-kategori	Koordination, koncentration og opmærksomhed.
Formål	Eleverne arbejder med deres opmærksomhed og koncentrationsevne gennem associationer til sneaktiviteten snowboard. Eleverne står med god plads mellem hinanden og forestiller sig, at de står på hver deres snowboard. Underviseren giver nedenstående kommandoer, som eleverne følger. - Gren – Duk jer - Hop – Hop - Fun-park – Snur rundt - Sten – Undvig til en af siderne - Styr – Ned og lig, op igen - Pukkelpist – Fjedre i knæene, små hop på stedet - High-five – Find en makker, som gives en high-five og tilbage til snowboard. Gerne ny makker hver gang kommandoen siges. - Lavine – Eleverne bytter plads med en anden elev
Variationer	For at gøre aktiviteten lettere kan der udvælges færre antal kommandoer fx tre stk. For at øge sværhedsgraden kan kommandoerne med fordel siges hurtigt efter hinanden. For at øge involveringen af eleverne kan de byde ind med andre kommandoer.
Sted	Klasselokalet
Rekvisitter	Ingen
Tid	10 minutter