



Julemanden Tons: Pulshistorie

Brain break-kategori	Puls og styrke.
Formål	Eleverne mærker energi i kroppen og bliver klar i hovedet.
Beskrivelse af aktiviteten	Eleverne sidder overfor hinanden 2&2 på hver deres stol og følger underviserens instruktioner, som er markeret med fed. <i>Julemanden Tons arbejder i sneværkstedet med sine nisser. Nisserne i sneværkstedet har svært ved at koncentrere sig. Julemanden Tons indser at nisserne skal aktiveres, og beder dem gøre følgende:</i> - Fem squat på stolen (Eleverne skiftevis rejser og sætter sig på stolen. Når de rejser sig, giver de hinanden en highfive). - Hæv jer fra stolen og tæl til fem (Eleverne sætter hænderne på stolesædet og løfter numsen fra stolen). - Vend stolene så stoleryggene står mod hinanden. - Step op på stolen, fem gange på hvert ben (Eleverne giver hinanden highfive, når de står oppe på stolen). - Træk i stolesædet og tæl til ti (Eleverne sidder på stolen med hænderne på siden af sædet og trækker numsen ned mod sædet). - Fem armstrækninger med makker (Eleverne står på gulvet overfor hinanden med håndfladerne mod hinanden og laver armstrækning ved at bøje og strække armene samtidigt). - Fem nissehilsner (Eleverne laver hver især en stor cirkel med armene ud til siden. Eleverne trækker vejret ind på vej op og pust ud på vej ned). <i>Julemanden Tons er tilfreds og nisserne går friske i gang med dagens arbejde i sneværkstedet.</i>
Variationer	Aktiviteten kan gøres mere enkel ved at hver enkelt elev arbejder selv på egen stol. Her kan armstrækningerne laves på elevens eget bord.
Sted	Klasselokalet
Rekvisitter	Ingen
Tid	10 minutter