

Brain Breaks

Følgende Brain Breaks er bl.a. lavet med inspiration fra "Sæt skolen i bevægelse" og "Aktiv rundt i Danmark".

Klap hænder:

- Find sammen i par
- Læreren siger 1, 2 eller 3.
- 1 = Klap med højre hånd
- 2 = Klap med venstre hånd
- 3 = Klap med begge hænder

Læreren "Go!":

- Læreren stiller opgave, f.eks.: Når jeg siger "Go!", skal I:
 - Røre tre forskellige vægge
 - Finde tre forskellige klassekammerater og give dem en high five
 - Kravle under bordet og give din sidemakker en high five
 - Etc.
- Når opgaven er udført, sætter eleverne sig hurtigt på deres plads og er klar til næste arbejdsopgave.

Blind passager:

- Den "blinde" føres rundt til ting i lokalet.
- Den "blinde" passager åbner øjenene og siger tingens navn og husker det første bogstav i ordet.
- Den "blinde" passager føres rundt til forskellige ting indtil for bogstaverne danner det ord, som føreren har bestemt.
- Den blivende passager gætter ordet.

Stav med kroppen:

- Find sammen i makkerpar
- Den ene drejer 3 gange rundt og peger på en tilfældig ting.
- Skriv tingens navn i luften med foden.
- Din makker skal gætte ordet, og I bytter rolle.

Kropskultur:

- Den ene danner en figur med kroppen med flest mulige vinkler.
- Den anden føler på figuren med lukkede øjne, tæller antal vinkler og prøver derefter at danne samme figur.
- Personen må nu åbne øjnene og få vist den rigtige figur

Luftskrivning:

- Eleverne er sammen i par bag hinanden.
- Læreren giver en kategori, f.eks. Navne.
- Elev 1 skriver et navn i luften, som elev 2 skal gætte.
- Der byttes.
- Læreren kan variere sværhedsgrad og fx blot vælge et bogstav.
- Variér denne Brain Break ved at eleverne skriver på ryggen af hinanden og skal mærke, hvad der bliver skrevet.

Rumpenissernes tvekamp:

- Eleverne går sammen to og to og står ryg mod ryg med fødderne parallelle.
- Nu gælder det om at skubbe med rumpen, så man får den anden til at tage et skridt frem. Bedst ud af tre vinder.

Kaptajnen kommer:

- Læreren introducerer kommandoerne og gennemgår, hvilke bevægelse de repræsenterer.
- Når der råbes "kaptajnen kommer", stiller man sig bag stolen og gør honnør, rådes der "skure gulv", går man ned på knæ og laver skurebevægelser under stolen, råbes der "mast" kravler man op på stolen, råbes der "styrbord", stiller man sig på højre side af stolen, ved "bagbord" på venstre side af stolen, "agterud" bag stolen og "stævnen" foran stolen.

Viskelæder tik:

- Alle elever skal tage et viskelæder og lægge det oven på hovedet.
- Der leges alle mod alle, hvor det gælder om at få de andre til at tabe deres viskelæder på gulvet.
- Man må kun gå rundt, men gerne puffe lidt til hinanden, kilde hinanden eller skubbe til hinandens viskelæder mv.
- Når man har tabt det, stiller man sig ud til siden, indtil alle har tabt deres viskelæder.

Klask en hånd:

- Find sammen i par og lig jer overfor hinanden på alle fire med fingerspidserne ud for hinanden. Fingrene skal ikke røre hinanden.
- Forsøg at klaske makkerens hånd, før du selv bliver klasket.
- I arbejder med bedst ud af 3 forsøg og kan så tage en lille pustepause, før I laver en runde mere.

Fang fluen:

- Eleverne går sammen to og to og stiller sig over for hinanden.
- Den ene holder en genstand (f.eks. en blyant) i strakt arm over sit hoved.
- Den anden har armene ned langs siden.
- Når den første elev slipper genstanden, skal den anden forsøge at fange den, inden den når jorden.
- Armene skal hænge ned langs siden til genstanden er sluppet.

Balanceprøven:

- Find sammen i par og stå med samlede fødder overfor hinanden med hænderen op foran kroppen.
- Forsøg at bringe hinanden ud af balance ved at ramme hinandens håndflader. Der må kun skubbes og afviges, IKKE holdes.
- Hvis du taber, udbryder du højlydt "øv, øv, øv!" og finder en anden, der også udbryder "øv, øv, øv!".
- Hvis du vinder udbryder du højlydt "yes, yes, yes!" og finder en anden, der også udbryder "yes, yes, yes!".

1-2-3:

- Find sammen to og to og stå overfor hinanden.
- Skift til at sige tallene 1 – 2 – 3 i en sløjfe.
- Person A siger 1, person B siger 2, person A siger 3 og så fremdeles.
- Efter lidt tid skiftes 2 ud med en bævægelse (bøj i knæ og klap i låret)
- Så skiftes 3 ud med en piruette (drej en omgang på stedet)
- Det er vigtigt, at tallet ikke siges sammen med bevægelsen. Således er den kun lyd på 1 til sidst!

Ka' du li' din nabo:

- Sid på jeres pladser men ryk stolene ud fra bordet.
- En elev har ikke nogen stol/plads
- Han eller hun går hen til en anden elev og siger højt: "Ka' du li' din nabo?"
- Eleven har nu to svarmuligheder:
 1. "Ja" – og så skal personen bytte plads med sidemanden, før eleven uden stol når at snuppe naboens plads
 2. "Nej, men jeg kan lide alle med kort hår" – og så skal alle med kort hår rejse sig og skynde sig at tage en anden tom plads. Eleven uden stol skal også forsøge at snuppe en plads.
- Den elev, som ikke får nogen plads, må rundt og spørge på ny.

Klask en hånd:

- Find sammen i par og stå overfor hinanden med håndfladerne samlet foran maven. Jeres fingerspidser skal røre ved hinanden.
- Aftal indbyrdes hvem der har klaske-ret først.
- Den anden skal forsøge at afvige. Der afviges i lodret plan og der slås i vandret plan.
- I må kun klaske en gang hver runde. Rammer man, giver det 1 point. Når makkeren at afvige giver det 1 point til ham/hende.
- I arbejder med bedst af 5 forsøg og byttes klaske-retten over.

Håndgranat:

- Læreren råber "håndgranat", og alle elever rejser sig op ved deres pladser.
- En blød bold (alternativt et halstørklæde, en hue el.lign.) kastes rundt i klassen.
- Det gælder om at få bolden hurtigt videre til de andre, så den ikke eksploderer i hænderne på én.
- På et tidspunkt råber læreren "eksplosion", og så skal alle nå at kravle ind under bordene, inden "håndgranaten" rammer gulvet.
- Der råbes "fri bane", når eleverne må komme frem igen.

Stole 1-2-3:

- Alle stole skal ud og stå så frit som muligt.
- Alle elever går rask rundt mellem stolene og ved et signal, skal de finde en stol at sidde på. Denne er fra nu af elevens stol nr. 1.
- Ny runde: Eleverne går rundt igen mellem stolene og finde på signal en ny stol. Denne er nu elevens stol nr. 2.
- Dette gentages og denne gang er det elevens stol nr. 3.
- Så ændres signal og når der siges enten 1, 2 eller 3, skal eleverne huske, hvor de tre stole er og sætte sig et af stederne afhængig af signal.

Formel 1-kast:

- Eleverne former en stor rundkreds, og de inddeles i 1'ere og 2'ere, så man laver to hold.
- To genstande (f.eks. bolde) gives til hhv. en 1'er og 2'er, som står over for hinanden i rundkredsen.
- De to genstande sendes nu rundt i samme retning i rundkredsen.
- 1'ere til 1'ere og 2'ere til 2'ere.
- Det hold, der først får deres bold til at overhale den anden, er vinder. Tabes genstanden, skal den samles op af personen, der tabte den. Ingen må røre modstanderens bold.

Shake it up!

- Ryst først armene en ad gangen og så benene en ad gangen.