****

**Inspiration til Brainbreaks**

**”Hvem er – hvem har – SCHYYY”**

* To grupper
* Rangér jeres gruppe hurtigere end den anden gruppe
* Eksempelvis ud fra skostørrelse/højde/antal søskende/…
* SCHYYYY – der må ikke siges en lyd – non-verbal øvelse!

**Variation:**

Find sammen i grupper af ”ens” klassekammerater:

* Lav grupper efter skostørrelse
* Lav grupper efter farve på bukser
* Lav grupper efter antal søskende

****

**Inspiration til Brainbreaks**

**Svuisj Spoing Bang**

1. Stil jer i en rundkreds, så alle kan se hinanden.
2. Lav et pendulsving med armene mod personen til højre for dig og sig "Svuisj". Personen til højre sender beskeden videre til den næste, som sender den videre, indtil den er kommet hele cirklen rundt. Send "Svuisj" rundt et par gange, indtil du er sikker på̊, at alle har forstået det.
3. Nu indfører du næste niveau, som er et "Spoing". Et "Spoing" får "Svuisj" til at skifte retning.

Et "Spoing" laves ved, at du vender dig mod personen, der sender "Svuisj" til dig, skyder maven frem og trækker armene tilbage, mens du højt siger "Spoing" (som en bold der bliver sendt tilbage af en ketcher). "Svuisj" skifter nu retning.

1. Når I har styr på̊ det, kan I indføre et "Bang". Med et bang kan man sende beskeden tværs over cirklen.

Man kan ikke bruge et "Bang" på̊ personer ved siden af én selv, da man her skal bruge "Svuisj" eller "Spoing". Et "Bang" laves ved, at man sigter med en finger på̊ en person på̊ den anden side af cirklen og siger "bang". Et bang kan kun sendes, når man modtager et "Svuisj" eller "Spoing".

Fortsæt indtil I ikke gider mere, eller lad folk gå̊ ud efterhånden, som de laver fejl.

**Fif:**

Hvis I er rigtig skrappe, kan I have flere "Svuisjer" kørende på̊ samme tid.

Indfør nye muligheder, f.eks. et "Zak", som betyder, at beskeden springer en person over. Gør legen sværere ved at indføre, at man kan bytte plads, med den man "Bang ́er".

Man kan også̊ dukke sig, når man modtager et "Svuisj" eller "Spoing", hvilket betyder at beskeden ryger videre til personen på̊ den anden side af dig.

**Inspiration til Brainbreaks**

**Tæl til 10**

Denne øvelse er sværere end den lyder til – men også meget sjovere!

1. Gå sammen i grupper af ca. 12.
2. Én tilfældig i gruppen starter med at sige 1. Herefter kan hvem som helst og når som helst sige 2 osv. indtil man når til 10.
3. MEN: Hvis to elever siger det samme nummer samtidig, starter gruppen forfra.

Læg mærke til hvordan strategier og gruppedynamikken udvikler sig!

******Inspiration til Brainbreaks**

**Ballonleg**

Klassen deles op i grupper á 6-8 deltagere.
Grupperne danner en cirkel og holder hinanden i hænderne.
Hver gruppe får udleveret en ballon.
For gruppen gælder det nu om at samarbejde om, at holde ballonen i luften uden at slippe hinandens hænder.

Variation:

* Prøv at ændre på gruppenstørrelsen – bliver det sværere eller nemmere at holde bolden i luften?
* Prøv at sætte flere balloner i spil – bliver det sværere eller nemmere at holde bolden i luften?
* Aftal, at man kun må røre ballonen med bestemte kropsdele, fx hænder og hovedet.
* Aftal at hver anden deltager i cirklen lukker øjnene.

Variation med Hulla Hop ring:

* Skrift ballonen ud med en Hulla Hop ring. Nu skal eleverne uden at slippe hinandens hænder samarbejde om at transportere en Hulla Hop ring rundt i cirklen.
* Prøv også med flere Hulla Hop ringe i cirklen på samme tid.
* I kan også lege ’Fang kaninen’ med to forskelligfarvede Hulla Hop ringe. ☺

******Inspiration til Brainbreaks**

**Form en figur**

Deltagerne deles i hold ä 5-7 personer.
Læreren finder på en figur som grupperne skal forme med deres kroppe – fx et hus, en bil, en elefant, en vaskemaskine, etc.

I grupperne gælder det nu for deltagerne om at samarbejde om at forme den bedste figur.

Sæt evt. et kriterie om, at alle deltagerne på holdet skal indgå i figuren før aktiviteten starter.

Variation:

* Lad eleverne på skift finde på figurer de skal forme.
* I kan også forsøge at inddrage nogle rekvisitter som skal være en del af figuren.

******Inspiration til Brainbreaks**

**Human Pacman**

Marker et afgrænset område som legen skal foregå i – gangareal eller klasselokalet kan fint bruges.

Deltagerne finder sammen 2 og 2, og der udvælges 1 par til at være fangeren/Pacman.

I parrene tager den ene deltager bind for øjnene (eller lukker øjnene) og stiller sig i det afgrænsede område.

Den anden deltager stiller sig med åbne øjne udenfor det afgrænsede område og skal nu guide sin makker, som har bind for øjnene, så han/hun ikke bliver fanget. Vedkommende kan guide sin makker ved at sige: gå til højre, gå til venstre, gå frem, gå tilbage. Guiderne må ikke gå ind på det område, hvor dem med bind for øjnene er!

Fangeren/Pacman har også bind for øjnene, og det er hans makker som står udenfor det afgrænsede område som skal guide ham/hende til at fange de øvrige deltagere.

Når man bliver taget af fangeren/Pacman, liver man også til fanger/Pacman.

Husk at bytte plads i makkerparrene i næste runde ☺

Variation:

* Hvis der er mange deltagere kan i også vælge flere fangere fra start.
* I kan også aftale at man skal gå ud af legen, når man bliver fanget.
* Aftal at deltagerne ikke må bruge signalerne højre, venstre, frem og tilbage – men selv skal finde på deres egne signaler.

******Inspiration til Brainbreaks**

**Se til højre, der er en stodder**

Deltagerne danner en cirkel med god afstand mellem hinanden.

Alle deltagere skal nu på samme tid kigge på personen til højre for dem selv (gerne med et lille høflighedsnik), og derefter på den næste, og næste osv.

På et tidspunkt vil to deltagere få øjenkontakt – de to deltagere bytter plads i cirklen.

Fra den nye plads i cirklen starter deltagerne igen med at se til højre rundt i cirklen.

Tal evt. i klassen om, hvordan det føles at få øjenkontakt med hinanden.

Husk at alle deltager skal kigge
rundt i cirklen på samme tid.