



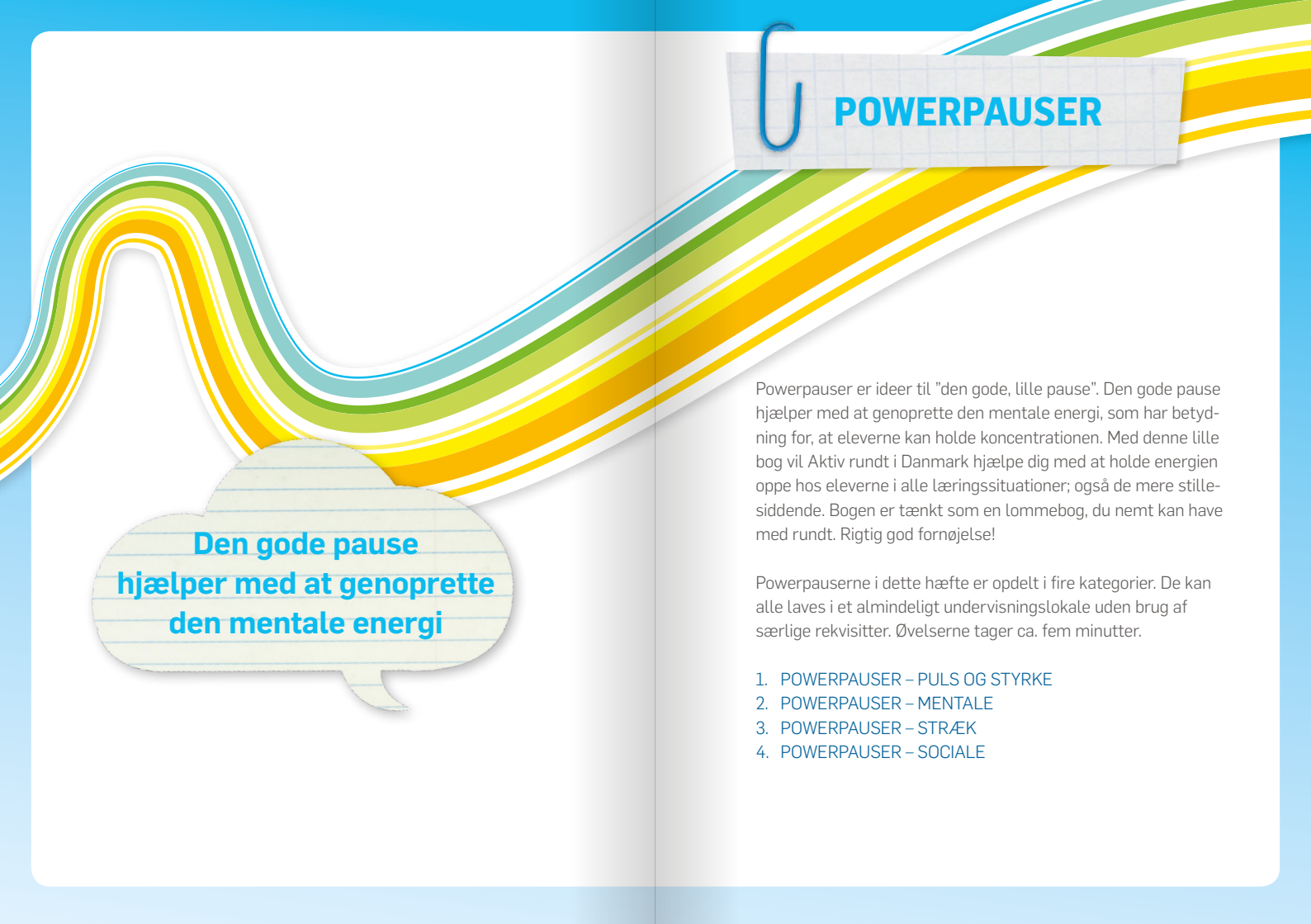
AKTIV RUNDT
I DANMARK



POWERPAUSER

GODE VANER TIL ET SUNDT SKOLELIV





**Den gode pause
hjælper med at genoprette
den mentale energi**

POWERPAUSER

Powerpauser er ideer til "den gode, lille pause". Den gode pause hjælper med at genoprette den mentale energi, som har betydning for, at eleverne kan holde koncentrationen. Med denne lille bog vil Aktiv rundt i Danmark hjælpe dig med at holde energien oppe hos eleverne i alle læringsituationer; også de mere stille-siddende. Bogen er tænkt som en lommebog, du nemt kan have med rundt. Rigtig god fornøjelse!

Powerpauserne i dette hæfte er opdelt i fire kategorier. De kan alle laves i et almindeligt undervisningslokale uden brug af særlige rekvisitter. Øvelserne tager ca. fem minutter.

1. POWERPAUSER – PULS OG STYRKE
2. POWERPAUSER – MENTALE
3. POWERPAUSER – STRÆK
4. POWERPAUSER – SOCIALE

POWERPAUSER

PULS OG STYRKE



1

KONGENS EFTERFØLGER MED BEVÆGELSER PÅ STEDET

MATERIALER: Ingen.

KRAV TIL PLADS: Plads til at strække ben og arme

INSTRUKTION: Deltagerne skiftes til at vælge en bevægelse, som alle udfører, indtil hun/han siger navnet på den næste, der skal finde på en bevægelse. Det skal være bevægelser, som man kan udføre siddende på sin stol eller stående bag ved stol og bord.

VARIATION: Underviseren stiller krav til bevægelserne, fx at både arme og ben skal være med, at de må kun foregå på ét ben, eller at man skal lave øvelsen to og to.

2

MASKINENS OMDREJNINGER/PUMPEN

MATERIALER: En genstand, man kan række til hinanden, fx penalphus eller bog

KRAV TIL PLADS: Plads til at strække armene og bukke sig frem, når man to mand står ryg mod ryg

INSTRUKTION: Deltagerne går sammen to og to og stiller sig ryg mod ryg. De konkurrerer mod andre par om at score flest point på tre minutter. Underviseren tager tid, og parrene tæller selv deres point. For at få et point skal en genstand, fx et penalphus, rækkes fra den til den anden gennem benene og tilbage til den første over hovedet.

VARIATION:

- 1) Penalphuset rækkes fra den ene til den anden vha. kropsdrejninger, så det kommer til at køre i en cirkel rundt om maverne på deltagerne. Dette kan kombineres med den første version.
- 2) Deltagerne står med front mod hinanden, og holder deres håndflader mod hinanden. De skal nu presse højre hånd frem og holde lidt igen med den venstre og derefter omvendt presse med venstre og holde igen med højre, så deres arme kommer til at køre i et jævnt tempo, imens de tæller til tyve. Ved tyve tager de hinanden i hænderne og skiftes til at læne sig bagud og ned i hug og rejse sig igen med hjælp fra den anden. Igen forsøger deltagerne at skabe et jævnt tempo, mens de tæller til 20, hvorefter de skifter til håndflade-pumpe/pres igen etc.



← Maskinens omdrejninger

3

STJÆL TASKEN

MATERIALER: To tasker

KRAV TIL PLADS: Kan laves i klassen, men det er bedst, hvis man ikke risikerer at falde ind i et bord

INSTRUKTION: Deltagerne går sammen to og to og stiller sig over for hinanden med det ene ben foran det andet i skridtstilling og en taske mellem benene hver især. De tager armfatning med højre arm. Nu gælder det om at vinde dysten ved at trække og skubbe, så den anden kommer til at tage et skridt frem. Man kan også vinde ved – uden at tage et skridt – at komme ned og røre/stjæle den andens taske. Den, der først rører den andens taske eller får den anden ud af balance, har vundet.



4

RUMPENISSERNES TVEKAMP

MATERIALER: Ingen

KRAV TIL PLADS: Kan laves i klassen, men det er bedst, hvis man ikke risikerer at falde ind i et bord

INSTRUKTION: Instruktion: Deltagerne 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.

VARIATION: Laves som håndfladetvekamp, hvor de to deltagere står med let spredte ben og fødderne parallelle over for hinanden. De skal nu forsøge at få den anden til at tage et skridt frem eller tilbage ved at skubbe med håndfladerne mod den andens håndflader. Kan også laves som "hanekamp" på et ben, hvor den, der bliver nødt til at sætte det andet ben til jorden først, har tabt.



5

KLASK ELLER FANG FLUEN



MATERIALER: En lille genstand, fx penalhus, papirkugle, hat, plastikflaske

KRAV TIL PLADS: Ingen særlige

INSTRUKTION: Deltagerne går sammen to og to og stiller sig over for hinanden. Den ene holder en genstand i strakt arm over sit hoved. Den anden har armene ned langs siden. Når den første deltager slipper genstanden, skal den anden forsøge at fange den, inden den når jorden. Armene skal hænge ned langs siden, til genstanden er sluppet.

VARIATION:

- 1) Deltagerne sidder over for hinanden på hver sin stol med knæene mod hinanden. A lægger hænderne på B's lår. B har samtidig armene hængende ned langs siden. B skal nu forsøge at klaske A's hænder, og A skal forsøge at nå at fjerne dem, inden B rammer.
- 2) En genstand placeres midt på bordet, og deltagerne skal hver især forsøge at få fat i den først. Bedst ud af tre vinder.

6

KEJSERENS GÅTUR /KEJSERENS MORGENGYMNASTIK

MATERIALER: En bog eller lignende til hver
KRAV TIL PLADS: Ingen særlige

INSTRUKTION: Alle deltagerne tager en bog på hovedet og går rundt i lokalet og vinker rank og stolt som en kejser til sit folk uden at tabe bogen.

VARIATION: Kejserens morgengymnastik. Alle stiller sig på et ben. Med det frie ben tegner de cirkler i luften. Gentages med modsatte ben. Kan laves med eller uden bog på hovedet. Der kan også kobles flere bevægelser på, mens deltagerne har en bog på hovedet.



7

GRÆNSELAND



MATERIALER: Linje/grænse, markeret med snor, kridt eller revnen mellem to borde
KRAV TIL PLADS: Hvis man arbejder i par, er øvelsen ikke så pladskrævende. Hvis to store grupper er mod hinanden, er det bedst at rydde gulvet eller gå udenfor

INSTRUKTION: Deltagerne går sammen to og to og stiller sig på hver sin side af en markeret linje. De tager fat i hinandens hænder og skal nu forsøge at trække hinanden over linjen.

VARIATION: Kan udføres med to store grupper på hver sin side af linjen. Her skal deltagerne forsøge at hjælpe hinanden som team med at få så mange som muligt fra det modsatte hold over på deres egen side uden selv at miste nogen.

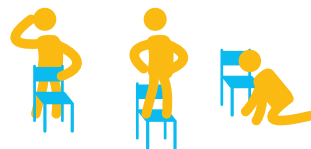


BANK DIN KROP TIL TOP!

MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Ingen særlige ud over, at man lige skal kunne bukke sig ned uden at slå hovedet

INSTRUKTION: Underviseren giver kommandoer løbende og demonstrerer selv bevægelserne. "Begynd med at trampe med fødderne i rask tempo, klap med begge hænder så hårdt på kroppen, som I kan holde ud – først på venstre fod, så op over underben og lår, venstre side af kroppen, hen over maven og tilbage igen, med højre hånd ud over venstre arm, klap i hænderne, med højre hånd tilbage over venstre arm og skulder, med begge hænder hen over brystet, Tarzan-hyl, med venstre hånd ud over højre arm, klap i hænderne, klap med venstre hånd tilbage over højre arm og skulder, med begge hænder omme på ryggen, ned over balderne og ned over højre ben for at ende ved foden igen, tramp rytmisk i takt med fødderne, først hårdt og så mere og mere sagte i fælles tempo for til sidst at sætte jer stille ned på stolen.

VARIATION: Deltagerne går sammen i par og klapper på hinandens kroppe (her udelades forsiden, så der kun klappes på bagside, arme og ben).



KAPTAJNEN KOMMER!

MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Kan udføres på meget lidt plads, men hvis man vil have vildere/større bevægelser, kræver det selvfølgelig mere plads.
 I denne variation er der kun brug for plads til en stol, som man kan komme rundt om

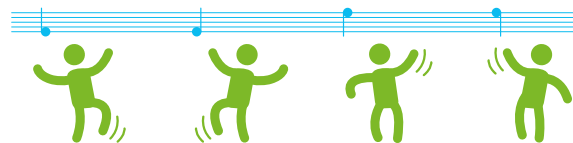
INSTRUKTION: Underviseren introducerer kommandoerne og gennemgår, hvilke bevægelser de repræsenterer. Når der råbes "kaptajnen kommer", stiller man sig bag stolen og gør honnør, råbes der "skure gulv", går man ned på knæ og laver skurebevægelser under stolen, råbes der "mast", kravler man op på stolen (hvis den er stabil), 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.

VARIATION: Sergenten kommanderer: Armbevægelser ved at sætte hænderne på bordpladen og læne sig skråt ind mod bordet. Armstræk ved at sætte hænderne på stolen (hvis den er stabil), løfte numsen ude over kanten med benene strakt frem, så kun hælene i gulvet, og så hæve sig op og ned i armene. Rygøvelser ved at ligge på maven hen over stolen og klappe i hænderne over hovedet.

POWERPAUSER MENTALE



BEVÆGELSE-ORKESTRET



MATERIALER:

Tavle og kridt

KRAV TIL PLADS:

Kan udføres på meget lidt plads, men hvis man vil have vildere/større bevægelser, kræver det selvfølgelig mere plads

INSTRUKTION: Underviseren tegner nogle noder på tavlen. Begynd med fire, så deltagerne lærer at tolke dem, og gentag et par gange. Hvis nodehovedet vender mod venstre under nodehalsen, så hoppes eller trampes med venstre fod, og omvendt med højre fod, hvis nodehovedet vender mod højre. Hvis nodehovedet er placeret oven på halsen og vender mod venstre, rystes venstre arm, og tilsvarende rystes højre arm, hvis nodehovedet vender mod højre. På den måde kombineres en lille bevægelsesdans, som kan gentages og varieres, når først deltagerne har lært at afkode systemet.

VARIATION: Øvelsen kan gøres sværere ved at skelne mellem halvnoder og helnoder, så der leges med tempo og temposkift. Øvelsen kan også varieres ved, at man laver en anden kode til noderne. Hvis nodehovedet fx vender mod venstre under nodehalsen, betyder det, at man skal løbe over i venstre side af lokalet.

2

A) KAN DU TÆLLE TIL TRE?



MATERIALER:

Ingen

KRAV TIL PLADS:

Kan udføres stående bag ved bord og stol i undervisningslokalet

INSTRUKTION: Deltagerne finder sammen to og to og løfter højre hånd foran hinanden. Når der siges "et", klapper eleverne højrehænderne sammen. Det samme med venstre hånd på "to" og med begge hænder på "tre". Nu tælles fx følgende talrække: 1-2-3-2-2-3-1-3-2.

VARIATION: Prøv med lukkede øjne eller sæt flere tal og øvelser på.

3

B) KAN DU TÆLLE TIL TRE?



MATERIALER:

Ingen

KRAV TIL PLADS:

Kan udføres stående bag ved bord og stol i undervisningslokalet

INSTRUKTION: Stå sammen i par (person A og B), som skal tælle til tre ved skiftevis at sige et tal. A siger "et", B siger "to", A siger "tre", B siger "et", A siger "to" osv. Nu erstattes "et" af et klap i hænderne, så A klapper, B siger "to", A siger "tre", B klapper, A siger "to" osv. Nu erstattes "2" af et hop, så A klapper, B hopper, A siger "tre", B klapper, A hopper, B siger "tre" osv. Nu erstattes "3" af klap på lårene. Fremgangsmåden er den samme.

VARIATION: Legen kan varieres med flere tal eller flere personer i gruppen eller udføres med lukkede øjne.

4

TALKODER



MATERIALER: Ark fyldt med tal fra 1-10 i tilfældigt blandet rækkefølge

KRAV TIL PLADS: Kan udføres på meget lidt plads

INSTRUKTION: Underviseren instruerer deltagerne i, at de fx skal hoppe, når de hører tallet fire, lave musestep, når de hører tallet fem, bokse i hurtigt tempo, når de hører tallet tre, og lave sprællemænd, når de hører tallet ti. Kun nogle af tallene skal kodes. Underviseren læser derefter en tilfældig talrække op. Når tallet fire kommer, laver deltagerne musestep, indtil et andet kodet tal læses op og skifter bevægelsen.

VARIATION: Kan også laves med bogstaver, og bevægelser og koder kan skifte. Underviseren kan hjælpe deltagerne med huske koderne ved at skrive dem op på tavlen i begyndelsen, fx 3 = bokse. Der kan kobles færre eller flere bevægelser på, fx englehop, kihop, sidebøjninger, hoveddrejninger, armsving, høje knæløftninger osv.

5

ØVELSER MED MINDFULNESS

MATERIALER: Rosiner eller afslappende musik, sækkestole, madrasser.

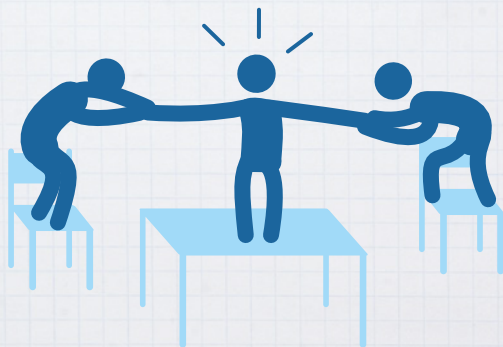
KRAV TIL PLADS: Kan også laves uden materialer
Ingen særlige

INSTRUKTION: Deltagerne putter hver en rosin i munden. De instrueres nu i at koncentrere sig fuldstændig om denne rosin uden at tygge. De skal mærke, hvordan rosinen føles inde i munden, før de begynder at tygge langsomt. Så instrueres de i at lægge mærke til smagen, der breder sig i munden, og fornemme rosinen vej ned gennem spiserøret.

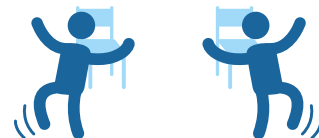
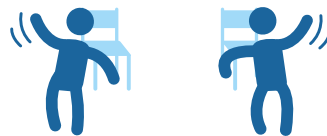
VARIATION: Øvelsen kan laves i mange variationer. Den handler om at øve sig i at styrke sanserne og øge evnen til nærvær og koncentration om en enkelt ting. At hæmme irrelevante tanker og sansestimuli. Andre variationer kunne være:

- Kigge på samme sky, blomst, træ i lang tid
- Lytte til afslappende musik
- Tælle sit åndedræt op til bestemt antal
- I tankerne arbejde med, at man trækker vejret ind gennem det ene næsebor og puster ud gennem det andet
- Fokuserer på, om man kan trække vejret helt ned i maven, eller om det kun er brystet, der bevæger sig ved vejtrækning

POWERPAUSER STRÆK



Det er vigtigt at fortælle deltagerne, at de skal forsøge at slappe af i kroppen og trække vejret roligt og dybt ned i maven, når de strækker ud. På den måde bliver blodgennemstrømningen til musklen ikke bremset af, at musklen er spændt, og det bliver muligt at trække vejret ordentligt igennem.



SHAKE IT UP!

MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Ingen særlige

INSTRUKTION: Ryst først armene en ad gangen og så benene et ad gangen.

2

SKULDER OG NAKKE



MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Ingen særlige

INSTRUKTION: Deltagerne står med ret ryg og armene ned langs siden. De ruller med begge skuldre, fem gange fremad og fem gange bagud. Derefter tager de med hænderne fat om skuldrene, og øvelsen gentages. Til sidst strækkes armene, og øvelsen gentages med fulde, symmetriske armsving. Derefter skal armene hænge afslappet. Højre øre lægges ned mod skulderen, hvorefter højre hånd lægges op på venstre øre og hviler afslappet der. Derefter laves øvelsen til modsatte side med venstre skulder og hånd. Som afslutning lader deltagerne hovedet falde forover, så hagen rammer brystet, og trækker vejret dybt syv gange.

3

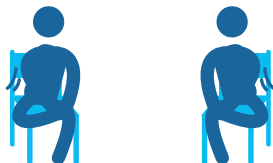
ARME OG FINGRE



MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Ingen særlige

INSTRUKTION: Deltagerne står med ret ryg, fingrene flettes foran brystet, og håndfladerne skubbes væk fra kroppen, mens armene strækkes, og der laves syv dybe vejtrækninger. Derefter rækkes højre hånd så langt ned mellem skulderbladene som muligt, mens venstre hånd nedefra rækker så langt op mellem skulderbladene som muligt. Deltagerne forsøger nu at få de to hænder til at gribe hinanden. Når det lykkes, tager man syv dybe vejtrækninger, hvorefter øvelsen gentages – nu med venstre hånd oppefra og højre hånd nedefra.

VARIATION: Deltagerne laver stræk af underarm og fingre ved at sætte hænderne med undersiden af håndleddet væk fra kroppen på bordet foran dem, hvorefter de med strakte arme og hele håndfladen i bordet strækker ved at trække sig lidt bagud. Øvelsen med armstræk bag ryggen kan udføres med et halstørklæde eller lignende til hjælp, så det bliver nemmere at nå.

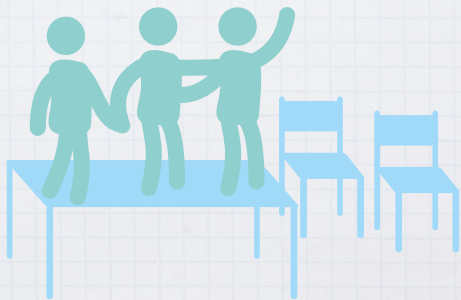


BEN

MATERIALER: En stol
KRAV TIL PLADS: Ingen særlige

INSTRUKTION: Deltagerne sætter sig på stolen med ret ryg og tager kort hænderne ind under rumpen for at tjekke, om de sidder på de dertil indrettede sædekuder. Derefter lægger de venstre fod op på højre lår og bøjer kroppen forover med strakt ryg. Når strækket kan mærkes, holdes positionen, og man tager syv dybe vejrtrækninger, hvorefter der skiftes ben, og øvelsen gentages. Derefter rejser deltagerne sig op bag stolen og stiller sig på højre ben, mens det venstre bøjes, og hælen holdes ind mod bagsiden af låret med venstre hånd. Når strækket mærkes, tager man syv dybe vejrtrækninger, hvorefter der skiftes ben, og øvelsen gentages.

POWERPAUSER SOCIALE



DEN BRÆNDENDE STOL



MATERIALER:

En-fire stole

OBS!

Denne øvelse er sjov, men kan blive ret voldsom, så sæt nogle regler op for adfærd, inden I går i gang – fx må man ikke trække så hårdt, at nogen kan komme til skade

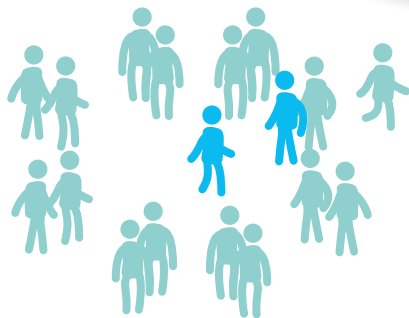
KRAV TIL PLADS:

Plads til rundkreds

INSTRUKTION: Deltagerne står i en kreds på fem-otte personer med hinanden i hånden. I midten står "den brændende stol". Stolen skal hele tiden være i midten af kredsen. Ved at trække i kredsen skal man få de andre til at røre stolen. Den, som rører stolen, "brænder sig" og må gå ud af kredsen. Kredsen bliver mindre og mindre – den sidste, der ikke har rørt stolen, har vundet.

2

KATTEN EFTER MUSEN

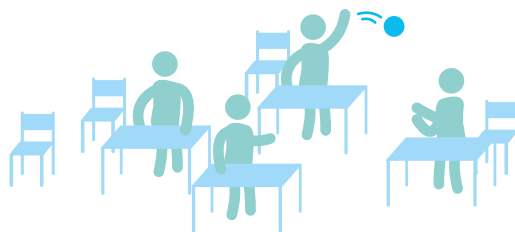


MATERIALER: Ingen – evt. stopur
KRAV TIL PLADS: Plads til rundkreds

INSTRUKTION: Deltagerne danner en kreds og stiller sig to og to sammen med front mod kredsens midte, den ene bag den anden. Der skal være god afstand mellem parrene. To deltagere er ikke med i kreds. Den ene er mus, og den anden er kat. Musen skal forsøge at komme ind i kreds uden at blive fanget af katten og stille sig foran et af parrene, så de står tre et øjeblik. Den bageste i rækken bliver nu den nye mus. Kreds bliver mindre og mindre, idet musen hver gang stiller sig foran et par.

3

HÅNDGRANAT



MATERIALER: En blød bold
KRAV TIL PLADS: Ingen

INSTRUKTION: Instruktøren råber "håndgranat", og alle deltagerne rejser sig op ved deres pladser. En blød bold af fx tørklæder, huer og halstørklæder kastes rundt i klassen. Det gælder om at få den hurtigt videre til de andre, så den ikke eksploderer i hænderne på én. På et tidspunkt råber instruktøren "eksplosion", og så skal alle nå at kravle ind under bordene, inden "håndgranaten" rammer gulvet. Der råbes "fri bane", når deltagerne må komme frem igen.

VARIATION: Kan varieres ved, at der er flere håndgranater i omløb og eksplosioner på forskellige tidspunkter, hvor de resterende håndgranater stadig skal gives/kastes videre, mens man sidder under bordet.

4

DEN GORDISKE KNUDE

MATERIALER: Ingen. Evt. stopur, så der er begrænsninger på, hvor længe det må vare at løse knuden op

KRAV TIL PLADS: Plads til en rundkreds

INSTRUKTION: Deltagerne stiller sig i en rundkreds med arme krydset over hovedet. Alle går nu mod midten og finder en hånd fra to forskellige personer overfor, som man skal holde fast i. Når alle har fat i to andres hænder, skal deltagerne nu løse op for knuderne uden at give slip på hinanden, så alle ender med at stå i en rundkreds med hinanden i hænderne. Legen er færdig, når der ikke er flere knuder.

VARIATION: Man kan dele deltagerne op i mindre grupper på fx seks-otte personer og konkurrere om, hvilken gruppe der først løses op.



5

FORMEL 1-KAST

MATERIALER: To genstande, man kan kaste med, fx en bold, en kugle af halstørklæder, papirkugler eller lign.

KRAV TIL PLADS: Plads til rundkreds, men der kan fint være borde, stole og tasker imellem deltagerne

INSTRUKTION: Deltagerne former en stor rundkreds, og de inddeles i 1'ere og 2'ere, så man laver to hold. To genstande gives til henholdsvis en 1'er og en 2', som står over for hinanden i rundkredsen. De to bolde 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 forsætligt røre modstanderens bold.





HEADHUNTING

MATERIALER: Stole til halvdelen af deltagerne + 2
(Hvis I ikke vil til at flytte på stolene,
kan I lege legen stående og erstatte
stolene med cirkler af kridt)

KRAV TIL PLADS: Plads til rundkreds med stole

INSTRUKTION: Stolene stilles i en rundkreds, og halvdelen af deltagerne + to stiller sig bag en stol. Resten sætter sig på stolene. Der er således en masse par, hvoraf den ene sidder og den anden står og to "singer", der står ved en tom stol. Legen går ud på, at singlerne ved at blinke til en af dem, der sidder ned, skal invitere vedkommende over på "sin" stol. Den, der har en makker på sin stol, skal sørge for ikke at miste ham ved at gribe om hans skuldre, men han må ikke have hænderne liggende klar på hans skuldre. Man må altså først reagere, når makkeren er i færd med at blive headhundet med et blink. Resten af tiden skal de, der står bag stolene, have hænderne ned langs siden. De to, der ikke har en elev på deres stol, når tiden er gået, har tabt.

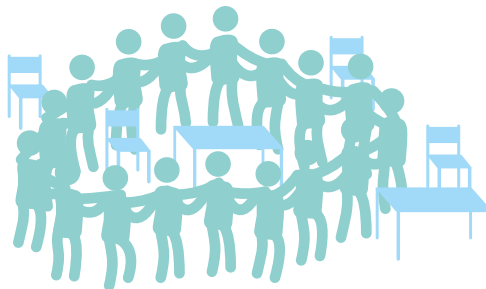


MASSAGESLANGE

MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Fint hvis der er plads til en rundkreds,
men øvelsen kan også laves blandt
borde, stole og tasker

INSTRUKTION: Alle står i en lang række. Man masserer nu skuldrene på den, der står i rækken foran. Efter nogle minutter vender alle sig om og masserer den, der står bagved.

VARIATION: Den, der står foran i rækken, kan evt. skiftes til at finde på måder, hvorpå der skal masseres, fx "regndråbe-massage", hvor fingerspidserne rører i hurtige, små prik. Eller "gnidemassage", hvor man med håndfladerne gnider, så der opstår varme. Det kan også være bankemassage.



8



RINGEN VANDRER

MATERIALER:

En-fire hulahopringe

KRAV TIL PLADS:

Bedst, hvis der er plads til en stor rundkreds, men øvelsen kan sagtens laves mellem borde, stole og tasker, når bare deltagerne kan nå hinandens hænder

INSTRUKTION: Alle stiller sig i rundkreds og holder hinanden i hånden. To steder brydes kredsen, og en hulahopring hænges over en arm, hvorefter kredsen lukkes igen. Nu skal der samarbejdes om at få hulahopringene til at flytte sig kredsen rundt – uden at deltagerne slipper hinandens hænder. En for en kravler deltagerne igennem ringen, som dermed vandrer videre til den næste i kredsen.

VARIATION: Man kan bruge flere ringe eller lave en regel om, at ringene ikke må indhente hinanden.

Det er motiverende at
bevæge sig sammen med andre.
Fysisk aktive børn er mindre
trætte, har mere selvtillid og har
lettere ved at få nye venner.



ARRANGØR

UNIVERSITY COLLEGE
SYDDANMARK
UCSYD.DK

PROJEKTET STØTTES AF

NORDEA
FONDEN

LEVERANDØR AF MATERIALER

