

POWERPAUSER 2

INSPIRATION TIL SMÅ, AKTIVE PAUSER



AKTIV RUNDT
I DANMARK

Den gode pause giver ny energi

POWERPAUSER

Med denne lille lommebog ønsker Aktiv Rundt i Danmark at give inspiration til mere bevægelse i løbet af skoledagen med mange nye idéer til forskellige powerpauser.

Alle aktiviteterne kræver få eller ingen rekvisitter og kan nemt integreres som små, aktive pauser i den almindelige undervisning.

Powerpauserne er opdelt i fire kategorier.

1. PULS
2. MOTORIK
3. SOCIALE
4. GÅ GAK PÅ 1 MINUT

De første tre kategorier indeholder forskellige sjove aktiviteter og lege, som tager cirka fem minutter.

Den fjerde kategori "GÅ GAK på 1 minut" er inspiration til en masse gakkede aktiviteter, hvoraf de fleste kan afvikles på under et minut. De gakkede aktiviteter går på tværs af de tre første kategorier, og flere af aktiviteterne er bl.a. inspireret af teatersport.

Rigtig god fornøjelse!

GAK

MED SUNDHEDEN

INDHOLD

PULS

Hvem styrer	1
Tænk på tre personer	2
Fang frisbee	3
Dragens hale	4
Hvordan var det nu, det var?	5
Pingvin-fange	6
Her kommer vi	7

MOTORIK

Fra næse til øre	8
Haj-biddet	9
Tryk fingre	10
Ram hånden	11
Kast og grib	12
Rytmeleg - slaverytmen	13
Rytmeleg - klap lår	14
Send håndtrykket rundt	15

SOCIALE

Tæl til 21	16
Hvis øjne kunne dræbe	17
Stil op på række	18
Mønsterbold	19
Sten-saks-papir	20
Gæt tre ændringer	21

GÅ GAK PÅ 1 MINUT

Gå i selvsving	22
Gå i opløsning	23
Gå grassat	24
Gå med	25
Gå ud som et lys	26
Gå ind i dig selv	27
Gå amok	28
Gå i dækning	29
Gå på tur i dyreverdenen	30
Gå til fødselsdagsfest	31
Gå rundt i al slags vejr...	32
Gå rundt i forskelligt tempo	33
Gå i fotobutikken	34
Gå modsat	35
Gå på jagt	36
Gå sammen	37
Gå lige til grænsen	38
Gå ned med flaget	39
Gå i træning	40
Gå fra forstanden	41
Gå i stykker eller undgå det	42
Gå til pause på gakkede...	43
Gå nu i gang	44

POWERPAUSER

PULS



HVEM STYRER 1

1



MATERIALER:

KRAV TIL PLADS:

Ingen

Eleverne står i en rundkreds, hvor der skal være plads til at lave bevægelser på stedet

2



INSTRUKTION: Eleverne stiller sig i en rundkreds. En elev skal gå uden for døren. Herefter udpeges én i cirklen, der bliver konge eller dronning, og som alle de andre elever skal efterligne. Kongen eller dronningen laver forskellige typer af bevægelser, fx armsving, høje knæløftninger etc. Eleven uden for døren kommer ind i midten og har så tre forsøg til at gætte, hvem der styrer resten af gruppen.

VARIATION:

- 1) Man kan have både en konge og en dronning samtidig, hvor kongen styrer drengene, og dronningen styrer pigerne.
- 2) Man kan også have flere "gættere" uden for døren, så de enten kan hjælpe hinanden eller konkurrere om, hvem der først gætter kongen eller dronningen.

2 TÆNK PÅ TRE PERSONER



MATERIALER: Ingen

KRAV TIL PLADS: Et lille område, hvor eleverne skal have plads til at lave de tre udvalgte opgaver på kryds og tværs af hinanden

INSTRUKTION: Hver elev tænker på tre andre elever i rummet og giver dem numrene 1-2-3 (de skal ikke siges højt). Dernæst skal alle elever forsøge at løse følgende opgave så hurtigt som muligt: Kravl igennem benene på 1'eren, tag en svingom med 2'eren og kravl hen over 3'eren. Det er et krav, at man gør, hvad der bliver sagt, hvis en anden elev vil have én til at gøre noget. Når alle har løst deres opgaver, stopper tiden.

VARIATION:

- 1) Man kan ændre legen til en konkurrence, hvor det gælder om først at løse sine tre opgaver.
- 2) Man kan finde på alle mulige andre opgaver, fx give high five, sparke venstre/højre fod mod hinanden etc.

FANG FRISBEE 3

MATERIALER: To frisbees

KRAV TIL PLADS: Et firkantet område på ca. 5 x 10 meter

INSTRUKTION: Eleverne står på en række. Den første kaster en frisbee, som en anden forsøger at gribe i en zone cirka ti meter væk. Dernæst løber kasteren ud i zonen for at gribe en ny frisbee, der kastes af den næste i rækken. Den første griber løber tilbage og afleverer sin frisbee til den næste i rækken. Således fortsætter aktiviteten, hvor det gælder om at fange så mange frisbees som muligt på fx fem minutter. Der er kun to frisbees i omløb.

VARIATION:

- 1) Indledende øvelse, hvor eleverne står i en rundkreds og kaster frisbee til hinanden, så de bliver fortrolige med at kaste/gribe. Den øvelse kan også laves, hvor man kaster frisbeeen, og dernæst løber man hen til den, som man har kastet til.
- 2) I stedet for frisbee kan man bruge forskellige typer bolde, ærteposer eller andet, der kan være nemmere at gribe.
- 3) Man kan også lave den regel, at når man griber frisbeeen, skal man sige det næste tal i fx 3-tabellen eller sige et udsagnsord (måske på tysk) for at få pointet hjem.



4 DRAGENS HALE

MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Et afgrænset inde- eller udeområde (eventuelt på græs, så eleverne i dragen lander blødt, hvis halen slynges af)

INSTRUKTION: Eleverne stiller sig i en række (minimum seks elever) med hænderne på hinandens skuldre. Den forreste elev er dragens hoved, og den bageste er dragens hale. Dragens hoved skal nu forsøge at fange halen, uden at rækken brydes. Når halen fanges, bliver den det nye hoved.



5 HVORDAN VAR DET NU, DET VAR?



MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Eleverne står i en rundkreds, hvor der skal være plads til at lave bevægelser på stedet. Gruppernes størrelse kan være fra tre elever til hele klassen

INSTRUKTION: Eleverne stiller sig i en rundkreds og skiftes til at finde på en bevægelse, fx sprællemænd, karatespark, skihop etc. Man skal lave de andres bevægelser i rundkredsen først, inden man selv finder på én. Dernæst bliver man ved, indtil alle er igennem. Hvis man ikke er så mange, så kører man bare videre i runden igen.

VARIATION:

- 1) Man kan lave en konkurrence-udgave, hvor man går ud af legen, hvis man ikke kan huske de andres bevægelser.
- 2) Bevægelserne kan være forskellige dyr eller sportsgrene.

6 PINGVIN-FANGE

MATERIALER: Ingen

KRAV TIL PLADS: Afgrænset inde- eller udeområde med plads til løb

INSTRUKTION: En elev udpeges til at være "fryser", og en anden elev bliver "optøer". Det gælder for "fryseren" om at fryse de andre elever til pingviner. Når man bliver fanget, indtager man en "frys-stilling", hvor man stivner helt. "Optørens" opgave er at optø de fangede elever ved enten at røre dem eller give en krammer, så de bliver levende igen.



VARIATION: Man kan inddrage idéer fra andre fangelege, som også indebærer høj intensitet og puls.

- 1) "Pingvinhale"-udgaven, hvor alle elever sætter en hale (fx snor, trøje, sjippetov eller klemme) i buksekanten, og hvor det gælder om at fange hinandens pingvinhale. Hvis man fanger en andens hale, sættes denne i buksekanten, og har man fået stjålet sin hale, så gælder det om at jage nye pingvinhale. Denne udgave kan også laves med to pingvinhold mod hinanden.
- 2) "Isflage"-udgaven, hvor en eller flere elever er fangere (fx søløver, hajer eller isbjørne, som er nogle af pingvinens værste fjender). De andre elever, pingvinerne, kan opnå helle på forskellige isflager placeret i området (fx hulahopringer eller cirkler, tegnet med kridt eller markeret med kegler). Når man bliver fanget, bliver man til fanger. Denne udgave kan varieres således, at man kun må stå 10 sekunder og/eller højst to pingviner på isflagen, eller en udgave, hvor man skal være tre pingviner på isflagen for at opnå helle.
- 3) "Pingvinmage"-udgaven, hvor to elever udvælges som par og tager hinanden i hånden. Herefter skal de fange de andre pingviner. Når de fanges, sluttet de til kæden. Man kan enten vælge at lave én lang kæde eller aftale, at de fangede elever løber parvis sammen.

1



2



3



HER KOMMER VI 7

MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Eleverne står i to rækker med 10-20 meters mellemrum

INSTRUKTION: Eleverne står i to rækker ved hver sin baglinje. Den ene række vælger en type arbejde (fx male), som de vil mime. Herefter løber de over mod den anden række af elever, syngende "her kommer vi".

De andre elever stopper dem ved at råbe: "Ingen kommer her forbi, før de viser, hvem de er" (to meters afstand mellem grupperne). Dernæst mimer eleverne dét, de skal forestille. Når de andre gætter rigtigt, gælder det om at fange flest muligt, inden de kommer tilbage til baglinjen igen.

De elever, som bliver fanget, kommer nu med på det modsatte hold.

VARIATION: Man kan have andre kategorier, fx kendte personer (Dronning Margrethe, Mikkel Hansen etc.), typer af idrætsgrene (svømning, fægtning etc.) eller udsagnsord (hoppe, cykle etc.).

POWERPAUSER

MOTORIK



FRA NÆSE TIL ØRE 8



MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Hver elev står for sig selv

INSTRUKTION: Øvelsen kan laves siddende eller stående. Eleven placerer højre hånd på højre lår og venstre hånd på venstre lår. Dernæst føres højre hånd til venstre øre, samtidig med at venstre hånd føres op til næsetippen. Det er vigtigt, at begge hænder bevæges samtidig. Hænderne føres tilbage til udgangspositionen på lårene, hvorefter hænderne så hurtigt som muligt nu føres op til modsatte øre/næse. Sådan fortsætter øvelsen med skift mellem højre og venstre øre/næse.

VARIATION: Andre individuelle aktiviteter kan være møllesving med armene i hver sin retning forlæns/baglæns, eller at lave cirkler på maven samtidig med, at man slår sig selv i hovedbunden.

9 HAJ-BIDDET



MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Eleverne er sammen parvis og bevæger armene på stedet

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis. Begge laver et "haj-bid" med strakte arme, den ene gør det lodret, den anden gør det vandret. Det gælder om at undgå at ramme hinanden. Når læreren råber "skift", skifter man haj-bid fra lodret til vandret (og modsat).

TRYK FINGRE 10

MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Eleverne er sammen parvis

INSTRUKTION: Eleverne stiller sig med front mod hinanden med cirka en meters afstand. Den ene elev strækker begge arme med håndfladerne nedad. Dernæst krydses elevens arme, så håndfladerne vender mod hinanden. Fingrene flettes, armene bøjes og de foldede hænder føres op foran ansigtet. Den anden elev peger nu på én finger ad gangen, som eleven skal løfte.

VARIATION:

- 1) Øvelsen bliver nemmere, hvis eleverne ikke kun peger, men trykker på de enkelte fingre.
- 2) Man kan øge sværhedsgraden ved, at man skal lukke øjnene, imens den anden trykker på fingrene.



11 RAM HÅNDEN



MATERIALER: Ingen

KRAV TIL PLADS: Eleverne er sammen parvis

INSTRUKTION: Eleverne står over for hinanden med en halv meters mellemrum. Hver elev har hænderne samlet samtidig med, at fingerspidserne lige akkurat rammer den andens fingerspidser. Herefter gælder det om at få point ved at ramme den andens hænder, idet den anden prøver, om han kan nå at undvige. Hvis ikke man rammer, er det den andens tur. Gør det tydeligt for eleverne, at man ikke må klaske særlig hårdt, da det ellers kan gøre ondt.

VARIATION: Øvelsen kan laves i en mere krævende udgave, hvor man ligger på alle fire over for hinanden med fingerspidserne ud for hinanden. Nu gælder det igen om at klaske og undvige, men denne gang må begge angribe samtidig. Man kan med fordel spille først til tre point, inden man finder en ny at udfordre, så man dermed får lagt en hvilepause ind.

KAST OG GRIB 12



MATERIALER: Ærteposer, små bolde eller viskelæder

KRAV TIL PLADS: Eleverne er alene eller sammen parvis

INSTRUKTION: Eleverne laver individuelt eller parvis forskellige typer af kast og grib. Man kan kaste ærteposen med to hænder, én hånd, med lukkede øjne etc. eller gribe på forskellige måder: Bag ryggen, mellem benene etc. Sværhedsgraden kan øges ved, at eleverne skal snurre rundt om sig selv, røre gulvet eller klappe så mange gange som muligt, inden der gribes igen.

VARIATION: En sværere udgave indebærer, at man tager en ærtepose i hver hånd. Hænderne holdes ud foran kroppen, og man kaster ærteposerne lige op i luften. Når ærteposerne er i luften, krydses armene, og boldene gribes med den modsatte hånd, når de falder ned igen. Armene forbliver krydset, ærteposerne kastes igen lige op i luften, armene krydses tilbage til udgangspositionen, og ærteposerne gribes igen.

13 RYTMELEG - SLAVERYTMEN



MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Eleverne står i en rundkreds

INSTRUKTION: Alle elever går på stedet i en 4/4-takt. Højre ben går frem på 1, venstre fod løftes på 2, højre ben går tilbage på 3 og venstre fod løftes på 4. Venstre fod løftes altså hele tiden på stedet, mens det kun er højre fod, som går frem og tilbage.

Herefter kan man sætte opgaver på undervejs, fx knipse på 1, klappe på 3 og råbe "hey" på 4. Man kan lade grupper af elever udføre de forskellige opgaver, imens rytmen fortsætter, så nogle elever kun knipser på 1, andre elever kun klapper på 3 osv.

RYTMELEG - KLAP LÅR 14

MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Eleverne står i tæt rundkreds skulder ved skulder

INSTRUKTION: Eleverne står i en tæt rundkreds skulder ved skulder. Dernæst starter rytmen: To gange klap på egne lår, to gange klap med krydsede hænder på egne lår, to gange klap på højre sidemands lår, to gange klap på venstre sidemands lår, to gange klap på højre sidemands skuldre, to gange klap på venstre sidemands skuldre og til sidst to gange klap i egne hænder. Derefter starter samme rækkefølge forfra igen.

VARIATION:

- 1) Det kan være en fordel, at man har én til at holde grundrytmen med en lille tromme eller andet, så rytmen ikke "løber".
- 2) Man kan udfordre eleverne til at hæve rytmens tempo, når den kører.



15 SEND HÅNDRYKKET RUNDT

MATERIALER: Ingen

KRAV TIL PLADS: Eleverne står i en rundkreds

INSTRUKTION: Eleverne står i en rundkreds og holder hinanden i hænderne. Øvelsen går ud på at sende et håndtryk uret rundt i cirklen.

VARIATION:

- 1) Man kan tage tid på, hvor lang tid det tager at sende et håndtryk rundt fx fem eller ti gange. Man kan enten lave en stor rundkreds, hvor alle elever arbejder sammen om at slå "klasserekorden", eller man kan lave flere mindre grupper, som dyster mod hinanden.
- 2) Man kan lade eleverne stå med lukkede øjne.
- 3) Man kan lave øvelsen således, at hvis man trykker to gange, så skifter håndtrykket retning og sendes den anden vej.
- 4) Man kan også lave en anden udgave, hvor man sender "massage" rundt. Eleverne skal her stå tæt sammen som en slange i rundkredsen. Én elev starter med at massere skuldrene på sidemanden, som derefter gør det samme ved den næste. Læreren vælger på skift en ny elev, som bestemmer den næste type massage, fx prik på ryggen, æltning af arme, små bank på ryggen etc.



POWERPAUSER

SOCIALE



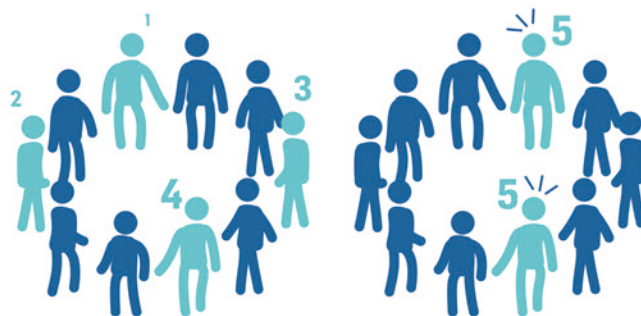
TÆL TIL 21 16

MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Eleverne står i en tæt rundkreds skulder ved skulder

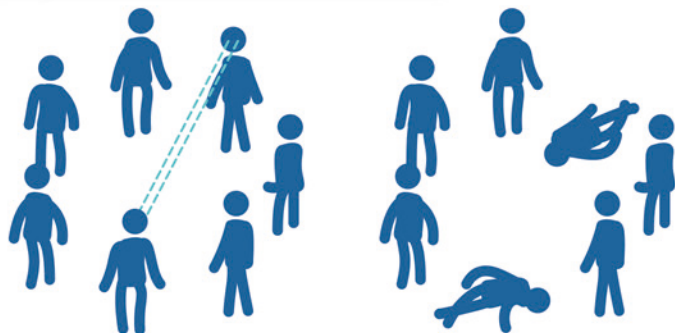
INSTRUKTION: Eleverne står i en rundkreds. Opgaven er at tælle til 21. Hver elev må kun sige et tal ad gangen, og siges et tal af to eller flere samtidig, starter man forfra. Der må ikke laves nogle aftaler i gruppen om en bestemt rækkefølge.

VARIATION:

- 1) Prøv med lukkede øjne.
- 2) Stil krav om, at der skal være to andre, som siger et tal, før man må sige et tal igen.
- 3) Alle i rundkredsen skal byde ind mindst én gang på vej mod de 21.
- 4) Man kan også lave opgaven på tid, så man ser, hvilken gruppe der er nået op på det højeste tal, når fx fem minutter er gået.



17 HVIS ØJNE KUNNE DRÆBE



MATERIALER: En stol

KRAV TIL PLADS: Eleverne står i en tæt rundkreds på minimum 5 elever

INSTRUKTION: Eleverne står i en rundkreds. Alle kigger ned i jorden og beslutter sig for én i kredsen, som man vil kigge på, når der bliver sagt "nu". Herefter tæller underviseren "1-2-3-nu". På "nu" kigger alle op på deres udvalgte, og hvis to elever får øjenkontakt, så dræber de hinanden og falder sammen på gulvet (gerne med et højt dødsskrig!). Herefter kigger alle de "overlevende" ned i gulvet, og på "nu" kigger de på en ny udvalgt. Sådan fortsætter legen, indtil der kun står en eller to tilbage som de sidste overlevende og vindere af legen.

VARIATION: Man kan have flere liv, så legen ikke slutter så hurtigt. Jo flere elever i rundkreds, jo længere tid tager legen.

STIL OP PÅ RÆKKE 18

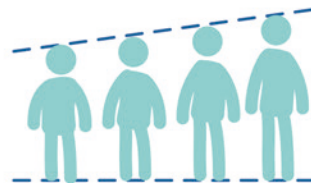
MATERIALER: Ingen

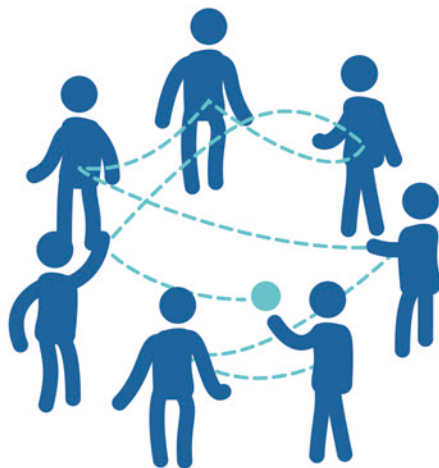
KRAV TIL PLADS: Eleverne står på en række skulder ved skulder

INSTRUKTION: Eleverne stiller op på række efter højde, alder, husnummer, antal bogstaver i navn etc. Eleverne får til opgave at stille sig på en række efter højde på fx et minut, hvor der må kommunikeres på livet løs. Herefter vurderer læreren, om de har "målt rigtigt". Det er den nemme udgave.

VARIATION:

- 1) Eleverne skal stå på en række efter den måned, hvor de er født, januar til december – men de ikke må sige noget.
- 2) Rækken skal laves efter skostørrelser, antal bogstaver i efternavn etc., hvor der ikke må kommunikeres, hverken verbalt eller nonverbalt/kropsligt.
- 3) Man kan også lave en rækkeøvelse, hvor hver elev er et bogstav, og skal eksempelvis stave til "bowling" ved at stille sig op i den rigtige rækkefølge.




MATERIALER:

Forskellige typer bolde og et par andre materialer; en kegle, bluse etc.

KRAV TIL PLADS:

Eleverne står i en rundkreds 5-12 elever, hvor der skal være plads til store bevægelser og kastende bolde.

INSTRUKTION: Eleverne står i en rundkreds og "tegner" mønsteret ved at kaste en bold, så alle bliver en del af mønsteret. Mønsteret er dernæst det samme hele tiden, dvs., at man hele tiden modtager bolden fra den samme person og kaster bolden videre til den samme person. Den, der starter mønsteret med at kaste bolden, er også den sidste i mønsteret. Herefter kastes bolden i det samme mønster igen og igen, imens sværhedsgraden øges med nedenstående variationer.

VARIATION:

- 1) Kast med flere bolde.
- 2) Send en genstand, fx bluse, kegle eller andet, rundt i cirklen samtidig med, at boldene kastes rundt i mønsteret.
- 3) Sig det næste tal i 3-tabellen, navneord, byer, lande, dyr etc., hver gang man sender blusen videre.
- 4) Ned i knæ eller hoppe, når man har kastet.
- 5) Krav om forskellige typer kast/spark; underhånd, inderside, studsning etc.
- 6) Tag tid på, hvor hurtigt man kan lave sit mønster fx fem gange i gruppen med én bold.

20 STEN-SAKS-PAPIR



MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Eleverne skal gå rundt imellem hinanden

INSTRUKTION: Eleverne går rundt imellem hinanden, og hver gang man vinder en sten-saks-papir-dyst over en anden elev, får man ét point. Dernæst udfordrer man en ny. Det gælder om at få så mange point som muligt på fx tre minutter.

VARIATION:

- 1) Øvelsen kan laves som en konkurrence, hvor hver elev har to liv. Til sidst er der én vinder.
- 2) Man kan også blive "ædt" af den, man taber til, hvilket betyder, at man skal stille sig bag ved personen. Dermed bliver der lange slanger af elever, og til sidst er der kun én tilbage.
- 3) Eller en udgave hvor man står på to hold i to rækker over for hinanden med en-to meters mellemrum. Man dyster i sten-saks-papir med den, der står over. Taber man duellen, skal man skynde sig tilbage til egen væg uden at blive fanget af den anden. Hvis man bliver fanget, kommer man med på det andet hold.
- 4) Samme fangeleg kan laves, hvor hvert hold har udpeget én, som på hele holdets vegne dyster sten-saks-papir mod én fra det andet hold. Det hold, som vinder dysten, må fange de andre. Man skiftes til at være sten-saks-papir-duellant.

GÆT TRE ÆNDRINGER 21

MATERIALER: Ingen
KRAV TIL PLADS: Eleverne er sammen parvis

INSTRUKTION: Eleverne er sammen parvis og står med en meters afstand med front mod hinanden. De får et minut til at nærstudere alle detaljer ved den anden. Herefter vender de sig rundt og laver tre ændringer ved sig selv, fx kan man smøge et bukseben op, vende blusen, fjerne øringer etc. Når alle har lavet ændringerne, vender man sig om og prøver at gætte hinandens ændringer.

VARIATION:

- 1) Man kan lave hold, hvor hvert hold skal gætte hinandens ændringer.
- 2) Man kan lave en udgave, hvor man står i en "frys"-position, og hvor man nøjes med at lave ændringer på kropsudtryk og ansigtsmimik. Her er det kun gætteterne, som vender sig rundt.



POWERPAUSER

GÅ GAK PÅ 1 MINUT



GÅ I SELVSVING... 22

Drej tre runder i begge retninger om dig selv og se, om du bagefter kan gå fem skridt ligeud og ramme din næse med pegefingeren. Prøv at øge antallet af omdrejninger eller prøv med lukkede øjne.



GÅ I OPLØSNING... 23

Giv sidemakkeren massage og byt halvvejs. Læreren kan måske guide dig igennem massagen; nakke, skulder, ryg, lænd, ben etc., eller lade vejruddisgen bestemme massagen; solskin, regnvejr, storm, hagl, sne etc.



24 GÅ GRASSAT...

...kravl først over bordet og dernæst under bordet tilbage på stolen igen.



25 GÅ MED...

...i Ministeriet for Gakkede Gangarter og find på skift en ny, gakket måde at gå på. I kan være sammen parvis eller vise det for hinanden i klassen.



26 GÅ UD SOM ET LYS...

...sæt dig godt til rette på stolen og luk øjnene, imens du tager ti dybe indåndinger helt ned i maven uden at snakke.



GÅ IND I DIG SELV... 27

...luk øjnene, vær helt stille og lad læreren guide dig til at lytte opmærksomt. Lyt først til dig selv og dit åndedræt, lyt dernæst til lydene i rummet og lyt til sidst til lydene udenfor og langt væk. Lav rækkefølgen baglæns, så du ender med at lytte til dig selv igen. Hvilke lyde hørte I? Måske hørte I noget forskelligt?



GÅ AMOK... 28

...og giv "high five" til så mange klassekammerater som muligt på et minut.



29 GÅ I DÆKNING...

...under bordet, når læreren råber "bombe", eller stil dig op på stolen, hvis læreren råber "rotter". Eller find selv på andre gakkede ting, som læreren pludselig kan finde på at råbe i klassen.



30 GÅ PÅ TUR I DYREVERDENEN...

...gå som en elefant, giraf, skildpadde, mus eller hund, eller kravl som en krabbe og hop som en frø. Eller find selv på andre dyr, som dine klassekammerater skal gætte.



GÅ TIL FØDSELSDAGSFEST... 31

...hvor I allesammen får gaver! Hver gang man møder én, så udveksler man usynlige gaver ved at mime den gave man giver. Når man har gættet hinandens gaver, finder man en anden og udveksler gaver med. Gaverne kan være alt lige fra en brugt guitar til en bakke flødeboller eller nogle sure sokker – find selv på alle mulige gakkede gaver.



GÅ RUNDT I AL SLAGS VEJR OG TERRÆN... 32

...i regn, storm, sne, sump, is, sand, gløder, på en hoppepude etc.
- **ELLER** på mange forskellige måder... baglæns, forlæns, sidelæns, langsomt, hurtigt, stille, på tæer, på hælene etc.
- **ELLER** som alverdens forskellige typer... som en hip-hopper, gangster, forretningsmand, 90-årig, to-årig, indianer, dronning etc.



33 GÅ RUNDT I FORSKELLIGT TEMPO...

...og lyt til lærerens instrukser, som kan være forskellige tal mellem 1 og 10, hvor 1 er det langsomste, og 10 er det hurtigste. Prøv at lave en rækkefølge, som I skal huske, fx 1-4-8-3-10-1. Alle starter i tempo 1, og når læreren råber "skift", skifter man til det nye tempo i talrækken.



34 GÅ I FOTOBUTIKKEN...

...og vis forskellige still-billeder på skift i grupper, som de andre elever i klassen skal gætte. Læreren hvisker til jer, hvad I skal vise. Vis fx et foto af et sted (bibliotek, flyvemaskine, sygehus, svømmehal etc.) eller en begivenhed (MGP, bryllup, håndbold-landskamp, begravelse etc.)



GÅ MODSAT... 35

...tænk på én i klassen, som du hele tiden er modsat af i lokalet. Se, hvad der sker, når I alle går rundt i lokalet.



GÅ PÅ JAGT... 36

...efter forskellige ting i lokalet. Find en ting, som er rød. Noget, der er rundt, noget, der er tre styk af, noget, der er dyrt, noget, der lugter, noget, der starter med K, noget, der har fem bogstaver etc.



GÅ SAMMEN... 37

...og sid på hinandens knæ eller lår. Prøv, om I kan gå 10 skridt. Måske kan I også samtidig holde den ene arm ind mod midten?



38 GÅ LIGE TIL GRÆNSEN...



...stil jer i en rundkreds, hvor I skiftes til at være hr. eller fru Gak, der går ind i midten og finder på en gakket bevægelse, alle skal udføre. Jo mere gakket, jo bedre!



39 GÅ NED MED FLAGET...

...og gå hen til én af dine klassekammerater og sig: "Hjælp mig". Prøv at sige samme sætning med forskelligt temperament, fx trist, glad, sur, træt, nysgerrig etc., og vis det også med dit kropssprog, når du siger sætningen. Prøv nu at lave gakkede kombinationer og sig fx "jeg elsker dig" på en sur måde, eller "jeg har vundet i lotto" på en trist måde, eller "jeg har brækket min fod" på en glad måde. Prøv selv at finde på andre korte sætninger og nye temperamenter og se, hvor gakket det bliver.

GÅ I TRÆNING... 40

...hvem kan lave flest af følgende på ét minut: Armstrækkere, knæbøjninger, mavebøjninger, englehop etc. Eller hvem kan ramme plet med et viskelæder i skraldespanden flest gange? Eller hvem kan stå længst tid på ét ben (måske med lukkede øjne), balancere med et stykke papir på hovedet eller finde flest mælkebøtter? Eller prøv at se, hvor mange I kan være på ét bord? Eller se, hvilke grupper på fire elever, som kan løse opgaven, at præcis fem fødder og tre hænder skal røre gulvet eller prøv med et hoved, to bagdele, tre knæ og fire albuer!

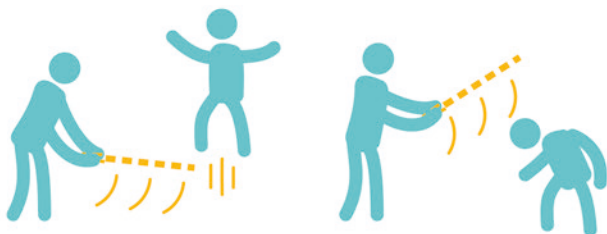


GÅ FRA FORSTANDEN... 41

...og lad læreren hviske, hvad din gakkede opgave er. Én roser alt, én forbytter navne, én afbryder, én er ekspert i fugle, én gentager, én synes, alt lugter, én er dødtæt, én har ondt i albuen, én hader bowling etc. Gå rundt blandt hinanden, spil jeres roller og se bagefter, hvor mange af de andres opgaver du kan gætte.

42 GÅ I STYKKER ELLER UNDGÅ DET...

...duk dig, når læreren fægter med sit usynlige lyssværd i hovedhøjde, og hop højt, når det er i gulvhøjde.



43 GÅ TIL PAUSE PÅ GAKKEDE MÅDER...

...gå fx. i slowmotion på vej ud af klassen og kom baglæns ind på jeres pladser igen



44 GÅ NU I GANG...

...med selv at finde på en masse
GÅ GAK-aktiviteter i klassen, som
kan laves på et minut.

Hvem finder mon på den
mest gakkede idé?





**Fysisk aktivitet og bevægelse
skaber glæde, motivation
og fællesskab.**

Dette materiale er udarbejdet af Claus Løgstrup Ottesen, adjunkt, Udvikling og forskning, Videncenter for Sundhedsfremme, UC Syddanmark.

For yderligere information, kontakt projektleder for Aktiv rundt i Danmark Anders Flaskager på mail afla@ucsyd.dk.