

## **LEKOLAR**

### **Aktiviteter til HJERNEPAUSER**

#### **HOPPETAU**

Individuelt eller i par

MÅLGRUPPE: mellomtrinn og oppover.

TID: 5 minutter.

FORMÅL: Styrketrening, utholdenhet og samarbeid.

MATERIELL: et hoppetau & et timeglass 1 min.

#### **SLIK GJØR DU:**

Ta fem runder med følgende øvelser:

- Hopp 1 minutt. Timeglasset tar tiden for deg
- Gjør 10-30 situps, planken, push-ups, spenst hopp osv. Velg forskjellig øvelse for hver runde.

#### **ALTERNATIV:**

Gjør øvelsen sammen med noen, hvor dere jobber uten pauser og bytter på å gjøre styrkeøvelser og å hoppe annethvert minutt.

#### **SJONGLERING**

Individuelt eller i par

MÅLGRUPPE: tilpass etter målgruppen.

TID: 1-5 minutter.

FORMÅL: koordinasjon, samarbeid og hjernepause.

MATERIELL: tørkleball, nylonskerf, kooshball, erteposer.

#### **SLIK GJØR DU:**

- Kast og ta imot
- Sjongler med to ting
- Sjongler med tre nylonskerf eller tørkleball (se beskrivelse i kassen). Når du klarer dette, kan du øve med de andre tingene.

**ALTERNATIV:**

- Finn en partner
- Still dere med 3 meters avstand
- Kast kooshball eller ertepose til hverandre. Hver gang dere kaster kan dere si noe som skal læres eller brainstorme rundt et tema. Dere kan pugge gangetabeller, ord fra utvalgte ordklasser, bøye verb, nøkkelord, gloser – kun fantasien setter grenser.

**ØVELSE MED BALANSEBRETT**

Individuelt eller i par

MÅLGRUPPE: mellomtrinn og oppover.

TID: 1-5 minutter.

FORMÅL: Balanse, styrke og hjernepause.

MATERIELL: Balansebrett eller Moonhopper.

**SLIK GJØR DU:**

- Stå på balansebrettet med lett bøyde knær og begge føtter parallelle ytterst på brettet. Støtt deg evt. til et bord eller en vegg når du går opp på brettet.
- Balanser på brettet mens du støtter deg til bord, stol eller vegg.
- Ta tak i tærne for å holde balansen på brettet.
- 2x30 sekunder med en liten pause imellom.

**ALTERNATIV:**

Gjør øvelsen uten å holde fast i noe.

Gjør øvelsen mens du snur hodet fra side til side eller opp og ned.

Finn en partner – hjelp hverandre og bytt på å trene balansen

**ØVELSE MED GÅKLOSSER**

Individuelt

MÅLGRUPPE: de yngste.

TID: 1-5 minutter.

FORMÅL: Balanse, styrke og hjernepause.

MATERIELL: Gåklosser og 5 minutters timeglass.

### SLIK GJØR DU:

- Gå opp på klossene – en av gangen.
- Hold de hvite tauene helt stramt.
- Stå stille og finn balansen.
- Gå en liten tur.
- Når sanden har rent gjennom timeglasset, går du tilbake på plassen din og jobber videre.

### **BALANSE**

Individuelt

TID: 1-5 min.

### SLIK GJØR DU:

- Reis deg opp og stå et sted hvor du har litt plass rundt deg.
- Ta skoene av.

#### Treet

- Stå støtt på gulvet. Løft tærne og sørg for at vekten fordeles på ytterpunktene av fotsålen – på fotputa ved lilletåa og stortåa, og på begge sider av hælen.
- Legg vekten over på høyre ben.
- Bøy venstre ben og sett det så høyt du klarer på innsiden av høyre lår.
- Når du har funnet balansen, løfter du armene over hodet og legger håndflatene mot hverandre.
- Hold balansen. Hvis det er enkelt kan du stå på tærne i stedet.
- Bytt ben. Start med at finne balansen på venstre fot.

#### Flyet

- Stå støtt på gulvet. Løft tærne og sørg for at vekten fordeles på ytterpunktene av fotsålen – på fotputa ved lilletåa og stortåa, og på begge sider av hælen.
- Legg vekten over på høyre ben.
- Strekk armene ut til siden, slik at du står som en T.
- Len deg fremover sånn at overkroppen blir så vannrett som mulig, mens venstre ben strekkes ut bak som en forlengelse av overkroppen. Bøy gjerne benet du står på litt slik at du ikke overstrekker kneleddet.
- Finn balansen.
- Bytt ben og gjenta øvelsen.

## **FOTGREP**

Individuelt

TID: 1-2 min.

ANTALL DELTAKERE: 1-100.

MATERIELL: et nylonskerf eller en ertepose.

SLIK GJØR DU:

- Ta av skoene.
- Sitt på stolen med knærne i rett vinkel og med god avstand mellom føttene. Øvelsen gjøres med en fot ad gangen.
- Plukk opp et skjerf eller en ertepose med foten.
- 3x10 gjentakelser med hver fot.

ALTERNATIV:

- Du kan også plukke opp en blyant eller litt sammenkrøllet avis.